

MASTEROPPGÅVE

*Skade og skadeforebyggende trening i toppidrettsfaget,
frå lærarperspektivet.*

Eit kvalitativt studie om lærarar sine tankar og erfaringar knytt til skade og skadeforebyggende trening på programfaget toppidrett på idrettsfag.

Amanda Helsem Leine

Master i fysisk aktivitet og kosthald i eit skulemiljø
Fakultet for lærarutdanning, kultur og idrett (FLKI).

Hilde Stokvold Gundersen og Nicolay Stien

Mai 2022

Samandrag

Dette er ei masteroppgåve skriva ved Høgskulen på Vestlandet, under fakultetet for lærarutdanning, kultur og idrett.

Denne forskingsoppgåva tek utgangspunkt i problemstillinga: «Kva tankar og erfaringar knytt til skade og skadeførebyggjande trening, har eit utval lærarar som underviser i programfaget toppidrett på idrettsfag, ved eit utval vidaregåande skular?»

Det er nytta kvalitativ metode, og gjennomført fire semistrukturerte djubdeintervju. Vitskapsteoretisk er studiet innanfor det fortolkande paradigme, med hermeneutikk og sosial konstruktivisme som tilnærming i fortolking av empirien. Det er nytta tematisk analysemetode. For å diskutere empirien, er oppgåva knytt opp til relevant litteratur.

Dei funna som er signifikante i oppgåva, viser at lærarane erfarer at elevar er skada når dei kjem til vidaregåande skule. Skadane lærarane ser har ikkje med treninga i toppidrettsfaget å gjere, meiner dei. Tidlig spesialisering og lite variasjon blir nemnt som potensielle skadeårsaker. Lærarane opplev mest belastningsskadar blant elevar på toppidrettsfaget. Det peikast på at samarbeidet mellom skule og idrettsklubb har vore mangelfullt, men er ønskelig av alle lærarane. Aktivitetslærefaget blir nytta til skadeførebyggjande trening, og er eit organiseringstiltak som nylig er sett inn. Ein av lærarane meiner den store treningsmengda gjer at toppidrettsfaget ikkje passar for alle elevar. Medan ein annan lærar meiner toppidrettsfaget passar for elevar som vil satse hardt på idretten, så lenge undervisninga blir styrt etter læreplanen. Nokre elevar blir anbefalte å bytte til programfaget breiddeidrett, då dei blir sett på som «svakare». Det er vaksenpersonar i barn og unge sine liv som er ansvarlige for helsa deira. Toppidrettsfaget kan ikkje aleine få skulda for skadeførekomenst blant elevar, då det er mange ulike aktørar som spelar viktige roller inn mot skadar og skadeførebyggjande tiltak.

Vidare vil det vere naturleg å undersøke dette forskingsfeltet frå eit elevperspektiv. Det vil også vere relevant å sjå på om fleire lærarar erfarer at elevar kjem skada til vidaregåande skule. Å forske på denne tematikken med kvantitativ tilnærming vil også vere nyttig, då ein får moglegheit til å generalisere i større grad.

Nøkkelord: Idrettsfag, toppidrettsfaget, skade, skadeførebyggjande trening, belastning, utdanningsprogram, lærarrolla, samarbeid

Innholdsliste

Samandrag	2
Forord	5
1. Innleiing	6
1.1 <i>Bakgrunn for forskingsoppgåva</i>	6
2. Kontekst	6
2.1.1 Idrett i dag	7
2.1.2 Idrettens definisjon på toppidrett	8
2.1.3 Toppidrettsfaget	8
2.2 <i>Problemstilling</i>	10
2.3 <i>Tidlegare forskning</i>	10
2.3.1 Lærarrolla og trenarrolla	10
2.3.2 Ansvar for barn og unge si helse	12
2.3.3 Utvikling av sunne, uthaldne og fleksible unge utøvarar	13
2.3.4 Skadar	15
2.3.5 Ulike oppfatningar på skadar	16
2.3.6 Omfang av idrettsskadar, skadetypar og lokasjon	17
2.3.7 Skadeførekost blant elevar på toppidrettsgymnas	18
2.3.8 Skadeførebyggande tiltak i ungdomsidrett	19
2.3.9 Skadeførebyggande trening	21
2.3.10 Oppsummering av tidlegare forskning	23
3. Problemstilling	24
4. Metode	24
4.1 <i>Vitskapsteoretisk tilnærming</i>	24
4.2 <i>Utval</i>	26
4.3 <i>Kvalitativt forskingsintervju</i>	26
4.3.1 Intervjuguiden	27
4.3.2 Pilotintervju	27
4.3.3 Intervjusituasjonen	28
4.3.4 <i>Forskar sin subjektivitet</i>	29
4.4 <i>Analyse</i>	30
4.4.1 Å gjere seg kjent med datamaterialet	31
4.4.2 Lage koder til datamaterialet	31
4.4.3 Identifisere tema	32
4.4.5 Definere, raffinere og namngi tema	33
4.4.6 Rapportproduksjon	33
4.5 <i>Etiske betraktningar</i>	33
4.5.1 Gyldigheit og pålitelegheit	34
5. Resultat og drøfting	36
5.1 <i>Presentasjon av informantane</i>	36
5.2 <i>Skadar</i>	37
5.2.1 Skadeprevalens og skadetypar	38
5.3 <i>Årsaker til skadeførekosten</i>	41

5.3.1	Feiltrening.....	41
5.3.2	Overgangen frå ungdomstrinnet til toppidrettsfaget.....	42
5.3.3	Skadane kjem ikkje frå treninga i toppidrettsfaget	44
5.3.4	Inaktivitet, tidlig spesialisering og manglande variasjon	46
5.4	<i>Kommunikasjon og samarbeid</i>	48
5.4.1	Idrettsklubbar	48
5.4.2	Elevar	52
5.5	<i>Skadeførebyggande trening</i>	54
5.5.1	Organisering og tilpassingar for skadeførebyggande trening.....	58
5.5.2	Tankar og erfaringar med belastingsstyring og å individualisere	60
5.6	<i>Toppidrettsfaget</i>	62
5.7	<i>Ansvar</i>	66
5.8	<i>Oppsummering</i>	69
5.9	<i>Styrkar og svakheiter</i>	70
6.	Konklusjon	72
6.1	<i>Vegen vidare</i>	73
7	Litteraturliste	74
8	Vedlegg	83
8.1	<i>Intervjuguide</i>	83
8.2	<i>Informasjonsskriv</i>	84

Forord

Endelig var dagen her! Innleveringa av denne masteroppgåva markerar slutten på ein lang studietilværelse på 6 år, og starten på eit nytt kapittel som ferdig utdanna lektor. Eg kjenner på skrekkblanda fryd, men mest av alt takksemd.

Eg vil spesielt takke lærarane som har bidrege med datamateriale til oppgåva, utan dokke hadde ikkje oppgåva vore mogleg å gjennomføre. Takk for at dokke var villige til å dele tankar og erfaringar, og gi av tida dokka til denne forskingsoppgåva. Eg vil samt rette ein stor takk til mine dyktige vegleiarar, som har bidrege med støtte, konstruktive tilbakemeldingar og hjelp når det har vore behov for det.

Arbeidsprosessen med studiet har vore veldig lærerikt. Eg håper og trur at arbeidet med forskingsoppgåva, samt åra som lærarstudent har gjort meg til eit betre menneske, med meir kunnskap og refleksjonsevne som eg får bruk for i arbeidslivet.

Til slutt vil eg rette ei stor takk til min kjære, som har halde ut med ein til tider stressa og frustrert masterstudent. Eg vil også takke familie og venner for gode samtalar, støtte, omsut og motivasjon. Eg er heldig som har så gode menneske rundt meg, dokke er alle gull verd!

Bergen, mai 2022

Amanda Helsem Leine

1. Innleiing

Dette er ei masteroppgåve i samarbeid med Høgskulen på Vestlandet, inn under fakultetet for lærarutdanning, kultur og idrett. Forskingsoppgåva belyser eit utval lærarar som underviser i programfaget toppidrett sine tankar og erfaringar, knytt til skadar og skadeførebyggande trening.

1.1 Bakgrunn for forskingsoppgåva

Til tross for kompetansemål som poengterer viktigheita av skadeførebyggande trening i læreplanen i programfaget toppidrett, viser det seg at mange elevar på programfaget toppidrett opplev skadar i løpet av vidaregåande, og at skadefrekvensen aukar i overgangen frå ungdomsskule til vidaregåande skule (Moseid, Myklebust, Slaastuen, et al., 2019; Kunnskapsdepartementet, 2022 e, 2022f, 2022g). Årsaksfaktorar for skadeførekomen blant denne gruppa, krev ytterligare forskning (Moseid, Myklebust, Fagerland, et al., 2019, s. 1745). Folkehelseinstituttet skriv at idrett og trening er ein risikofaktor, der ungdom og unge vaksne ofte pådreg seg skadar (Ohm et al., 2021). Med hjelp frå folkehelseinstituttet fikk NRK vite at minst 10 000 barn og unge, må innom sjukehus etter skade på idrettsbana kvart år (Damsgaard, 2021). Dette var eit berekna estimert tal frå folkehelseinstituttet si side, og det blir snakka om at mørketala er store (Damsgaard, 2021).

Etter praksis på ein vidaregåande skule på programfaga toppidrett og breiddeidrett, blei det tydeliggjort at mange elevar hadde skadar, eller hadde vore skada. Nokre av elevane på programfaget toppidrett, fortalte at dei måtte legge opp med idretten sin i ein alder av 17 år på grunn av skadar. Ein kan ut frå dette stille spørsmål ved kunnskap om, og gjennomføring av skadeførebyggande trening, og om fagets relevans og sentrale verdiar blir tilfredsstilt. Håpet er at forskingsoppgåva kan bidra med forskning på feltet, som andre kan ta i bruk som eit tanke og utviklingsreiskap.

2. Kontekst

For å kontekstualisere forskingsoppgåva sitt tema og problemstilling, beskrivast her sentrale faktorar som er aktuelle inn mot dette. Forskingsoppgåva tek for seg det valfrie programfaget toppidrett på idrettsfag ved ulike vidaregåande skular som utgangspunkt for datainnsamlinga. Innanfor temaet «skade» er der tidligare gjennomført forskning inn mot organisert idrett, og noko inn mot skuleperspektivet i toppidrettsfaget frå elevperspektivet. Det er tidlegare etter det

forskar er kjent med, ikkje forska på skadeførebyggande trening og skade frå eit lærarperspektiv inn mot toppidrettsfaget i skulesamanheng.

2.1.1 Idrett i dag

«Id» kjem frå norrønt, og betyr verksamheit eller aktivitet, medan drott betyr: kraft, styrke eller uthald (Olsen Sæle & Hallås, 2020). Frå norrønt av var idrott all form for høgt akta dyktigheit, til dømes av åndeleg art ved musikk og diktkunst. Fyrst seinare vart kroppsleg utfalding, og fysisk prestasjon meir sentralt innanfor idrett (Olsen Sæle & Hallås, 2020, s. 40). Organisert idrett er ein av dei mest utbreidde fritidsaktivitetane blant norsk ungdom i dag, og blir sett på som den viktigaste organserte fritidsaktiviteten for ungdom (Kulturdepartementet, 2021). I «Sterkere tilbake – en mer inkluderende idrett, regjeringens idrettsstrategi» står det at koronapandemien har tydeliggjort betydinga idretten har for samfunnet og den enkelte (Kulturdepartementet, 2021). Det er omtrent 93 prosent av alle barn som har vore medlem i eit idrettslag i løpet av barneskulen, men det er observert ein nedgang i ungdom som er aktive medlem (Nystad, 2021). I alderen mellom 15 og 20 år ser ein at mange dett vekk frå idrettsaktivitet (NOU 2016). Årsakene til dette kan vere det auka konkurransefokus, samt at prestasjonskrava aukar med auka alder (Bergeron et al., 2015; NOU 2016). Det er mindre fokus på å ha det gøy (NOU 2016). Stillesitting er eit av hovudproblema for den negative trenden (Nystad, 2021). Det er også skjedd ei endring i den aktive transporten, då det er færre enn tidlegare som går eller sykklar til og frå skulen (Nystad, 2021). Det er observert eskalerande auke i idrettsrelaterte skadar, og helseproblem på alle nivå i ungdomsidretten (Bergeron et al., 2015, s. 3). Overbelastningsskadar, overtrening og utbrentheit er noko av det som er observert (Bergeron et al., 2015). Konkurranskarrieren til unge utøvarar innanfor alle idrettsgreiner blir for ofte midlertidig, eller permanent stoppa på grunn av overbelastningsskadar (Bergeron et al., 2015). Norges idrettsforbund vil prøve å forhindre at ungdom sluttar med idrett, og har eit mål om å styrke allsidig idrett og moglegheiter for alle (NOU 2016). Dei har derfor laga ein langtidsplan med ei strategisk satsing innanfor idrett i Norge. Det er fire punkt som er trekt fram i satsinga nedfelt i Langtidsplan for norsk idrett 2019-2023: 1) Livslang idrett, 2) Betre idrettslag, 3) Fleire og betre anlegg og 4) Betre toppidrett (Abrahamsson et al., 2019). Norges idrettsforbund har ein visjon som seier: «Idrettsglede for alle» og har eit overordna mål som seier: «Fleire med, lenger og fleire nye medaljar» (Abrahamsson et al., 2019).

Fysisk aktivitet blir definert som «ein kvar kroppslig bevegelse initiert av skjelettmuskulatur som resulterer i ei auke i energiforbruket utanfor kvilenivå», medan trening blir definert som

«aktivitet som er planlagd, strukturert og repetitiv med den hensikt å forbetre eller oppretthalde ein eller fleire komponentar av den fysiske forma» (Nerhus et al., 2011, s. 150). Både fysisk aktivitet og trening er sentralt innanfor idrettsdeltaking. Deltaking i organisert idrett i barne og ungdomsår, ser ut til å auke sannsynet for ein fysisk aktiv livsstil seinare (Kjønniksen et al., 2009). Fysisk aktivitet gir betre livskvalitet samt lengre levetid, samanlikna med inaktivitet (Nystad, 2021). Fysisk aktivitet har også ei viktig rolle inn mot den psykiske helsa, og kan blant anna førebygge depresjon, samt virke positivt inn på den kognitive funksjonen og læring. Inn mot skuleprestasjonar har fysisk aktivitet også potensielt ein positiv påverknad (Helse Norge, 2019). Det å bruke kroppen har ikkje berre helsegevinstar inn mot det fysiske eller psykiske, men også gevinstar for mennesket i seg sjølv. Kroppslig læring har ein eigenverdi, som er viktig, givande og nødvendig for eit individ og detts dannelsingsprosess (Brattenborg & Engebretsen, 2018).

2.1.2 Idrettens definisjon på toppidrett

Norges idrettsforbund, Olympiatoppen og den paralympiske komitè er idrettsnorge sine øvste organ. Dei definerer toppidrett som:

«"Toppidrett" defineres som trenings- og forberedelsesarbeid på linje med de beste i verden, avhengig av den enkelte idretts egenart og utbredelse. Arbeidet fører til jevnligje prestasjoner på internasjonalt toppnivå. Idretten er for disse utøverne en hovedbeskjeftigelse» (Øvrebø, 2022).

2.1.3 Toppidrettsfaget

Det er viktig at skiljet mellom toppidrett og programfaget toppidrett på idrettsfag blir presisert, då det i denne oppgåva er eit overordna fokus på programfaget toppidrett på idrettsfag (Sæle, 2020). Toppidrettsfaget er for elevar som har eit mål, eller ein draum om å nå eit idrettsleg toppnivå i framtida, samtidig som dei tek utdanning (Sæle, 2020). Toppidrettsfaget i skulen er både utviklingsorientert og prestasjonsorientert, og skal førebu elevar på å utvikle ulike forhold som har betydning for ein konkurranseutøvar (Kunnskapsdepartementet, 2022b). Statistikk frå 2020-21 viser at det er 12 536 elevar som går idrettsfag av totalt 188 214 i vidaregåande opplæring i Norge i dag (Utdanningsdirektoratet, 2022c). Dette tilsvara ca. 7 % av alle elevar i vidaregåande opplæring. Det er likevel ikkje alle som vil, som kjem inn på idrettsfag, i 2021 var det per 1. mars 13 419 elevar som søkte på idrettsfag (Utdanningsdirektoratet, 2022e). Toppidrett er eit av dei valfrie programfaga elevane kan vele på idrettsfag.

Utdanningsdirektoratet (2022d) sin statistikk over ulike fagval for heile Norge, viser at det var 5048 elevar pr. 1. oktober 2021 som velte toppidrett1 (Utdanningsdirektoratet, 2022d).

Toppidrettsfaget på idrettsfag er eit undervisningstilbod, som skal legge til rette for målretta og systematisk trening, som skal bidra til at elevar skal forstå og utvikle ferdigheiter som har betydning for ein konkurranseutøvar (Kunnskapsdepartementet, 2022b). I læreplanen inn under kjerneelementet «Ferdigheitsutvikling i eigen idrett», står det at det skal leggjast til rette for at den enkelte elev kan utvikle ferdigheiter og eigenskapar, som vil kunne føre til at eleven presterer betre i konkurransar, samt har kjennskap til kva som skal til for å halde seg skadefri (Kunnskapsdepartementet, 2022c). Elevane skal også opparbeide seg ferdighet, kunnskap og haldningar som påverkar evna til å tenke langsiktig, bevare motivasjonen og mestre idrettskvardagen over tid (Utdanningsforbundet, 2021). For at elevane skal kunne tenke langsiktig i idrett, bevare motivasjon og mestre idrettskvardagen over tid, er det viktig med kontinuitet i treninga for å sikre utvikling. Skadar kan påverke kontinuiteten negativt. Inn under kompetansemåla for både 1, 2 og 3. året i programfaget toppidrett, kjem skadeførebyggande trening inn. Etter fyrste året skal elevane kunne bruke og forstå skadeførebyggande trening, samt gjennomføre skadeførebyggande tiltak som skal gi grunnlag for auka treningsmengd (Kunnskapsdepartementet, 2022e). Etter andre året skal elevane kunne integrere skadeførebyggande trening i dei daglege treningsrutinane sine, og etter tredje året skal elevane kunne bruke skadeførebyggande øvingar, og vurdere korleis dei kan integrerast i oppvarming og førebuing til konkurranse (Kunnskapsdepartementet, 2022f, 2022g). Idrettsglede blir også nemnt inn under «Fagets relevans og sentrale verdiar», då programfaget toppidrett skal oppmuntre til nytenking, søkande og undrande elevar, ved at dei får trene på ulike måtar, slik at dei opprettheld idrettsgleda (Kunnskapsdepartementet, 2022b)

For at elevane skal utvikle ferdigheitene sine innanfor idretten sin, er det viktig å halde seg skadefri slik at ein slepp treningsavbrekk. Skadeførebyggande trening er som vi ser ut frå læreplanen eit viktig prinsipp i opplæringa i toppidrettsfaget. Det er lærarar som har ansvar for at kompetansemåla blir integrert i undervisninga, og korleis kompetansemåla blir tolka er avhengig av den enkelte lærar (Gunn Imsen, 2014, s. 191-201). Imsen (2014) skriv at læreplanen er ei rettesnor, men at skulens innhald ofte blir bedømt etter kva som står i læreplanane. Dette er då å anta at det som står i læreplanen blir fylgt til punkt og prikke, og er ei alvorlig misforståing (Gunn Imsen, 2014). Læreplanen blir tolka på mange ulike måtar, og avstanden mellom læreplanen sine intensjonar, og skulens realitet kan bli stor (Gunn Imsen,

2014). Den israelske pedagogen Miriam Ben-Peretz har skapt eit omgrep, som er interessant i denne samanheng, «læreplanens potensial» (Gunn Imsen, 2014, s. 191-201). Det kan ut frå dette stillast spørsmål ved om toppidrettsfaget har bevega seg vekk frå læreplanen sitt potensial, når mange elevar opplev skadar og sjukdom (Moseid, Myklebust, Slaastuen, et al., 2019).

2.2 Problemstilling

For å få innsyn i tankar og erfaringar med skade og skadeførebyggande trening frå eit lærarperspektiv i toppidrettsfaget, samt med mål om å auke kunnskapen rundt skade og skadeførebyggande trening, er denne problemstillinga utarbeida:

«Kva tankar og erfaringar knytt til skade og skadeførebyggande trening, har eit utval lærarar som underviser i programfaget toppidrett på idrettsfag, ved eit utval vidaregåande skular?».

2.3 Tidlegare forskning

I dette kapittelet blir det lagt fram tidlegare forskning frå eit helsefagleg og eit skulefagleg perspektiv, henta frå både nasjonal og internasjonal forskingslitteratur. Den tidlegare forskinga det blir vist til, omhandlar primært skadeførebyggande trening, sjukdom og skade blant ungdomar og idrettsutøvarar, samt lærar og trenarrolla. Den tidlegare forskinga er eit supplement til dei data som er funne i studien, og har vore ein del av subjektiviteten til forskar i arbeidet med forskingsoppgåva.

2.3.1 Lærarrolla og trenarrolla

Ein lærar har mange roller og oppgåver, som til dømes består av å vere formidlar, samarbeidspartner, innehavar av kunnskap, ferdigheiter og haldningar. Planleggingsprosessen av ei undervisningsøkt stiller forventningar og krav til læraren, då måla for økta må svare til overordna mål, samt at innhaldet må vere tilpassa kvar enkelt elev sine føresetnadar (Brattenborg & Engebretsen, 2018, s. 52).

Ein lærar er ein som skal legge til rette for læring, og må derfor følge elevane tett, tilpasse opplæringa til alder og deira modning og funksjonsnivå (Utdanningsdirektoratet, 2022a). I kva grad eigenskapane til lærarar kjem til uttrykk ovanfor elevane, er avgjerande for om ein lærar verkar som ein rollemodell for elevane eller ikkje (Brattenborg & Engebretsen, 2018, s. 66). Ein lærar har fått ansvar for samfunnets viktigaste skattkammer, barn og unge som skal bringe samfunnet inn i framtida (Gunn Imsen, 2014, s. 120 til 122). Ein lærar må vere bevist på at det

i mange tilfelle vil vere lurt å diskutere eller rådføre seg med, eller henwise elevar til andre fagfolk i organ rundt skulen (Brattenborg & Engebretsen, 2018). Det er viktig å understreke at lærar ikkje skal diagnostisere eller behandle elevar, men samarbeide med helsepersonell og eleven rundt oppdaging og stilling av ulike diagnosar, ulike fysiske og psykiske funksjonsnedsettingar og når eventuelle program skal utarbeidast (Brattenborg & Engebretsen, 2018, s. 57).

Der er mange fellestrekk ved å vere lærar og trenar. Trenarar spelar ei sentral rolle i ungdomsidretten. Både med tanke på kva moglegheiter idrettsutøvarar kan ha til å toppe prestasjonar, korleis dei kan bidra og motivere til livslang deltaking innanfor idretten, og korleis dei er med på å forme den personlege utviklinga til utøvarar (Bergeron et al., 2015, s.6). Det er derfor viktig at idrettsorganisasjonane prioriterer å utdanne og vegleie trenarar i idretten (Bergeron et al., 2015). Norges idrettsforbund seier at det er ønskelig at utøvarane ikkje får negative erfaringar knytt til idrettsaktivitet. Klarer trenarar å ta omsyn til at utøvarane har andre behov, plikter og interesser utanom idretten, aukar sannsynet for at utøvarane får positive erfaringar gjennom idretten (Norges idrettsforbund, 2017). Norges idrettsforbund (2017) understreker at trenar si oppgåve er å legge til rette for idrettsaktivitet for alle utøvarar, uansett fysisk og psykisk utvikling, og ferdigheitsnivå. Det er derfor viktig at trenarar har ei forståing av fysisk utvikling og vekst, samt biologisk modning og utvikling av åtferd (Moseid, 2019). Trenarar påverkar korleis utøvarane opptre og er med på å påverke skaderisiko til utøvarane (Norges idrettsforbund, 2017). Funnemark (2019) understreker at klubbtrenarar er heilt avgjerande for at skadeførebyggande tiltak og prestasjonsfremmande trening blir gjennomført.

Trening og opplæring innanfor idrett handlar om meir enn berre idrettsrelaterte ferdigheiter, det handlar også om relasjonsbygging, og det å kunne lære av kvarandre (Bergeron et al., 2015, s.7). Det må skje ei tilpassing mellom trenarar og utøvarar sine mål, slik at dei kan skape felles verdiar og mening i det dei driv med saman (Berntsen & Kristiansen, 2018). Når «å ha det gøy» mentaliteten til utøvarar møter «å trene hardt» mentaliteten til trenarar, kan det skape magi slik som med til dømes Karsten Warholm og Svein Olav Alnes. Dei er ei ein trenar-utøvar duo som har skapt ein balanse, mellom hardt arbeid og det å ha det morosamt. Både Karsten og Svein Olav har understreka viktigheita av den unike humoren dei har saman. Det er trenarar sitt ansvar å etablere eit positivt trening og konkurranse miljø (Bergeron et al., 2015, s.7). Som trenar er du ein rollemodell for utøvarar. Det viser seg at mennesket legg meir vekt på det ikkje-verbale enn det verbale, dersom det verbale og det ikkje-verbale ikkje samsvarar (Norges

idrettsforbund, 2017). Korleis trenaren handterer situasjonar, snakkar og bruker kroppsspråk kan i stor grad påverke korleis utøvarar sjølv kjem til å handtere liknande situasjonar. Eit eksempel her er korleis trenarar vel å reagere på tap og seier. God kommunikasjon er med på å bygge ein god relasjon, og den kan både vere verbal og ikkje-verbal (Norges idrettsforbund, 2017). Til betre relasjon det er mellom trenar og utøvar, til lettare tek utøvar til seg tips og råd (Norges idrettsforbund, 2017). Trenarar må derfor ha kunnskap og kompetanse innanfor fleire områder. Ein trenar skal ha fokus på kompetanse, relasjon, karakter og tillit med og til sine utøvarar, dette har vist seg å ha langvarig positiv effekt på deltaking og prestasjon (Bergeron et al., 2015, s.7). Innanfor det faglige må trenarar ha kunnskap om til dømes idrettsspesifikt innhald, skadeførebygging og pedagogikk. Medan innanfor det inter personlege må dei ha kunnskap om relasjonsbygging med spelarar, mellom spelarar og med foreldre. Dei må også ha kunnskap som omhandlar evne til refleksjon og sjølvinnsikt (Bergeron et al., 2015, s. 7). Ei av dei viktigaste oppgåvene til trenarar, er å forhindre alvorlige ulykker og skadar før, under og etter idrettsaktivitet (Norges idrettsforbund, 2017). Trenar må også legge til rette for førebygging av skadar, og sikre eit trygt og godt miljø blant utøvarane (Norges idrettsforbund, 2017).

2.3.2 Ansvar for barn og unge si helse

Barnekonvensjonen fastslår at eit menneske under 18 år er eit barn (Barnekonvensjonen, 2022). Inn under § 33 «*Barnet sin sjølvråderett*», står det blant anna at foreldre skal gje barnet stendig større sjølvråderett med alderen og fram til barnet fyller 18 år (Barnelova, 2022). Frå fylte 12 år, skal barnet sine meiningar leggest stor vekt på (Barnelova, 2022). Inn under § 30 «*Innhaldet i foreldreansvaret*», blir det vektlagt barnet sitt krav om omsorg og omtanke. Foreldre skal ivareta barna etter beste evne, og barna har krav på omsorg og omtanke. Foreldre er skyldige i å gi barnet forsvarleg oppseding og forsyning, barna skal få utdanning etter evne og givnad (Barnelova, 2022). Fram til fylte 18 år er det foreldre som har hovudansvarert for barnet. I overordna del av læreplanen står det at foreldra skal ha moglegheit til å ha innflytelse på skulekvardagen, samt at dei skal få all nødvendig informasjon (Utdanningsdirektoratet, 2022b). Det er skulane som har ansvar for tilrettelegging av eit godt samarbeid mellom skule og heim (Utdanningsdirektoratet, 2022b). Ungdomsutøvarar i idrett er heilt avhengig av interessentane, trenarar, foreldre og lærarane sine (Moseid, 2019).

Staten har også eit ansvar ovanfor sine innbyggjarar. Regjeringa sin strategi for ungdomshelse (NOU 2016) fastslår at det skal vere fokus på den auka inaktiviteten blant ungdom, samt

fråfallet frå idretten. Skadar er ei årsak til fråfall frå idretten (Stracciolini et al., 2013), og det bør derfor vere større fokus på skadeførebyggjande tiltak frå statleg hold (Strømholt, 2021). Slik det er no blir fyrst fysioterapeutar og den offentlege helsetenesta involvert i etterkant av oppstått skade (Strømholt, 2021). Folkehelsestrygdelova §4 fastslår at kommunane er pålagt å førebygge skadar og lidingar, og beskytte befolkninga mot faktorar som kan ha negativ verknad på helsa (Folkehelseloven, 2012). Helse og omsorgstjenesteloven §3-3 konstaterer at kommunar skal fremme helse, førebygge sjukdom, skade og sosiale problem (Helse- og omsorgstjenesteloven, 2011).

2.3.3 Utvikling av sunne, uthaldne og fleksible unge utøvarar

Målet med den Olympiske komité sin konsensusuttale, er å bidra til å utvikle sunne, uthaldande og fleksible unge utøvarar. Samtidig sikre moglegheiter for idrettsdeltaking og prestisje på alle nivå. Dei belyser også utfordringar i den konkurransedyktige ungdomsidretten, samt omsyn ein må ta. Dei vurderer kritisk dagens praksis og forskning gjort på fysisk og idrettsleg utvikling av ungdom (Bergeron et al., 2015). Bergeron et al. (2015) ber alle som driv med idrett om å legge vekt på anbefalingane og implementere dei, samt støtte og fremme perspektiva til alle som er involvert i ungdomsidretten.

Utvikling av idrettslege ferdigheiter er fleirdimensjonalt, og vanskelig å vurdere blant unge utøvarar. Det er derfor nødvendig med ein annan etikk ved ungdomsutøvarar enn ved fullt utvikla vaksne. Barn og ungdom er under konstruksjon, og skal ikkje kategoriserast som «små vaksne». I arbeidet med å utvikle barn og ungdom innanfor idrett, må faktorar innanfor vekst og modning vurderast kontinuerlig (Moseid, 2019). Vegen frå nybegynnarnivå til eit profesjonelt nivå kan variere mykje frå utøver til utøver (Bergeron et al., 2015, s.1). Der er lite forskning på dei som systematisk blir ekskludert, blir kutta ut frå idretten eller som sluttar frivillig. Det er også lite som er kjent rundt dei som er skada, og rundt faktorane som bidreg til skadane som overtrening, overforbruk og utbrentheit (Bergeron et al., 2015, s. 1). Bergeron et al., (2015) erkjenner at der derfor er mange utfordringar innanfor idrettsspesifikk trening og fysisk utvikling. Det er kombinasjonen av høg deltaking i idrettar med høg skaderisiko, som fører til at det er høg skadefrekvens innanfor ungdomsidretten (Bergeron et al., 2015, s. 4). Dette samstemmer med forskning gjort av Fredheim (2018), som viser til at dei idrettane som har flest skadar i Norge er handball, fotball og alpint. Desse idrettane er også dei som er mest populære å drive med i Norge, med høgast aktivitetstal (Fredheim, 2018).

2.3.3.1 Konkurransfokus i barne og ungdomsidretten

Barn spesialisere seg stadig oftare innanfor ei idrettsgrein i tidleg alder (Bergeron et al., 2015, s. 3). Treningar og foreldre er av den oppfatning av at for å produsere overlegne idrettstalent, då må barn delta i berre ein idrett frå ung alder (Moseid, 2019). Dette ser ein i idrettar der det ikkje har vore vanleg å spesialisere seg tidleg, som til dømes i idrettane gymnastikk, symjing, dykking og kunstløp. Grunnane til dette er blant anna større investeringar innanfor idretten, samt motivasjon for å kome til OL, eller å kunne nå andre store mål innanfor idretten (Bergeron et al., 2015, s.3). Dette har blant anna ført til opparbeiding av identifikasjons og utviklingsordningar med fokus på å finne idrettstalent, samt talentprogram for å gjennomgå spesialisert opplæring. Målet med desse ordningane er å kunne vegleie unge utøvarar mot profesjonell idrett, og eller olympisk prestasjon (Bergeron et al., 2015; Moseid, 2019). Barn og unge vert utsett for omtrent det same som vaksne toppidrettsutøvarar, men har i tillegg fulle dagar med skule og reising til og frå trening (Moseid, 2019).

Overbelastningsskader, overtrening og utbrentheit er noko av det som er blitt observert grunna auka profesjonalisering i ungdomsidretten (Bergeron et al., 2015). Det er stor kontrast mellom å jobbe med fullt utvikla toppidrettsutøvarar og ungdomsutøvarar (Moseid, 2019). Det har også vore ei auke i konkurransfokus innanfor ungdomsidretten, samt auke i intensitet, utvida fysisk trening, auka konkurransvolum og frekvens, samt manglande tid til restitusjon og kvile. Ein ser dette tydeleg blant unge utøvarar som har for raske overgangar i auka treningsmengd og konkurransmengd i ungdomsåra (Bergeron et al., 2015, s.3). Dette er ein konsekvens av mangelfull tilpassa og variert trening, samt repeterande lik belastning som blir framskynda og forverra av for lite restitusjon og kvile (Bergeron et al., 2015, s. 3; Moseid, 2019). Fleire barn og unge driv med ein idrett året rundt, og uorganisert deltaking i idrett eller leik blir overkjørt av planlagde treningar (Moseid, 2019, s. 25). Som følge av dette er det ein risiko for at dei same musklane, senar, ledd og bein som ikkje er ferdig utvikla blir overbelasta, grunna høge repeterande mengder med lite varierende bevegelsar og lite restitusjon (Moseid, 2019, s. 25). Tidlig spesialisering innanfor ein idrett, identifiserast som skadelig for framtidig fysisk aktivitet og psykisk helse. Det anbefalast nøye overvaking av unge utøvarar som trenar meir enn 16 timar i veka, eller fleire timar i veka enn alderen sin. Tidlig spesialisering inn mot ein idrett er ikkje funne å vere gunstig når det kjem til prestasjonar innanfor toppidrett på nasjonalt eller internasjonalt nivå (Moseid, 2019, s. 51). Det er observert høg førekomst av skader og sjukdom blant unge idrettsutøvarar som nettopp er teke opp på programfaget toppidrett ved vidaregåande skular (Moseid, Myklebust, Slaastuen, et al., 2019). Dei unge idrettsutøvarane dobla ofte

mengda på trening og konkurranse etter opptak til toppidrettsfaget. Dei idrettsutøvarane som var minst trena, var utsatt for overdriven og for rask auke i treningsmengd med negative konsekvensar som resultat (Moseid, Myklebust, Slaastuen, et al., 2019). For nokre idrettsutøvarar har det vist seg at vekst og modning kan gjere dei predisponert for skader. Det ein er ekstra bekymra for då, er skader på epifysesnivå og då spesielt vekstforstyrningar (Bergeron et al., 2015, s. 3; Moseid, 2019). Mangfald og variasjon av fysisk eksponering innanfor ein idrett er nødvendig, saman med fokus på å individualisere opplæringa av grunnleggjande ferdigheiter (Bergeron et al., 2015; Moseid, 2019). Kvile og nok restitusjon er heilt essensielt. Bergeron et al. (2015) fastslår at idrett blant barn og unge kan vere akseptabelt og sunt, så lenge ungdomsutøvarane har glede og utbytte av opplevinga, samt at dei viktige prinsippa i konsensusuttalen blir fylgd (Bergeron et al., 2015, s.8).

2.3.4 Skadar

I konsensusrapporten til Bahr et al. (2020) blir ei idrettsskade definert som skade i vevet, eller ei forstyrring av normal fysisk funksjon, som følge av idrettsdeltaking ved rask eller repetitiv overføring av kinetisk energi (Bahr et al., 2020, s. 374). Idrettsskadar definerst på fleire ulike måtar i forskning, og det er tre ulike definisjonar som er utbreia i forskning: skade som resulterer i medisinsk hjelp (*medical attention injury*), skade som resulterer i tap av trening eller konkurranse (*time loss injury*) og skade som ein breiare definisjon som alle sjølvrapporterte, prestasjonsorienterte og symptombaserte plager resultatert av deltaking i idrett (*any physical complaint*) (Bahr et al., 2020, s. 373). Ei bevisstheit rundt ulike skadedefinisjonar er derfor viktig.

Tradisjonelt skillast det mellom akutte skadar og belastningsskadar i litteraturen. Akutte skadar er skadar som oppstår plutselig, og som har klart definert årsak eller starttidspunkt, dette kan vere støt-skadar eller strekkskadar (Gjerset et al., 2012). Akutte skadar er vanlegast i idrettar med høg hastigheit, i kontaktidrettar og der det er risiko for fall, som til dømes fotball, handball og ishockey. Akutte blautvevsskadar skyldast at musklar, ledd, band eller senar eit augeblik har vore utsatt for overbelastning på grunn av akutt direkte eller indirekte traume. Det har skjedd ei belastning som er større enn det vevet tåler, og i verste fall kan til dømes ei korsbandskade øydelegge ei lovande idrettskarriere (Gjerset et al., 2012). Slike skadar sjåast i alle idrettar (Mæhlum & Bahr, 2021). Det behandlast omtrent 450 overtråkk kvar dag på Norske sjukehus (Gjerset et al., 2012). Belastningsskadar er skadar som oppstår etter gradvis belastning og stress på musklar, senar, knoklar eller ledd over tid (Gjerset et al., 2012). Det er ofte snakk om

feilbelastning som kan oppstå grunna feil teknikk. Belastningsskadane utgjer rundt 50-80 prosent av alle idrettsskadar (Gjersetth et al., 2012). Treningsbelastning er heilt essensielt for å få framgang. Medan restitusjonen er heilt avgjerande for at kroppen skal kunne tilpasse seg belastninga, og for at ein skal kunne oppnå optimalt utbytte av treninga. For lite restitusjon i forhold til belastninga kan føre til dårlig treningsutbytte og etter kvart overtrening (Nilsson et al., 2015, s. 38). God restitusjon handlar om å sove, spise, drikke og kvile nok. Det er spesielt viktig i periodar med mykje trening, for å forhindre overbelastning (*Restitusjon*, 2022). Matinntaket må dekke alt energiforbruk til kroppen sitt kvilestoffskifte, samt trening og aktivitet som kjem utanom. Søvn er veldig viktig for at kroppen skal fungere optimalt. Eit barn mellom 6-13 år har eit søvnbehov på 9-13 timar, ein ungdom mellom 14 og 17 år har eit søvnbehov på 8-10 timar, medan unge vaksne og vaksne i alderen 18-64 år bør sove mellom 7-9 timar kvar natt. Dersom unge utøvarar søv mindre enn 8 timar kvar natt visar det seg at dei er meir utsatt for skadar, samanlikna med unge utøvarar som søv meir enn 8 timar kvar natt (*Restitusjon*, 2022). Det viser seg å vere ein trend blant ungdom på internasjonalt nivå at dei ikkje får nok søvn, det blir anbefalt at tiltak for å betre søvnen til ungdom burde settast inn (Bergeron et al., 2015, s. 3). I idrettar med monoton trening og med store treningsmengder ser ein at belastningsskadar utgjer ein større del av dei totale skadane (Gjersetth et al., 2012). Umerkelege småskadar rekker ikkje å hele seg før ei ny belastning, og kan over tid forverrast (Mæhlum & Bahr, 2021, s. 22). Nokre skadar kan ha element av både akutt skade og gradvis begynnande skade. Det anbefalast derfor å avslutte å definere skadar med denne dikotomien, då viktige nyanser ved skade kan gå tapt. Det må implementerast metodar og definisjonar som fangar opp om både akutte skadar, skadar som oppstår gradvis, og med ei blanding av begge desse to aspekta (Bahr et al., 2020, s. 374).

2.3.5 Ulike oppfatningar på skadar

Innanfor sportsmedisinen blir det indikert at idrettsskade er eit komplekst fenomen (Bolling et al., 2019). Forsking viser til at idrettsrelaterte skadar er kontekstavhengige. Dersom utøvarar har skadar men fortsatt fungerer, prøver dei å handtere symptoma før dei oppsøker legehjelp eller snakkar med trenaren. Toppidrettsutøvarar, trenarar og fysioterapeutar forklarte at avgrensing i prestasjon var den viktigaste indikasjonen på ei sportsrelatert skade (time loss injury) (Bahr et al., 2020; Bolling et al., 2019, s. 22). Bolling et al. (2019, s. 21) skriv at ei sportsrelatert skade ikkje vart definert med bakgrunn i symptom, men på bakgrunn av konsekvensane skada hadde for idrettsprestasjonen. For eksempel oppfatta ein fotballspelar ein forstua ankel som ei skade, medan ein symjar ikkje oppfatta det på same måte, på grunn av

ulike krav innanfor dei ulike idrettane, eller forskjellig smertetoleranse. Ein standard definisjon på skade, kan derfor resultere i ulikt utfall alt etter samanhengen (Bolling et al., 2019). Bolling et al. (2019) påpeiker at ei idrettsskade ikkje må sjåast på som ein helsetilstand i seg sjølv, men heller bli sett på som eit samspel mellom fysisk skade og andre kontekstuelle faktorar.

2.3.6 Omfang av idrettsskadar, skadetypar og lokasjon

Idrettsskadar fører til negative konsekvensar på kort og lang sikt, både for den enkelte men også i eit samfunnsperspektiv. Idrettsskadar utgjer ca. 17 prosent av alle personskadar. Kvar sjette skade som er innom fysioterapeut er grunna idrettsskadar (Engebretsen & Bahr, 2009). Samfunnsøkonomisk er skadar grunna idrett ei byrde for helsevesenet både på kort og lang sikt. Blant barn er kvar tredje behandling gjort på sjukehus grunna idrettsdeltaking (Engebretsen & Bahr, 2009). Direkte kostnader av idrettsskadar er knytt til medisinsk behandling og oppfølging, medan indirekte kostnader er knytt til seinskadar, manglande arbeidskapasitet, redusert livskvalitet og funksjon (Finch et al., 2015). Skadar gir begrensinger i idrettsdeltaking direkte etter skade, men også lengre avbrekk og i verste fall fråfall frå idretten (Straccolini et al., 2013). Barn pådreg seg skadar ved idrettsdeltaking, som både kan ha langsiktige men også livsendrande konsekvensar. Skadar og fråvær av fysisk aktivitet kan ha negativ innverknad på identitetskjennele og mestringstru, utvikling innanfor idrett, og på barn og unge sin livskvalitet utanfor idretten (Straccolini et al., 2013) Skadeavbrekk påverkar også kontinuiteten og progresjonen i treninga. Når belastninga går ned, vil prestasjonen gå tilbake (Nilsson et al., 2015, s. 16 og 17).

Dei skadane ein oftast ser i Norge er strekkskadar, beinbrot og leddbandsskadar (Fredheim, 2018). Forsking gjort på barn og ungdom som driv med idrett, viser at ein større del av skadane hjå ungdommen er i blautvevet. Det kjem også fram at skadane blant eldre barn og ungdom oftare krev operasjon (Straccolini et al., 2013). Til tross for at regelmessig idrettsdeltaking hjå barn og ungdom for det meste er assosiert med positive konsekvensar, viser forskning at ei idrettsrelatert kneskade kan sette i gong ugunstige endringar i kroppssammansettinga (Straccolini et al., 2013). Forsking viser til at skadar aukar risikoen for nye skadar, og nokre typar skadar kan gi andre helseproblem i seinare alder, som til dømes artrose (Bahr et al., 2019; Funnemark, 2019). Engebretsen & Bahr (2009) konkluderer med at det er bra at ein utviklar ulike behandlingsmetodar til skadar, men enda viktigare at ein utviklar førebyggjande tiltak til at skadane oppstår. Idrettsskadar rammar i all hovudssak bevegelses apparatet, musklar, senar, ledd og skjelett, og kan skje både i trening og konkurranse (Gjerset et al., 2012). Dei vanlegaste

skadane er blautvevsskader, medan brotskadar førekjem både som akutte brot og trøttleiksbrot (Mæhlum & Bahr, 2021). Idrettsskadar kan delast inn i akutte skadar og belastningsskadar, ut frå deira skademekanisme og tid for utvikling (Gjerset et al., 2012).

2.3.7 Skadeførekost blant elevar på toppidrettsgymnas

Det blir stilt spørsmål ved om fordelane med idrett på eit toppnivå, veg større enn risikoen for skadar og langvarige plager for unge utøvarar (Moseid et al., 2018). Forsking viser at elevar på programfaget toppidrett, ved vidaregåande skular opplev skadar og sjukdom. Studien til Mosied et al. (2018) er ein kohort studie det 15 og 16 åringar som går på toppidrettslinjer ved idrettsgymnas i Norge har delteke. Medspelarar til elevane som går på toppidrettslinjene men som sjølv ikkje går på toppidrettslinjer, og nokre elevar som ikkje driv med idrett deltok også i studiet. I løpet av studiet sine 6 månadar blei totalt 912 ulike helseproblem blei rapportert av 489 elevar ved programfaget toppidrett. Ein av fire elevar opplevde helserelevante problem med betydeleg innverknad på trening og prestasjon (Moseid et al., 2018). 43 prosent av elevane på programfaget toppidrett rapporterte at dei hadde skadar eller sjukdom til ei kvar tid, medan 25 prosent av dei rapporterer om betydelige helseproblem (Moseid et al., 2018, s. 1419). Betydelige skadar var meir vanleg blant elevar ved toppidrettsfaget enn ved medspelarane. Skadane varte også lenger og var meir alvorlege enn medspelarane sine skadar (Moseid et al., 2018).

Det viser seg også at helseproblem blant jenter er vanlegare enn blant gutar, men at det ikkje var nokon signifikant forskjell mellom kjønna på betydelige helseproblem (Moseid et al., 2018). Jenter som var i dårligast form, rapporterte om meir alvorlege belastningsskadar enn dei andre jentene i toppidrettsfaget (Moseid, 2019). Eit nytt funn i studien var at det til ei kvar tid ikkje berre var akutte skadar som hadde betydeleg innverknad på helsa til unge elevar som går på programfaget toppidrett, men også overbelastningsskadar og sjukdom (Moseid et al., 2018). Omtrent halvparten av alle skadar som blei rapporterte innanfor lagidrett og teknisk idrett var overbelastningsskadar. Moseid et al., (2018) viser til at andre studiar også indikerer at overbelastningsskadar er eit betydeleg problem innanfor ungdomsidretten (Moseid et al., 2018, s. 1421). Data i studien viser at det ikkje berre må vere førebyggjande fokus på akutte skadar, men også på overbelastningsskadar og sjukdom blant unge utøvarar. Det er rapportert om at det er dobbelt så høg risiko for skade i lagidrett, samanlikna med individuell idrett blant elevar som studerer ved idrettsfag på toppidrettsgymnas (Moseid et al., 2018, s. 1421). Det blir også diskutert i studien til Moseid et al. (2018) at unge utøvarar som har godt utvikla ferdigheiter,

ofte er med på fleire ulike lag, og trenar eller spelar med eldre utøvarar. Dette betyr blant anna at dei må forholde seg til fleire ulike trenarar (Moseid et al., 2018). Det blir i studien oppmuntra til auka samarbeid mellom trenarar, for å fremme belastnings handtering og sette langsiktige personlege mål for utøvarane (Moseid et al., 2018, s.1421). Data viser også til at det ikkje berre må vere eit førebyggjande fokus på akutte skadar, men også på overbelastningsskadar og sjukdom blant unge idrettsutøvarar. Det må vere eit større fokus på utvikling og teknikk, og ikkje berre på konkurranse og prestasjon (Moseid et al., 2018). Funna underbygger sterkt at symptom på sjukdom har ein betydelig påverknad på helse, trening og prestasjon til ei kvar tid. Dette er også diskutert i konsensusutalelsen til den Olympiske komité (Bergeron et al., 2015; Moseid et al., 2018).

2.3.8 Skadeførebyggjande tiltak i ungdomsidrett

Bergeron et al., (2015) anbefaler ein praksis der ingen unge utøvarar konkurrera, eller deltek på trening dersom dei har smerte, belastar eller forstyrrar ei skade som eventuelt er under restitusjon, eller ikkje er fullt rehabilitert (Bergeron et al., 2015, s. 9). Det er umogleg å eliminere all skade i ungdomsidretten, men med gode skadeførebyggjande strategiar kan ein redusere hyppigheita og alvorlegheitsgrada av skadane (Lindsetmo, 2019). Korrekt teknikk, det å auke treningsdosen gradvis, god restitusjon samt bruk av korrekt beskyttelses utstyr reduserer risikoen for å bli skada (Mæhlum & Bahr, 2021).

Enkle tiltak med treningsprogram for balanse, styrke og leddkontroll, har vist seg å kunne redusere halvparten av alle idrettsskadar innanfor all type idrett (Bahr et al., 2019). For å kunne optimalisere treningstilpassing må treninga involvere fornuftige val av treningsmetodar med variasjon i intensitet og treningsvolum over tid, samtidig som det gis rom for nok kvile og restitusjon (Bergeron et al., 2015, s.7). Variasjon, progresjon og det å individualisere er her viktige prinsipp (Brattenborg & Engebretsen, 2018). Variasjon verkar stimulerande både psykisk og fysisk, og påverkar motivasjonen i positiv retning, samtidig som elevane utviklar ei variert og brei erfaring innanfor bevegelse (Brattenborg & Engebretsen, 2018, s. 117 og 118; Nilsson et al., 2015, s. 53). Bergeron et al. (2015) påpeiker at fleire suksessfulle utøvarar har delteke i mange ulike idrettar før dei har spesialisert seg innanfor ein idrett seinare. Intensjonen er å gjere ungdomsidretten meir engasjerande, gledelig og trygg for alle ungdomsutøvarar (Bergeron et al., 2015, s.7). Variasjon kan ha skadeførebyggjande effekt (Nilsson et al., 2015, s. 53). Einsidig trening kan føre til at framgangen stoppar opp, og i verste tilfelle at ein blir

overtrena. Ei viktig årsak til at unge sluttar med idrett, er ein-sidig trening og lite variasjon (Bergeron et al., 2015).

Kroppen tilpassar seg belastning raskt, og ein-sidig trening vil derfor føre til at kroppen stagnerer. Dersom kontinuiteten stoppar opp vil belastninga gå ned og prestasjonen gå tilbake, og dersom belastninga er for stor kan ein bli skada (Nilsson et al., 2015; Skadefri, 2022). Både for utøvarar som skal konkurrere, men også for mosjonistar er progresjon og variasjon viktig (Nilsson et al., 2015, s. 53). Progresjonen må vere knytt til den enkelte sitt motoriske, fysiske, psykiske og sosiale utviklingsnivå. For at progresjonen skal ha noko for seg, er det her viktig at undervisninga tilpassast kvar enkelt elev. På same måte er det viktig at treninga til idrettsutøvarar samt mosjonistar bygg på det treningsgrunnlaget dei har frå før, samt eigne føresetnadar. Progresjonsprinsippet handlar om å planlegge trening godt (Skadefri, 2022). Belastningsstyring vil gi betre føresetnadar for å prestere bra, samtidig som mindre risiko for å bli skada (Skadefri, 2022). Alle toler ikkje same belastning, då blant anna både grunnforma og om ein er i vekst spelar inn på kor mykje ein toler (Skadefri, 2022). For å vite om du er godt nok restituert, er det viktig å lytte til eigen kropp. Dersom du kjenner at kroppen ikkje er heilt utkvilt, kan det vere lurt å gjennomføre lettare trening enn planlagd. Det er viktig å ha god kommunikasjon med trenar, då god restitusjon fører til mindre skadar og betre prestasjon (*Restitusjon*, 2022). Progresjon kan sjåast i samanheng med prinsippa om kontinuitet, belastning og tilpassing, då treninga må ha ein kontinuitet og progresjon som samsvarar med utøvararen sitt grunnlag (Nilsson et al., 2015). Ein er spesielt sårbar etter periodar med lågare belastning, som til dømes etter feriar og skadeavbrekk. Det tek alltid tid å bygge opp kroppen etter periodar med mindre trening, og det er derfor viktig å holde i gong treninga også i slike periodar med til dømes idrettsspesifikke øvingar (Skadefri, 2022). Det er viktig å auke treningsbelastninga gradvis etter ferie eller skadeavbrekk for å unngå belastningsskadar og nye skadar (Skadefri, 2022). God basistrening vil over tid bygge opp eit godt treningsgrunnlag, og dette er nødvendig for å tåle mykje trening. Det kan også verke skadeførebyggjande, og er samt viktig for å oppnå god prestasjonsevne (Nilsson et al., 2015). Progresjon og det å individualisere er nøkkelomgrep i utviklinga av unge idrettsutøvarar og elevar.

Trening for barn og unge må vere prega av ein langsiktig progresjon, der ein tilpassar øktene etter modning og utvikling (Bergeron et al., 2015; Moseid, 2019; Nilsson et al., 2015, s. 28 og 29). Det krev ei komplementær og sportsspesifikk blanding, av motoriske og fysiske eigenskapar og ferdigheiter, for å utvikle individuelle ferdigheiter og prestere innanfor idrett.

Fleire konsensus rapporter og forskingsartiklar, påpeiker viktigheita av at rammeverka for motorisk og fysisk utvikling er heilheitlege, og baserar seg på å oppnå den beste praksisen for kvar utviklingsfase og ikkje berre er aldersspesifikk (Bergeron et al., 2015; Moseid, 2019). Utviklinga av ein idrettsutøvar er ikkje lineær, så rammeverka må vere fleksible nok til å kunne omfatte kompleksiteten (Bergeron et al., 2015). Alle elevar i norsk skule, både barn, ungdom og vaksne har rett på tilpassa opplæring, det er grunnleggande for all undervisning (Utdanningsdirektoratet, 2021). I FN sin konvensjon om barn sine rettigheter (2022) framkjem prinsippet om tilpassa opplæring. I konvensjonen står det blant anna at all utdanning skal ta sikte på å utvikle barnet si personlegheit, talent og fysiske og psykiske evner så langt det er mogleg (Barnekonvensjonen, 2022).

2.3.9 Skadeførebyggande trening

Å førebygge idrettsskadar, skadeførebygging er alle tiltak som vert sett i verk for å førebygge skadar innanfor ulike idrettar (Munk, 2021a). Generelle skadeførebyggande tiltak kan settast i verk innan dei fleste idrettar (Munk, 2021a). Passande oppvarming før trening og konkurranse, er ein føresetnad for god prestasjon og for å forhindre skadar. Ved oppvarming aukar kroppstemperaturen og blodgjennomstrøminga i kroppen, musklar og senar blir forberedt på den belastninga dei skal bli utsette for (Munk, 2021a). Det er behov for å fokusere på skadeførebyggande tiltak i all idrett, og spesielt idrettar som har høg risiko for skadar (Bergeron et al., 2015). Orr et al. (2013) påpeiker også at fokuset må vere på korleis ein kan sikre å få skadeførebyggande kunnskap ut til dei som skal nytte den.

Forsking gjort på kvifor skadeførebyggande trening ikkje blir implementert blant utøvarar, trenarar og organisatorisk leiing, viser til at årsakene kan vere manglande treningstid, lite halltid, umotiverte utøvarar og trenar, mangel på idrettsspesifikke øvingar, og manglande kunnskap ved trenarar til å instruere og vegleie i øvingane (Funnemark, 2019). Ifølge Bergeron et al. (2015) er det ikkje gode nok retningslinjer for å implementere og handheve førebyggande tiltak i idretten. Der er hol i utviklinga til unge idrettsutøvarar, til tross for mange populære rammeverk knytt til utvikling (Bergeron et al., 2015). Til tross for overbevisande forskingsresultat, er skadeførebyggande trening fortsatt utilfredsstillande gjennomført av utøvarar, trenarar og klubbar, det påpeikast at det er manglar i kunnskap og åtferd rundt skadeførebyggande tiltak blant både trenarar, idrettsutøvarar og foreldre (Bergeron et al., 2015; Funnemark, 2019; McKay et al., 2014). Dette til tross for forskning som underbygger viktigheita av skadeførebyggande tiltak (Funnemark, 2019).

I studien til Mc Kay et al. (2014) kjem det fram at trenarar har større tru på at skadar kan førebyggast enn utøvarar. Utøvarane i studien støtta i stor grad tøyning som ein skadeførebyggande strategi, noko som antyder at trua på at manglande på fleksibilitet og tøyning fører til skadar, fortsatt er utbredt i idrettsmiljøet, sjølv om bevis antyder det motsette (McKay et al., 2014). Berre ein liten del av trenarane meinte at tøyning kunne vere førebyggande. Dette kan indikere at trenarar har rett oppfatning av verdien av tøyning, men ikkje vidarefører denne kunnskapen til spelarane sine (Lauersen et al., 2014; McKay et al., 2014). I studien kjem det fram at både spelarar og trenarar meiner ufullstendig oppvarming var ein potensiell risikofaktor for skade. Men veldig få velte oppvarming som ein faktor for å førebygge skadar (McKay et al., 2014). Studien påpeiker at den beste måten å nå ut til ei stor gruppe idrettsaktive, er ved å gi trenarar kunnskap og førebyggande treningsprogram (McKay et al., 2014). Det må leggest ned meir innsats i å følge opp trenarar, og sikre at dei klarer å ta i bruk og vidareformidle informasjonen og kunnskapen til utøvarane sine (McKay et al., 2014). Til lengre trenarar og spelarar hadde vore aktive innanfor fotballen, til dårligare var dei til å gjennomføre det førebyggande programmet som var tilsendt dei. Dette kan enten antyde at dei meir erfarne meinte at programmet FIFA11+ passa for nybegynnarar, eller at dei kjente seg tryggare på å bestemme sjølv og avgjere kva som var dei beste oppvarmingsmetodane (McKay et al., 2014). Utøvarane held seg sjølv mest ansvarlege når det kom til å førebygge skadar (McKay et al., 2014).

Upassande vegleiing og utviklingsaktivitetar fører til komprimert tileigning av dei grunnleggande ferdigheitene, skadar, utbrentheit, u-oppnådd talent og at unge idrettsutøvarar sluttar med idrett (Bergeron et al., 2015, s. 6). Fleire studiar peiker på at kunnskap knytt til skadeførebyggande trening i lita grad når ut til trenarar og foreldre, og at dette er årsaka til at tiltak ikkje blir gjennomført i praksis (Bergeron et al., 2015; Joy et al., 2013; Orr et al., 2013). Manglande kunnskap om effekt av førebyggande tiltak, samt ferdigheiter og kunnskap til praktisk gjennomføring, er det som hindrar trenarar i å gjennomføre skadeførebyggande trening (McKay et al., 2014). Ved å fokusere på prestasjonsforbetringar, enn berre eit skadeførebyggande budskap i seg sjølv, kan ein nå betre ut til meir erfarne spelarar og trenarar (McKay et al., 2014). Det kjem også fram at det er ønskelig at det offentlege tek meir ansvar når det kjem til skadeførebyggande trening (Strømholt, 2021). Opp til 50 prosent av alle idrettsskadar kan førebyggast (Fredheim, 2018; Funnemark, 2019). Lauersen et al. (2014) viser til at skadeførebyggande trening i form av styrketrening kan redusere idrettsskadar, og at

overbelastningsskadar nesten blei halvert (Lauersen et al., 2014). Skadeførebyggande trening kan også sjåast på som prestasjonsfremmande, då skadefrie utøvarar har betre moglegheit for optimal utvikling i sin idrett, samt at øvingane kan gi auka prestasjon på idrettsarenaen (Funnemark, 2019). Det må ikkje berre vere eit fokus på den som er skada, men eit fokus på korleis ein kan utvikle og fremme førebyggande tiltak (Engebretsen & Bahr, 2009).

2.3.10 Oppsummering av tidligare forskning

Tidligare forskning peikar på at skadeførebyggande trening har effekt og er viktig å ha fokus på, då det er auka skade og sjukdom blant ungdom, og spesielt blant ungdom i overgangen frå ungdomsskulen til toppidrettslinjer (Bergeron et al., 2015; Fredheim, 2018; Moseid et al., 2018; Moseid, Myklebust, Slaastuen, et al., 2019). Skadar viser seg også å vere ein faktor som spelar inn på deltaking i idrett og fysisk aktivitet, samt at skadar kan gi seinverknadar i form av andre helseproblem i seinare alder (Funnemark, 2019; Stracciolini et al., 2013). Det kjem også fram frå ulike forskingsartiklar at det er manglande gjennomføringsevne av skadeførebyggande tiltak. Fleire studiar peikar på at kunnskap rundt skadeførebyggande trening i lita grad når ut til trenarar og foreldre, og at tiltak derfor ikkje blir gjennomført i praksis (Bergeron et al., 2015; Funnemark, 2019; Joy et al., 2013; Orr et al., 2013). Det blir oppmoda om å ha fokus på overbelastningsskadar og sjukdom, samt på utvikling og teknikk i staden for konkurranse, då dette kan minimere skadar blant elevar ved toppidrettsfaget (Moseid et al., 2018). Skadeførebyggande trening kjem inn under kompetansemåla for både 1. 2. og 3. året på programfaget toppidrett, og er noko det ut frå læreplanen skal vere fokus på i toppidrettsfaget (Kunnskapsdepartementet, 2022e, 2022f, 2022g). Skulen er ein viktig arena der elevar tilbringar mykje av tida si, og skulesystemet har gjennom formålsparagrafen fått eit stort ansvar overfor elevane (Gunn Imsen, 2014). Lærarar og trenarar har stor innverknad på elevar, og å forhindre skadar og ulykker er kanskje ei av dei viktigaste oppgåvene deira (Gunn Imsen, 2014; Norges idrettsforbund, 2017). Ved å forske på lærarar som underviser på programfaget toppidrett, er håpet at deira erfaringar og tankar kan vere med på å berike forskingsfeltet, samt gi eit innblikk i korleis dagens situasjonen er oppfatta av dei, når det kjem til skadar og skadeførebyggande trening i toppidrettsfaget på idrettsfag. Moseid (2019) fordrar til vidare oppfølging av elevar ved toppidrettsfaget, då det er høg sjukdoms og skadeprevalens. Forskingsoppgåva på feltet kan bidra til meir kunnskap inn mot toppidrettsfaget, skade og skadeførebyggande trening, og vise til korleis lærarar og potensielt andre tiltak kan bidra til helsefremmande og førebyggande arbeid.

3. Problemstilling

«Kva tankar og erfaringar knytt til skade og skadeførebyggande trening, har eit utval lærarar som underviser i programfaget toppidrett på idrettsfag, ved eit utval vidaregåande skular?»

Det er lærarar sine tankar og erfaringar som står i fokus i forskingsoppgåva, og blir sett opp mot tidlegare forskning på feltet. Studiet har ei *skulefagleg* vinkling, men også *helsefagleg*. *Helsefagleg* med tanke på skadeførekost og skadeførebygging, og dei konsekvensane skadar kan ha. I forhold til dette blir det sett på kva tankar og erfaringar lærarar i programfaget toppidrett har rundt dette, og det blir diskutert kva som kan vere både faktorar for skade, men også kva som skal til for å redusere skadar blant elevar som studerer ved programfaget toppidrett på idrettsfag. Den *skulefaglege* vinklinka er retta mot innhaldet i læreplanen for programfaget toppidrett på idrettsfag, korleis lærarar tolkar og bruker dette i undervisning, organisering av undervisning og lærarrolla. Det blir i forhold til dette blant anna diskutert moglege årsaker og løysingar til skadeførekosten blant elevar på programfaget toppidrett, undervisningsprinsipp, og sett på korleis undervisninga er organisert med tanke på å inkludere skadeførebyggande trening.

4. Metode

Metode kjem frå det greske ordet *methodos* og betyr «å følge ein bestemt veg til eit mål» (Tranøy, 2019). Målet med oppgåva er å få innsyn i lærarar sine erfaringar og tankar knytt til skadar og skadeførebyggande trening, ved programfaget toppidrett på eit utval vidaregåande skular. Ei kvalitativ metodisk tilnærming blei derfor nytta for å få tak i, og undersøke lærarar sine eigne tankar og erfaringar, som kravde kommunikasjon med den enkelte lærar.

4.1 Vitskapsteoretisk tilnærming

Forskingsspørsmåla gjor det naturleg å gjennomføre eit kvalitativt hermeneutisk fenomenologisk studie, med abduktiv tilnærming. At studiet er innanfor fenomenologien, vil seie at vi søker å forstå korleis verda blir oppfatta av den enkelte, ikkje verda som den er. I denne samanheng, korleis lærarar erfarer og forstår skadeførebyggande trening, samt kva tankar dei har rundt dette (Postholm & Jacobsen, 2018, s. 50). Spørsmåla kva og korleis er her sentrale, og erfaringane blir sett i samanheng med forhold og kontekst. Eit av inklusjonskriteria til informantane, var at dei skal ha erfart fenomenet som undersøkast (Postholm & Jacobsen, 2018, s 118). Hermeneutikk handlar om å fortolke, og beskrive meiningane og erfaringane til

livserfaringane (Olsen Sæle & Hallås, 2020). Essensen blir ikkje forstått som universell, men som ein essens avhengig av den konteksten eller den livsverda informantane er i (Postholm & Jacobsen, 2018, s. 76). Målet er å forstå med utgangspunkt i perspektivet til den som erfarer, læraren. I denne samanheng handlar det om å legge vekk eigne fordommar, å vere open for det som kjem fram i datainnsamlinga, og å prøve å sjå det som kjem fram frå informantane sine perspektiv (Postholm & Jacobsen, 2018).

Oppgåva er vidare plassert inn under det fortolkande paradigme, og sosial konstruktivisme er her sentralt. Sosial konstruktivisme tek utgangspunkt i at mennesket konstruerer oppfatningar av verden i interaksjon med andre (Postholm & Jacobsen, 2018, s. 51). Dei data som kjem fram i resultat og drøftingsdelen av oppgåva er konstruerte av informantane og forskar saman. Kvar informant si livsverd er av interesse, då det er informanten si livsverd som har forma dei og deira meiningar og tankar (Tjora, 2021). Eit eksempel her er at menneske saman har konstruert korleis idrettsfaget skal vere, og kva som skal vere kriterier og kompetansemål i faget. Læreplanen er blitt endra fleire gongar dei siste åra, og lagt ulike føringar for kva som skal lærast og takast omsyn til i faget. Ein kvar læreplan er eit utgangspunkt som lærarar så transformerer og gjer til sitt eige (Gunn Imsen, 2014). Alt som kartleggast av data i oppgåva, er informantane sine eigne oppfatningar av verkelegheita sett frå forskar sitt perspektiv (Postholm & Jacobsen, 2018, s. 50). I kontrast til konstruktivismen har ein forskar med eit positivistisk syn på verda, ei oppfatning om at verda er noko som er fast og objektiv. Då søker ein å undersøke eit fenomen ut frå bestemte lovar og reglar. Målet i denne oppgåva er å forstå verda ut frå mennesket sin subjektivitet, og få innsyn i deira erfaringar og opplevingar (Postholm & Jacobsen, 2018, s.50). Der er ikkje ein kausal samanheng i kva erfaringar og tankar lærarar har med skadeførebyggande trening i programfaget toppidrett på idrettsfag, då informantane har ulike livserfaringar som dei tolkar alle opplevingar i lys av (Olsen Sæle & Hallås, 2020, s. 273 til 277).

Forskningsarbeidet i oppgåva har i stor grad vore ein kontinuerlig problemløysande prosess, ein kombinasjon av både induksjon og deduksjon. Som forskar går ein ikkje ut i feltet som ei u-skriva tavle: «tabula rasa» (Postholm & Jacobsen, 2018, s. 102). På grunn av forskar sin subjektivitet, samt at forskinga aldri vil vere hundre prosent objektiv, er forskinga i denne oppgåva innanfor ei pragmatisk tilnærming og abduksjon (Postholm & Jacobsen, 2018, s.102). Forskar sin subjektivitet er gjort reie for inn under (4.3.4). Gjennom arbeidet med oppgåva, og i datainnsamlinga har det vore ei pendling mellom teori, forskar sitt perspektiv og informantane

sine perspektiv. Datamaterialet i denne oppgåva har blitt sett opp mot tidligare forskning på feltet, og det er leita etter sannsynlige tolkingar til empirien som er samla inn. Praktisk kunnskap utviklar seg gjennom det induktive (ein observerer eller sansar) og det deduktive (ein ser om hypotesar får støtte, eller ikkje i teori) (Postholm & Jacobsen, 2018, s. 103). Funn i data leiar til nye hypotesar som igjen må, eller kan undersøkast (Postholm & Jacobsen, 2018, s. 101-104). Dette er erfart gjennom arbeidet med forskingsoppgåva, og nye hypotesar og moglege forskingsfelt har dukka opp. Desse blir presentert under 6.1 «Vegen vidare» Datainnsamlinga er prega av ei opa tilnærming med nokre rammer. Det vart utarbeida førehandsbestemte forskingsspørsmål og sett på tidligare forskning på feltet, samt utarbeida ein semi-strukturert intervjuguide som datainnsamlinga tok utgangspunkt i (Postholm & Jacobsen, 2018, s.103-104). Dette blir nærmare beskrive i eit eige avsnitt.

4.2 Utval

Informantane i denne forskingsoppgåva er 4 lærarar som arbeider på idrettsfag og underviser i programfaget toppidrett henta frå to ulike vidaregåande skular. Informantane er strategisk utvalt etter desse inklusjonskriteria og ved hjelp av snøballmetoden:

- Lærarane underviser i programfaget toppidrett på idrettsfag
- Lærarane er henta frå ulike vidaregåande skular
- Det er variasjon i kva idrettar lærarane underviser i

Rektorar på ulike vidaregåande skular med idrettsfag blei kontakta, og det blei innhenta kontaktinformasjon til ulike lærarar som underviser i programfaget toppidrett. Det blei så sendt ut eit forkorta informasjonsskriv til dei potensielle informantane. Der var utfordrande å skaffe informantar, då mange ikkje svarte på e-post. Snøballmetoden blei derfor teke i bruk ved at nokre av informantane tipsa om andre potensielle informantar (Tjora, 2021). Det blei også nødvendig å ringe nokre av dei potensielle informantane på telefon, og informere dei om prosjektet. Det fullstendige informasjonsskrivet fikk informantane etter å ha takka ja, dette inneheld også krav om skriftleg samtykke. Informasjonsskrivet er lagt ved (vedlegg 9.2). Utvalet forskar enda opp med var fire mannlige lærarar. Dei har fått dei fiktive namna Tomas, Paul, Norleif og Johannes.

4.3 Kvalitativt forskingsintervju

Med bakgrunn i den konstruktivistiske tilnærminga var målsettinga med datainnsamlinga og dei kvalitative forskingsintervjua, å få innsyn i informantane sine perspektiv (Postholm &

Jacobsen, 2018, s.121). Materialet som blei innhenta i dei kvalitative forskingsintervjua, skapte den fyrste-ordensbeskrivinga. Dette er den direkte beskrivinga av informantane sine erfaringar og tankar. Det blir i denne oppgåva presentert ei andre-ordensbeskriving, der tolking og analyse hadde skjedd. Dette kjem fram i resultat og drøftingskapittelet (Postholm & Jacobsen, 2018, s.118). Det var informantane sine egne opplevingar og tankar som var i fokus gjennom forskingsintervjua (Postholm & Jacobsen, 2018, s.121).

4.3.1 Intervjuguiden

Der er ulike former for kvalitativt forskingsintervju, men i denne oppgåva var eit semi-strukturert forskingsintervju å føretrekke, då det på førehand var utarbeida problemstilling med tilhørande forskingsspørsmål, som skulle bli belyst i intervjua. Den semi-strukturerte intervjuguiden blei laga i førekant av intervjua, og tok utgangspunkt i forskingsspørsmåla til oppgåva (sjå vedlegg 9.1). I eit semi-strukturert intervju er der større fleksibilitet, då ein kan ha tema og spørsmål klare på førehand, utan at spørsmåla må bli stilt i ei bestemt rekkefølge. Fordelen med dette er at intervjua kunne tilpassast kvar enkelt informant, og det kunne byggast vidare på det informantane fortalte. Det var i intervjusituasjonen opent for at informantane kunne introdusere nye tema, som forskar og informant kunne gå nærmare inn på i intervjua, dersom det var relevant for oppgåva (Postholm & Jacobsen, 2018, s. 121). Det blei i intervjusituasjonen tydeliggjort at forskingsprosessen i denne oppgåva er basert på abduksjon.

Den semi-strukturerte intervjuguiden inneheldt tema og spørsmål, som var til hjelp for å hugse kva som skulle bli tatt opp i intervjua, og for å vere sikker på at intervjuet dekte forskingsspørsmåla i oppgåva (Olav Dalland, 2013, s. 167). Det var i intervjuguiden fokus på objektive spørsmål, og den blei revidert fleire gongar før forskingsintervjua ble heldt. Intervjuguiden (vedlegg 9.1) ende opp med å bestå av følgande overordna tema: (1) Utdanning og jobb (opne innleiande spørsmål), (2) Tankar om skade, skadeførekost og prestasjon i toppidrett, (3) Forståing av, tankar om, og erfaringar med skadeførebyggande trening, og til slutt (4) Tankar om belastning. Inn under desse overordna tema, vart det utarbeida forslag til potensielle spørsmål med bakgrunn i problemstillinga. Det blei også tenkt gjennom moglege oppfølgingsspørsmål til nokre av spørsmåla.

4.3.2 Pilotintervju

Det blei gjennomført pilotintervju med studentar og andre som hadde kunnskap om toppidrettsfaget, og kompetanse til å svare relevant på spørsmåla i den semi-strukturerte

intervjuguiden. Nokre av studentane var tidelgare elevar som hadde gått på programfaget toppidrett på idrettsfag. Det var givande og lærerikt å høyre om deira erfaringar og refleksjonar rundt skadar og skadeførebyggande trening, og er eit felt som hadde vore spennande å sett meir på seinare. Ved å gjennomføre pilotintervju før ordinære intervju, blei manglar med intervjuguiden oppdaga og forbetra (Postholm & Jacobsen, 2018, s. 132). Ved å få prøvekjørt intervju på førehand, blei viktigheita av objektivitet tydeliggjort, og forskar fikk ein peikepinn på ca. kor lang tid intervju kom til å ta (Postholm & Jacobsen, 2018, s. 132).

4.3.3 Intervjusituasjonen

Tre av intervju fann stad på skular til informantane, og eit blei heldt over zoom. For at informantane skulle oppleve intervju tryggast mogleg, var det formålstenleg at informantane fikk vele stadane intervju skulle haldast (Postholm & Jacobsen, 2018, s. 132). Alle intervju varte mellom 35-40 minutt. Å gjennomføre eit godt kvalitativt intervju krev gode intervjuferdigheiter, som sett krav til forskar. Forskar måtte ha full konsentrasjon, vere mest mogleg objektiv, stille gode og passende oppfølgingsspørsmål, og skape gode overgangar mellom spørsmåla under intervju (Postholm & Jacobsen, 2018, s.132 og 133). Forskingsintervju starta med litt informasjon om forskingsprosjektet, om lyd opptakaren og litt om etikk, før kvar informant fikk presentere seg kort. Det blei presistert at det var informantane sine egne erfaringar og tankar som var av interesse, samt at informantane kunne trekke seg undervegs om dei måtte ønske det. Ingen av informantane trakk seg, og samtalanane flaut godt. I kvalitative studiar der transkripsjon skjer, vil det vere ei fare for at kroppsspråk, bruken av ironi og sjargong går tapt (Postholm & Jacobsen, 2018). Delar av tankane til informantane i oppgåva kan gå tapt i prosessen frå tale til tekst, og er noko forskar har vore bevist på gjennom heile forskingsprosessen. Det blei av den grunn gjennomført pilotintervju for å vere betre forberedt til intervju, samt stilt spørsmål som: «forstår eg rett når (...)» og «så det er slik at (...)», for at forskar kunne forsikre seg om at det informantane sa var forstått rett av forskar. Det blei vist interesse og engasjement til det informantane fortalte, og stilt oppfølgingsspørsmål der det var behov for å få klarheit i meiningsinnhaldet til det informanten fortalte, eller for å få vite meir om noko som blei sagt (Postholm & Jacobsen, 2018, s. 132 og 133). Det var gunstig med lyd-opptakar då forskar kunne vere fullt og heilt med i samtalanane med informantane, samt at forskar slapp å tenke på om viktige detaljar skulle forsvinne (Olav Dalland, 2013; Tjora, 2021). På slutten av intervju blei det spurt om informantane hadde meir å kome med. Det blei så snakka om korleis informanten hadde erfart intervjusituasjonen, samt litt om kva som hadde kome fram i intervjuet med den enkelte. På denne måten kunne den

enkelte informant kome med korrigeringar på korleis han hadde uttala seg, utan at meiningsinnhaldet nødvendigvis endra seg (Postholm & Jacobsen, 2018, s. 231).

4.3.4 Forskar sin subjektivitet

Den hermeneutiske spiral går ut på at all før-forståing, er grunnlaget for ny forståing og tolking av nye fenomen. Erfaringar, oppfatningar og forskar sin tidligare kunnskap har påverka forskingsprosessen, og dei val som er blitt tatt. Innanfor sosial konstruktivisme er det interaksjonen mellom menneske som konstruerer kunnskap saman som er i fokus, og er i denne oppgåva sentralt. Det er forskar saman med informantar og tidligare forskning, som saman har konstruert den kunnskapen som kjem fram i denne forskingsoppgåva. Det er derfor nyttig å reflektere rundt forskar si før-forståing, då dette har påverka dei perspektiv som har blitt valt ut, og kunnskapen som er blitt konstruert. Med tanke på oppgåva si gyldigheit og pålitelegheit er eit bevisst forhold til forskarrolla sentralt, dette blir beskrive nærmare inn under (4.5.1 Gyldigheit og pålitelegheit) (Postholm & Jacobsen, 2018, s. 224). Eit pålitelegheitsproblem som er spesielt stort knytt til kvalitative datainnsamlingsmetoder, er at forskar i inn henting av datamateriale kan sjå data som passar forskar sitt verdsbilete, og ikkje anna data. Det har derfor vore viktig at forskar har vore merksam på eigen subjektivitet. Før-forståinga til forskar baserer seg på all tidlegare kunnskap, erfaringar, opplevingar og innhaldet i forskar si livsverd fram til no. Den tidlegare forskinga som er presentert i oppgåva, samt anna forskning forskar har lest, er med på å farge forståinga av temaet på oppgåva. Forskar har også hatt kjennskap til personar som har gått på programfaget toppidrett på idrettsfag, og som har opplevd skadar under åra på vidaregåande. Forskar har også vore deltakande og aktiv i ulike ballidrettar og friidrett tidlegare, og erfart korleis trenarar handterer skadar, og legg opp treningar med tanke på skadeførebyggande trening. I samanheng med utdanning, har forskar hatt ei praksisperiode på programfaga toppidrett og breiddeidrett, der forskar var i dialog med både elevar og lærarar om blant anna tematikken skade.

Forskar har arbeida for å vere mest mogleg objektiv gjennom forskingsprosessen, og bevist på si før-forståing. Formuleringa av spørsmåla i intervjuguiden blei utarbeida og korrigert fleire gongar, for at dei ikkje skulle vere leiande (Postholm & Jacobsen, 2018, s. 225). Det blei gjennomført pilotintervju, slik at intervjuguiden kunne korrigerast. I intervjuet prøvde forskar å ha ei opa og delvis objektiv tilnærming, for å ikkje påverka informantane sine forklaringar. Vidare blei det i intervjusamanheng presisert ovanfor informantane at det var deira personlege tankar, erfaringar og kunnskap som var av interesse. Dette blei poengtert for at informantane i

størst mogleg grad skulle unngå å svare det dei trudde forskar ville høyre. Eit fellestrekk ved alle studiar, er at uansett kva metode ein vel å anvende, så er dei verdilada (Postholm & Jacobsen, 2018, s. 92). All forskning vil vere påverka av forskar sine subjektive val av teoriar og tidlegare forskning. Val av design og teori, val av metode, samt eigen bakgrunn vil alltid medføre at forskarar studera eit utsnitt av verkelegheita (Postholm & Jacobsen, 2018, s.92). Når dette er sagt, har forskar arbeida for at eigne perspektiv, erfaringar og meiningar er lagt fram og synleggjort, ved å vise til tidlegare forskning, vise til korleis datainnsamlinga er gjort, samt korleis analysearbeidet og funna i studien er arbeida fram.

4.4 Analyse

Tematisk analyse innanfor hermeneutisk fenomenologi, er ein kompleks og kreativ prosess, då livserfaringar frå deltakarane analyserast. Der er mange ulike tilnæringsmåtar for ei tematisk analyse, og der ikkje er ein fast konsensus på korleis dette bør gjerast. I denne oppgåva er det teke i bruk ei tematisk analyse med utgangspunkt i analyseguiden til Braun og Clarke (2006). Analyseprosessen har hatt ei teoretisk tilnærming «top-down», då det er arbeida ut frå førehandsbestemte forskingsspørsmål og ein intervjuguide, som datainnsamlinga og analysearbeidet har tatt utgangspunkt i (Braun & Clarke, 2006, s. 83-86). Det er viktig å poengtere her at forskar ikkje kan fri seg frå sin subjektivitet, og at data ikkje er koda eller samla inn i eit epistemologisk vakuum, dette er sentralt då oppgåva har ei sosial konstruktivistiske tilnærming (Braun & Clarke, 2006, s. 84). Tematisk analyse med teoretisk tilnærming passar best til dette studiet, då det er blitt arbeida ut frå ei førehandsbestemt problemstilling og forskingsspørsmål, og ein intervjuguide som er basert på problemstillinga og forskingsspørsmåla.

Eit anna viktig aspekt med tematisk analyse, er om ein ønsker ei omfattande analyse av heile datasettet, eller om ein fokuserer på eit bestemt tema. I denne oppgåva er fokuset innanfor eit bestemt interesseområde, skade og skadeførebyggande trening. Analysearbeidet gikk derfor ut på å beskrive ulike aspekt innanfor dette i datasettet (Braun & Clarke, 2006). Braun og Clarke (2006) poengterer fleksibiliteten og viktigheita av forskar si dømmekraft når det kjem til å danne tema. Analyseprosessen i denne oppgåva er på eit tematisk nivå i startfasa i organiseringa av datamaterialet, for å sjå samanhengar og mønster. Tjora (2021) beskriv dette som «in vivo»-koding, der ein gjerne bruker omgrep som allereie er i datamaterialet. Seinare er forskinga på eit latent nivå, og då blir lærarane sine tankar og erfaringar tolka, og sett opp mot tidlegare forskning på feltet (Braun & Clarke, 2006, s. 84). Ved å bruke Braun og Clarke (2006) sin

framgangsmåte i analyseprosessen, vart det mogleg å analysere, identifisere, finne nyansar og tema i det innsamla datamaterialet. Der er seks ulike fasar i denne tematiske analyseguiden, (1) Å gjere seg kjent med datamaterialet, (2) Lage koder til datamaterialet, (3) Identifisere tema, (4) Gjennomgå og vurdere tema, (5) Definerer, raffinere og namngi tema og (6) Rapportproduksjon (Braun & Clarke, 2006, s. 87). Det er viktig å påpeike at analysearbeidet ikkje er ein lineær prosess, der ein går frå ei fase til ei anna, men ein dynamisk prosess, med bevegelsar framover og bakover i dei ulike fasane. Det gjeld å oppretthalde fleksibilitet, då strenge reglar ikkje vil lønne seg i arbeidet (Braun & Clarke, 2006).

4.4.1 Å gjere seg kjent med datamaterialet

Den fyrste fasa i analysearbeidet handla om å bli kjent med datamaterialet som var samla inn. Analysearbeidet starta allereie under forskingsintervjua når forskar søkte etter meining og mønster i det informantane fortalte og sa. Det var derfor allereie opparbeida tankar om datamaterialet ved starten av analyseprosessen. Datamaterialet blei så transkribert, og kan bli sett på som ei nøkkelfase i tematisk analyse av kvalitative data (Braun & Clarke, 2006, s. 87). Tida som blei brukt på transkripsjon, var med på å utvikle ei grundig forståing av datamaterialet, som var nødvendig for å gjennomføre ei god analyse (Braun & Clarke, 2006, s. 88). Det blei lese gjennom heile datainnsamlinga minst ein gong etter transkripsjon (Braun & Clarke, 2006 s. 87). Etter transkripsjon blei det i denne fasa lese gjennom, teke notatar og markert ned tankar til moglege samanhengar, mønster og koder. Det transkriberte materialet blei skrive ut på ark, slik at marker i ulike fargar kunne takast i bruk, og det blei mogleg å notere ned tankar og potensielle koder på sida av arka.

4.4.2 Lage koder til datamaterialet

I denne fasa blei det utarbeida koder med forskingsspørsmålet i tankane, for å organisere datamaterialet i meiningsfulle og interessante grupper. Kodene er smalare og meir spesifikke enn tema. Kodene kunne til dømes vere: «skadeprevalens», «årsak», «trenarar» og «samarbeid». Tema blei skapt ut frå kodene seinare i analyseprosessen (Braun & Clarke, 2006, s. 88). Braun og Clarke (2006) råda om å kode datamateriale til så mange potensielle tema som mogleg, då ein ikkje kan vite kva som seinare vil bli interessant. Det blei arbeida systematisk gjennom heile datainnsamlinga, markert med ulike fargar for å indikere potensielle mønster. Vanleg kritikk til koding, er at noko av samhengane blir borte. Ein del av datamaterialet rundt kodinga blei derfor beholdt då det var relevant for konteksten til det som kom fram (Braun & Clarke, 2006, s. 89). Om der var noko som verka avvikande frå den dominerande raude tråden

i analysen, blei dette også markert og koda (Braun & Clarke, 2006, s. 89). Kodene og tilhørende tekst blei flytta til ein tabell i eit eige Word dokument.

4.4.3 Identifisere tema

Fase tre starta når datamaterialet var blitt koda og gruppert. Der var ei lang liste med ulike koder og tilhørende tekst, som no skulle bli sortert i potensielle tema. I denne fasa blei kodene sorterte ved hjelp av tankekart, samt i tabellen i Word og plasserte under potensielle breiare tema. Ved å ta i bruk tematiske tankekart, blei det enklare å visualisere samanhengar og sjå forhold mellom dei ulike kodene (Braun & Clarke, 2006, s. 89-90). Det blei her brukt ulike fargar og mønster i tankekart og i tabellen for å systematisere. For at noko skulle reknast som eit tema var det viktig å sjå om det var relevant for oppgåva sine overordna forskingsspørsmål (Braun & Clarke, 2006, s. 82). Her kjem fleksibiliteten i analysearbeidet fram, og det er viktig å vere konsekvent i korleis ein utarbeidar tema, og korleis ein måler prevalensen av tema i datasettet innanfor ei analyse (Braun & Clarke, 2006, s. 83). For å måle prevalensen av ulike tema i datasettet, blei det sett på om temaet gikk igjen hjå informantane, eller om fleire av informantane snakka om eit bestemt tema. Det blei derfor teke omsyn til spørsmåla i den semi strukturerte intervjuguiden i arbeidet med tema, då alle informantane i hovudsak snakka med utgangspunkt i desse spørsmåla, og derfor var innom mykje av det same. Nokre koder blei sorterte i hovudtema, og andre i sub-tema. Nokre av kodene «passa ikkje inn», under noko felles tema eller sub tema, desse blei plasserte under ein felles kategori som blei kalla «ikkje identifiserbare», og blei behalde i tilfelle dei skulle vise seg å bli nyttige seinare. Eit eksempel på eit tema som blei plassert her var «Vurdering» (Braun & Clarke, 2006, s. 89-90).

4.4.4 Gjennomgå og vurdere tema

I denne fasa blei dei ulike potensielle tema gjennomgått og vurdert. Nokre av dei blei vurderte til å ikkje vere tema, andre blei slått saman, og nokre måtte brytast ned til ulike tema (Braun & Clarke, 2006, s. 91). Det blei teke i bruk tematisk tankekart slik som tidlegare, for å visuelt skilje, slå saman eller skape nye tema. Det er viktig at datamaterialet innanfor eit tema, samstemmer og har felles relasjon og meining, samtidig som at der også er tydelig skilje mellom ulike tema. I denne fasa er der to nivå, i fyrste nivå blei det lese over alle dei ulike kodene innanfor dei ulike tema, for å sjå om dei har ein raud tråd og samstemmer meiningsfullt innanfor temaet. På dette nivået blei nokre koder flytta til andre tema, nokre koder danna nye tema og nokre tema blei fjerna heilt (Braun & Clarke, 2006, s. 91). Når dei potensielle tema hadde koder som samstemte meiningsfullt, blei det gått over til fase 2. I denne fasa blei gyldigheita til dei ulike tema vurdert i forhold til heile datasettet. Det blei sett på om det tematiske tankekartet

spegla heilheita i datasettet, og om der var ulike tema som kunne slåast saman, eller om der var «gløymt» data som måtte kodast om og plasserast inn under eit tema (Braun & Clarke, 2006, s. 91). Koding er ein kontinuerlig prosess i analysearbeidet, og re-koding av ulike datasett blei gjennomført (Braun & Clarke, 2006, s. 91). Når det tematiske tankekartet samstemte med datasettet, gikk analysearbeidet over i neste fase.

4.4.5 Definere, raffinere og namngi tema

I denne fasa blei dei ulike tema, definert og raffinert, samtidig som datamaterialet innanfor kvart tema blei analysert. Substansen i kvart tema blei identifisert, og det blei sett på kva aspekt av datamaterialet kvart av dei ulike tema fangar (Braun & Clarke, 2006). Det som var interessant ved datamaterialet blei identifisert. I denne fasa vart det viktig å sjå på korleis dei ulike tema passa inn i den overordna historia, og saman med forskingsspørsmåla. Det blei også arbeida for at dei ulike tema ikkje skulle overlappa kvarandre, ha ein raud tråd, og ha gode subtema (Braun & Clarke, 2006, s. 92–93). Dette var krevjande, då mykje av datamaterialet kunne blitt plassert innanfor fleire ulike tema. For å teste om tema var gode og definerbare, blei det sett på om det var mogleg å beskrive tema med eit par setningar. Dei foreløpige arbeidstitlane til dei ulike tema blei vurderte, og titlar blei arbeida fram (Braun & Clarke, 2006, s. 93).

4.4.6 Rapportproduksjon

Siste fase av den tematiske analysen starta når alle tema var grundig gjennomarbeida. Funna er belyste i kapittel 5 «Resultat og drøfting» (Braun & Clarke, 2006, s. 93). Resultata er blitt kategoriserte i seks overordna tema med tilhørande subtema, og blir diskutert i lys av teori, tidlegare forskning og anna relevant litteratur. Dei fem overordna tema er: 1) Skadar, 2) Årsaker til skadeførekosten, 3) Kommunikasjon og samarbeid, 4) Skadeførebyggande trening, 5) Toppidrettsfaget og 6) Ansvar. Innanfor kvart tema og subtema, er det ei veksling mellom resultat, drøfting og tidligare forskning.

4.5 Etiske betraktningar

Med tanke på etiske betraktningar trekk Postholm & Jacobsen (2018) fram desse punkta som viktige: (1) Informert samtykke, (2) Krav til privatliv, (3) Krav til riktig presentasjon av data, og (4) Meldeplikt eller ikkje. Dei tre fyrste punkta er også dei krava som er utgangspunktet for forskningsetikken i Norge i dag, og omhandlar forholdet mellom forskar og informant (Postholm & Jacobsen, 2018, s. 247). Gjennom arbeidet med oppgåva blei det arbeida for at desse punkta skulle bli tilfredsstilt (Postholm & Jacobsen, 2018, s. 247). Informasjonsskrivet blei tildelt informantane når dei blei spurt om å delta i forskingsprosjektet. Alle informantane skreiv under

på dette før forskingsintervjua blei heldt. Malen til informasjonsskrivet blei henta frå NSD sine sider, og inneheldt alle kriterier for eit etisk korrekt informasjonsskriv. Informasjonsskrivet er lagt ved sjå (vedlegg 2) (NSD, 2021).

Krav til privatliv er eit viktig prinsipp. Informasjon kan for nokon virke følsam, medan for andre ikkje. Dette var noko forskar tenkte gjennom, og var varsam på i intervjusituasjonane (Postholm & Jacobsen, 2018, s. 250; Tjora, 2021, s. 187). I denne oppgåva er det spesielt spørsmål rundt lærarane sine egne erfaringar som kan vere følsame, eller når det er snakk om deira kompetanse. Eit dilemma som kunne oppstå var at lærarane svarte det dei trudde forskar ville høyre. Forskar reflekterte over formuleringa av spørsmåla i intervjuguiden, og gjennomførte blant anna pilotintervju for å teste spørsmåla. I starten av intervjua med lærarane påpeika forskar at dei kunne avslutte intervjuet når dei måtte ønske (Tjora, 2021, s. 188). Anonymitet er eit anna viktig prinsipp inn under privatliv (Postholm & Jacobsen, 2018, s. 250 og 251). Namna på lærarane er gitt pseudonym, og namn på skular og idrettslag er ikkje teke med. Det transkriberte materialet er blitt normalisert, og skrive om frå dialekt til nynorsk for at anonymiteten til informantane skulle bli opprettheldt (Tjora, 2021).

Kravet om riktig presentasjon av data er viktig. Det var gjennom analysearbeidet fokus på å ta med kontekst til datamateriale, for at datamaterialet skulle kunne sjåast i ein større samanheng. Det er viktig å presentere data fullstendig der det er nødvendig for å forstå resultatet (Postholm & Jacobsen, 2018, s. 252). Det er også nulltoleranse for å forfalske data, som er etisk forkastelig og i strid med forskingsmessige prinsipp (Postholm & Jacobsen, 2018, s. 252).

I oppstartinga av masteroppgåveprosjektet blei oppgåva sendt inn til NSD for ei vurdering. Oppgåva blei meldt til NSD, då personopplysningar blei samla inn ved forskingsintervjua og fordi det skulle takast lyd opptak. Etter deira vurdering og godkjenning (Meldeskjema 613343), starta forskingsintervjua med lærarane. Sjølv om lærarane er anonyme i publikasjonen av oppgåva, er det meldeplikt så lenge du arbeider med personopplysningar (NSD, 2021; Postholm & Jacobsen, 2018, s. 253).

4.5.1 Gyldigheit og pålitelegheit

Intensjonen med forskning er å generere ny kunnskap. I denne oppgåva presenterast kunnskap knytt til skade og skadeførebyggande trening, i ønske om å bidra med empiri på dette forskingsområdet (Postholm & Jacobsen, 2018). Kvaliteten på forskning bestemast i all

hovudsak ut frå korleis kunnskapen er produsert. All kunnskap som kjem frå forskning, er kontekstuell og det nærmaste vi kjem sannheit er inter subjektivitet. Dette gjeld både innanfor kvalitativ og kvantitativ forskning (Postholm & Jacobsen, 2018, s. 220). Ord og tal som er samla inn som datamateriale, er berre ord og tal heilt til dei giast meining (Postholm & Jacobsen, 2018).

Pålitelegheit omhandlar i kva grad vi kan stole på dei funna forskingsprosjektet har konstruert. Pålitelegheit innanfor positivistiske ideal, blir definert som forskingsresultata sin konsistens og evna dei har til å bli reprodusert på andre tidspunkt av andre forskarar (Postholm & Jacobsen, 2018, s. 223). Innanfor åtferds og samfunnsvitskapen er det ikkje stor støtte til ei slik tilnærming, då fenomen og situasjonar kan endre seg raskt. Det vil vere vanskelig å reprodusere dette kvalitative studie, då møte mellom forskarar, forskingsfelt og lærarane som deltok vil kunne variere, då faktorane er dynamiske. Pålitelegheit er derfor i følge Postholm & Jacobsen (2018) knytt til refleksjon rundt korleis forskingsprosessen og forskar kan ha påverka resultata i forskingsoppgåva. Funna i denne kvalitative forskingsoppgåva er av kontekstuell kunnskap, og forskar har derfor lagt fram sin subjektivitet som ein del av oppgåva. Dette er ein del av konteksten datamaterialet må sjåast saman med. Litt bakgrunnsinformasjon om dei ulike lærarane er også lagt fram, utan at det skal kunne vere identifiserbart. Forskingsprosessen er gjort synleg, slik at vegleiarane har kunna reflektert og gitt tilbakemelding på arbeidet, samt stilt kritiske spørsmål undervegs. Intervjusituasjonen og den opplevde relasjonen mellom forskar og informant, er beskrive i metoddelen av oppgåva. Forskar har forsøkt å vise til korleis dei ulike delane av forskingsprosessen er gjennomført, som visast til i metoddelen av forskingsoppgåva.

Indre gyldigheit omhandlar to forhold. Det fyrste forholdet omhandlar i kor stor grad det er samsvar mellom det vi studerer og analyserer, og dei omgrep og tidlegare forskning som blir brukt. Det er viktig at forskar forklarar metodiske val, samt diskuterer svakheiter og styrkar med dei metodane. Tidlegare forskning det blir vist til i forskingsoppgåva, må også samstemme med forskingsspørsmåla i oppgåva og det som blir analysert. Desse prinsippa har forskar prøvd å imøtekomme i metodekapittelet. I kvalitative prosjekt er det ei meir open tilnærming til empirien, og analysearbeidet omhandlar i stor grad å tolke og danne beskrivingar ut frå empirien (Postholm & Jacobsen, 2018, s. 229). Gjennom arbeidsprosessen med forskingsoppgåva har det vore eit kontinuerlig fokus på samheng mellom omgrep, tidligare forskning og den empirien som er blitt innsamla. I resultat og drøftingsdelen er det vist til datamateriale saman

med tidligare forskning og dei tolkingane som er gjort. Det er også vist i analysedelen, korleis arbeidet med å kategorisere og kode er gjennomført. I intervju situasjonane stilte forskar til tider spørsmål om forståinga av det som vart sagt av informanten. Dette var for å få innsyn i om forskar tolka det som blei sagt rett. Informantane hadde då moglegheit til å kjenne seg igjen i omgrepa forskar brukte, samt oppleve det forskar tolka som meningsfullt (Postholm & Jacobsen, 2018, s. 230).

Det andre forholdet innanfor indre gyldigheit, handlar om i kva grad vi kan uttale oss om kausalitet ut frå studiet vi har gjennomført. Å empirisk bevise kausalitet i åtferd og samfunnsvitskap, er nesten umogleg (Postholm & Jacobsen, 2018, s.235). I denne studien er det ikkje teke omsyn til tid, eller forholdet mellom årsak og verknad. Det er derfor ikkje hensiktsmessig å snakke om kausalitet i denne samanheng.

Ytre gyldigheit, omhandlar i kva grad funna i oppgåva kan overførast eller generaliserast til andre kontekstar eller studiar (Postholm & Jacobsen, 2018, s. 238). I samanheng med denne forskingsoppgåva er det snakk om naturalistisk generalisering. Overførbarheit er i kvalitative studiar knytt til om ei beskriving er identifiserbar for den som les forskinga. Forskar har arbeida for at den som les skal bli invitert inn i forskingsprosessen som er gjennomført (Postholm & Jacobsen, 2018, s. 238 og 239). Forskingsprosessen er beskrive grundig i metodekapitlet. Målet med forskingsoppgåva er at den skal kunne vere nyttig og relevant for den som les, og forhåpentlegvis fungere som eit tanke og utviklingsreiskap for eigen og andre sin praksis (Postholm & Jacobsen, 2018, s. 238). Tidligare forskning er teke med for å støtte opp om datamaterialet, og for å kunne utdjupe dei data som er lagt fram i oppgåva (Postholm & Jacobsen, 2018, s. 239).

5. Resultat og drøfting

Resultatdelen og drøftingsdelen er slått saman til eit kapittel for at det skal bli minst mogleg repetisjon, meir oversiktelig og lettare å lese. Styrkar og svakheiter med oppgåva blir diskutert, konklusjonen og forslag til vidare arbeid innanfor dette forskingsfeltet blir så presentert.

5.1 Presentasjon av informantane

Tomas er ein mann i 40-årsalderen og underviser i toppidrett sykling, turn og symjing. Han har vore lærar i meir enn 5 år på programfaget toppidrett. Han er trenar på fritida i fotball og handball.

Paul er ein mann i 30 -årsalderen og underviser i toppidrett fotball. Han er også spelande trenar på fritida i fotball. Han har vore lærar i meir enn 5 år på programfaget toppidrett.

Norleif er ein mann i 30-årsalderen og underviser ei gruppe av elevar som driv med ulike idrettar som symjing, turn, dans og styrke. Han har vore trenar på fritida tidelgare i symjing og turn. Han har nylig starta som lærar på programfaget toppidrett.

Johannes er ein mann i 40-årsalderen og underviser i toppidrett fotball. Han er trenar på fritida i fotball. Han har vore lærar på programfaget toppidrett i meir enn 5 år.

5.2 Skadar

Eit av dei fyrste spørsmåla lærarane fekk under intervju, var kva dei legg i omgrepet skade.

Paul og Norleif seier:

«Vi har vel nokre definisjonar av skade som er at ein ikkje kan delta på trening eller kamp, eller i konkurransesituasjonar. Så det er vel på ein måte det eg også legger i skade. Fråvær av trening eller konkurranse» Paul.

«Skade er at ein har vondt fysisk, fysisk vondt i kroppen. Som hemmar prestasjon da, som gjer at du ikkje kan prestere så godt som du eigentleg kunna gjort utan ei skade» Norleif.

Smerte er noko som opplevast subjektivt, og oppleving av smerte er eit resultat av det som utløyste smerta, psykiske faktorar, sosiale faktorar, tidelgare opplevingar og eksistensielle faktorar (Bolling et al., 2019; Norsk elektronisk legehåndbok, 2021). Smerte kan variere mykje frå person til person, og hjå same person avhengig av situasjon, tid og stad. Den same utløysande årsaka til smerte, kan gi ulik smertekjensle hjå ulike personar (Norsk elektronisk legehåndbok, 2021). Redusert prestasjon er meir eller mindre målbart, medan smerte er subjektivt. Dette viser til at det er vanskelig å skulle bedømme om ein annan person enn du sjølv er skada, og påverka av smerte eller ikkje. Det er viktig å lytte til elevar dersom dei fortel dei kjenner på smerte, og sjå etter ulike teikn som kan antyde at elevar er smertepåverka. Motivasjon kan påverke val i forhold til skade og smerte, og dette må lærarar vere beviste på (Bolling et al., 2019). Det kan i ulike situasjonar vere nødvendig å stoppe eller hindre elevar frå å delta i aktivitet, for å forhindre skadar eller forverring av skader som allereie er oppstått. Ein standard definisjon på skade, kan resultere i ulikt utfall alt etter samanhengen. Johannes seier:

«Fyrst og fremst tenker eg at det må vere noko fysisk, noko kroppslig (...), at ein treng tilrettelagt aktivitet. At ein ikkje er fullt og heilt i stand til å drive med idretten kanskje opp imot kamplik intensitet, og at ein er forhindra i å drive kamplik trening. Men ein kan uansett trene».

Felles for fleire av lærarane, er at dei definerer skade som reduksjon i evna til å prestere som normalt, eller som fråvær av å kunne delta på trening og/eller i konkurransen. Både Paul, Norleif og Johannes er inne på dette med at skade blir definert ut frå prestasjon og deltaking, noko som samstemmer med tidlegare forskning Bolling et al. (2019), og med Gjerseth et al. (2012) sin definisjon: «idrettsskade er skade som oppstår i forbindelse med idrett og som gir fråvær frå trening og/eller konkurransen». Det kan ut frå dette sjå ut til at lærarane har ein «time loss injury» forståing av skade (Bahr et al., 2020). Toppidrettsutøvarar, trenarar og fysioterapeutar forklarte at den viktigaste indikasjonen på ei sportsrelatert skade var avgrensing i prestasjon (Bolling et al., 2019). Bolling et al. (2019, s. 21) skriv at ei sportsrelatert skade vart definert på bakgrunn av konsekvensane skada hadde for idrettsprestasjonen, og ikkje med bakgrunn i symptom. Dette tydeliggjerast i det lærarane fortel, då det ser ut til å vere deltaking og prestasjonsevna som er i fokus. Det er viktig å påpeike at der kan vere tilfelle der elevar taklar smerte på ein «god» måte, og derfor pressar kroppen meir enn dei burde. For eksempel kan ein fotballspelar oppfatte ein forstua ankel som ei skade, medan ein symjar ikkje oppfatar det på same måte, på grunn av ulike krav innanfor dei ulike idrettane, eller forskjellig smertetoleranse (Bolling et al., 2019). Det kjem også fram at viktigheita av konkurransen, kan påverke om utøvarar vel å fortsette eller ikkje, til tross for at dei har ei kjensle av å vere skada (Bolling et al., 2019, s.20). (Bergeron et al., 2015) anbefalar ein praksis der ingen unge utøvarar konkurrerer, eller deltek på trening dersom dei har smerte, belastar, eller forstyrrar ei skade som eventuelt er under restitusjon, eller ikkje fullt er rehabilitert (Bergeron et al., 2015, s. 9). Det vil ut frå dette vere viktig med god relasjon og kommunikasjon mellom lærarar og elevar. Det er nødvendig å sjå på skade som meir enn fråvær av trening og konkurransen, eller nedgang i prestasjon. Skade er kontekstavhengig og vil opplevast forskjellig. Ei idrettsskade er eit samspel mellom fysisk skade og andre kontekstuelle faktorar (Bolling et al., 2019).

5.2.1 Skadeprevalens og skadetypar

Under forskingsintervjua snakka lærarane om skadar og erfaringar knytt til dette på programfaget toppidrett, då kom alle inn på dette med skadeprevalens. Tomas fortel:

«Overraskande så er det slik at det dei siste åra så ser i at det er fleire som kjem til skulen skada, når dei startar på idrettsfag enn nokon gong før. Eg kan seie det slik som at i dei klassene eg hadde for seks år sidan, så deltok stort sett alle på testar, medan no så er et kanskje rundt 1/4 skada når dei skal gjennomføre testar, og sist gong var det 1/3 av klassa som var skada da» og «Det er noko som har interessert meg meir no siste åra, og det er kvifor 16 åringane er så mykje skada» Tomas.

Tomas har opplevd at skadeprevalensen har gått opp, samt at det er fleire elevar som kjem med skadar til skulen. I studien til Moseid et al. (2018) kjem det fram at 43 prosent av elevar på toppidrettsfaget rapporterte om at dei hadde skadar eller sjukdom til ei kvar tid, medan 25 prosent av dei rapporterte om betydelige helseproblem (Moseid et al., 2018, s. 1419). Ut frå det lærarane fortel, verkar det som at dei fleste har ei oppleving av at mange elevar har skadar på programfaget toppidrett. Tomas fortalte også at han har sett meir compartment syndrom enn tidlegare. Compartment syndrom kjem av ei akutt skade på ein eller fleire musklar, der det er trykkøking i ein muskellosje (ei gruppe muskalar som arbeidar saman, omslutta av ei felles bindevevshinne). Compartment syndrom er frykta etter brotskadar, men kan også oppstå der blodtilførselen blir gjenoppretta etter ei stund med manglande blodsirkulasjon (Randsborg & Reikerås, 2021). Eit nytt funn i studien til Moseid et al. (2018) var at det til ei kvar tid ikkje berre var akutte skadar som hadde betydelig innverknad på helsa til unge elevar ved toppidrettsfag, men også overbelastningsskadar og sjukdom. Paul, Norleif og Johannes fortalte:

«Slik som eg ser det, så er et ofte ein del belastningsskadar da, vi har ein del skada. Nokon som er skada i ryggen for eksempel, som er ei utmattelsesskade da, men så oppstår det også akutte skadar da» Norleif.

«Dette er noko vi pratar ein del om på idrettsfag, at det er færre akutte skadar trur eg, also intrykket er det» og «Men eg vil tru at det er mest i forhold til sann belastningsskadar, at dei som står over mest er på grunn av belastningsskadar» Paul.

«Alle er uheldig, altså beinbrot og akutte skadar, men det er svært lite» Johannes.

Ut frå det lærarane seier, ser det ut til dei opplev at akutte skadar førekjem, men at det er mest belastningsskadar blant elevane. Det viser seg at belastningsskadar er ein konsekvens av mangelfull tilpassa og variert trening, samt repeterande lik belastning som blir framskynda og

forverra av for lite restitusjon og kvile (Bakken, 2019). Forsking viser til at betydelige skadar er vanlegare blant elevar som går toppidrettsfag, enn ved medspelar som ikkje går toppidrettsfaget, og at belastningsskadar er utbreia blant ungdom som går på toppidrettsfaget (Moseid et al., 2018). Omtrent halvparten av alle skadar som blei rapporterte om innanfor lagidrett og tekniske idrettar, var overbelastningsskadar (Moseid et al., 2018). Tekniske idrettar inkluderer ulike idrettar innanfor blant anna motorsykkelsport, luftfarts sport, bilsport og skyting. Moseid et al., (2018) viser også til andre studiar, som indikerer at overbelastningsskadar er eit betydelig problem innanfor ungdomsidretten (Moseid et al., 2018, s. 1421). Belastningsskadar blir nemnt av alle lærarane som noko av det som er mest utbreia og samstemmer med forsking gjort på dette området (Moseid et al., 2018). Overbelastningsskadar, overtreining og utbrentheit er noko av det som er blitt observert grunna auka profesjonalisering i ungdomsidretten (Bergeron et al., 2015). Det kan derfor stillast spørsmål ved om det er eit for stort prestasjonsfokus i toppidrettsfaget, og om dette går ut over helsa til elevar og unge utøvarar innanfor idretten. Paul opplev at elevar oppsøker ulike helseinstansar i større grad no enn tidlegare:

«Dei brukar i større og større grad både fysioterapeutar, naprapatar og legar (..)» og «Eg synst det har vore ei tydelig utvikling dei siste åra, dei brukar mykje meir helseinstansa da eller spesielt fysioterapeut».

Kvifor elevar oppsøker ulike helseinstansar meir no enn før, kan ha fleire årsaker. Det kan tenkast at den auka skadeprevalensen, som visast blant ungdom kan vere ei mogleg årsak. Det er då positivt at elevar oppsøker profesjonelle, samt at lærarar har kontakt med profesjonelle fagfolk innanfor ulike fagfelt (Brattenborg & Engebretsen, 2018). Det å kunna ha eit godt samarbeid med til dømes fysioterapeutar, kan tenkast å verke positivt inn på undervisinga til elevane. Fysioterapeutar kan ha anna eller meir kunnskap rundt kroppslege funksjonar, og rehabilitering etter til dømes skadar. Det vil også vere mogleg at eit yrke sin autoritet kan spele positivt inn på adaptasjonen av nytt lærestoff, både for lærarar og elevar. Alle lærer ulikt, så variasjon i tilnæringsmåtar og personar som forklarar noko, kan verke stimulerande på læring. Ein lærar skal ikkje diagnostisere eller behandle elevar, men samarbeide med helsepersonell og elevar, slik at øvingar og arbeidsprogram kan gjennomførast i undervisningstimane (Brattenborg & Engebretsen, 2018). Paul seier:

«Eg tenker av og til at nokon kjenner nesten litt for mykje etter også, fordi det er problemet i den andre enden da, at ein ikkje må bruke det for å kjøpe seg fri for å seie det slik». Og «Og så må ein av og til skilje mellom det å ha litt vondt, og det å vere skada. Nokon er kanskje ikkje like flinke til å skilje mellom det» Paul.

Dette er noko ein må ta med i betraktningane når det er snakk om skade og skadeførekost, og når ein er lærar for mange elevar. Forsking viser til at å definere skade er eit komplekst felt (Bolling et al., 2019). Det kan vere mange årsaker til at elevar ikkje deltek, eller vil delta på trening eller i konkurranse. Menneske har også forskjellig smertetoleranse, noko som gjer at skadar er kontekststøtthengige (Bolling et al., 2019; Norsk elektronisk legehåndbok, 2021). Der er også ulike krav innanfor ulike idrettar, som igjen appellerer til kvar ei skade påverkar prestasjonen eller ikkje (Bolling et al., 2019). Smerte er ikkje berre fysisk. Bolling et al. (2019) påpeiker at ei idrettsskade ikkje kan sjåast på som ein helsetilstand i seg sjølv, men heller må bli sett på som eit samspel mellom fysisk skade og andre kontekstuelle faktorar. Det vil ut frå dette vere viktig at lærarar har ein god relasjon til elevar, då det kan vere enklare for elevar å snakke opent om korleis dei faktisk har det. Ein god relasjon krev god kommunikasjon mellom partane (Brattenborg & Engebretsen, 2018, s. 62). Det er viktig å påpeike at elevar og utøvarar også har andre interesser og behov som ikkje omhandlar idretten (Norges idrettsforbund, 2017). Lærar og trenar må ta omsyn til dette, då det viser seg at dette aukar sannsynet for at elevar får positive erfaringar gjennom idretten (Norges idrettsforbund, 2017). Det Paul seier om at han føler nokre elevar kanskje kjenner for mykje etter, kan på ei side antyde at elevane har tillit til han, noko som er positivt og kan vise til at dei har ein god relasjon. På ei anna side kan det vere tenkeleg at elevar må lære seg forskjellen mellom å ha ein støl kropp, og teikn på skade og sjukdom.

5.3 Årsaker til skadeførekost

Eit av spørsmåla lærarane blei stilt var: «Kva tankar og erfaringar har du til kva som kan vere hovudproblemet til skadane på programfaget toppidrett»? Kva tankar lærarane har om kva som kan vere hovudproblemet er forskjellig. Her kjem nokre av dei faktorene lærarane ser ut til å tenke kan vere potensielle årsaker til skadane dei ser i toppidrettsfaget.

5.3.1 Feiltrening

Fleire av lærarane nemner feiltrening. Tomas seier at dei på toppidrett ser belastningsskadar, beinhinnebetennelsar og andre betennelsar på grunn av feiltrening over tid. Norleif seier han

ikkje er begeistra over ordet overtrening. Han meiner det heiter feiltrening, og at kroppen toler mykje så lenge ein trenar riktig. Han seier vidare at skadar oppstår grunna ein kombinasjon av at noko har blitt gjort feil. Til tross for at Norleif ikkje er tilfreds med bruken av ordet overtrening, kan ein argumentere for at overtrening også er ei form for feiltrening, då ein ved overtrening ikkje tek omsyn til belastingsstyring og viktigheita av restitusjon. Overtrening og overbelastning oppstår grunna ubalanse mellom treningsbelastning og restitusjon (*Overtrening*, 2020). Johannes seier:

«Hovudproblemet er gjerne den utviklinga, vekstfasar der ein kan få plager på grunn av det, og så er det at ein ikkje tek omsyn til dei viktige treningsprinsippa i forhold til belastningsstyring, variasjon, restitusjon og kosthold» Johannes.

Johannes nemner ikkje feiltrening direkte, men ut frå det han seier er det ei form for feiltrening han snakkar om, og at treningsprinsippa ikkje blir fylgt. Ut frå det lærarane fortel, ser det ut til at dei tenker noko blir gjort feil av utøvarar eller trenarar med tanke på blant anna treningsprinsippa, og at dette er grunnen til at skadar oppstår. Feiltrening blir brukt som ein fellesbetegnelse for fleire faktorar som fører til skadeførekomen lærarane ser. Bergeron et al. (2015) poengterer at for å kunne optimalisere treningstilpassing, så må treninga involvere fornuftige val av treningsmetodar med variasjon i intensitet og treningsvolum over tid. Samtidig må det giast rom for nok kvile og restitusjon (Bergeron et al., 2015). Det er viktig at både lærarar, elevar og trenarar har fokus på dette.

5.3.2 Overgangen frå ungdomstrinnet til toppidrettsfaget

I Moseid et al. (2019) si forskning kjem det fram at dei unge idrettsutøvarane ofte doblar treningsmengda si, og mengda på konkurranse etter opptak til programfaget toppidrett (Moseid, Myklebust, Fagerland, et al., 2019). Det var spesielt dei elevane som var minst trena som blei utsett for overdriven og for rask auke i treningsmengd, og dei negative konsekvensane av dette var skader og sjukdom (Moseid, Myklebust, Fagerland, et al., 2019). Johannes fortel:

«På vgl så opplev vi at ein del elevar blir skada gjerne fyrste halvåret, på hausten, på grunn av at det er ein litt brå overgang». «Det er ein litt brå overgang frå den kvardagen dei har hatt før dei starta på vidaregåande idrettsfag, det er mange fleire økter her på skulen» og «Det er belastninga som går mykje opp frå ungdomsskulen med gjerne berre kroppsøving og aktivitet

utanom, til å ha daglige treningsøker på skulen i tillegg til det utanom. Så då blir det ein overgang» Johannes.

Ut frå det lærarane fortel, ser det ut til at dei er bevisste på at elevar aukar treningsmengda og totalbelastninga si, når dei går frå ungdomsskulen til toppidrettsfaget. Dette blir det også rapportert om i Moseid et al. (2019) si forskning, og samstemmer med at belastningsskader også er noko av det lærarane ser mest av i toppidrettsfaget. Ein av dei største risikofaktorane for belastningsskadar er for rask auke i treningsbelastning (Munk, 2021a). I forhold til dette bør det vere eit større fokus på belastningsstyring i etterkant av feriar, og i periodar der det har vore mindre belastning (Skadefri, 2022). Lærarane fortel at det er ein brå overgang frå ungdomsskulen til idrettsfag og toppidrettsfaget, med tanke på aktivitet og trening. Paul nemner at nokre elevar aukar treningsmengda si litt, andre doblar den og andre meir enn det. Det er derfor viktig at lærarar på programfaget toppidrett har eit overordna fokus på belastningsstyring når elevar startar på 1.året ved toppidrettsfag, då dei tidlegare har hatt mindre treningsbelastning, men også nettopp hatt sommarferie. Dette er spesielt viktig å hugse på i lagidrett eller der ein trenar innanfor same treningsgruppe. Til dømes vil to personar som gjennomfører det same treningsopplegget, bli påverka av belastninga forskjellig (Skadefri, 2022). Moseid et al. (2018) rapporterer om at det er dobbelt så høg risiko for skade i lagidrett, samanlikna med individuell idrett blant elevar som studerer ved idrettsfag på toppidrettsgymnas. I faget toppidrett vil der som regel vere fleire elevar til stades, og alle vil verte påverka av belastninga forskjellig. God treningsplanlegging og belastningsstyring handlar om å vurdere belastninga i løpet av ei veke opp mot kva ein er vant til å trene, passe på at belastninga ikkje aukar for mykje, gi nok belastning og passe på at belastninga ikkje svingar mykje frå veke til veke (Skadefri, 2022). Dette vil vere oppgåver som fell inn under lærarar sitt ansvar, når det kjem til kravet elevar har om tilpassa opplæring (Utdanningsdirektoratet, 2021). Planleggingsprosessen av ei undervisningsøkt stiller forventningar og krav til læraren, då måla for økta må svare til overordna mål, samt at innhaldet må vere tilpassa elevane sine føresetnadar (Brattenborg & Engebretsen, 2018, s. 52). Alle barn og ungdom i norsk skule har rett på tilpassa opplæring (Utdanningsdirektoratet, 2021). I Moseid et al. (2019) sin studie kjem det også fram at vekst og modning kan gjere nokre av elevane predisponert for skader (Skadefri, 2022). Johannes fortel at han er bekymra for dette. Han nemner faren for å pådra seg skader på grunn av vekst, og feiltrening som hovudårsak. Det ein er ekstra bekymra for då, er skader på epifysesnivå og då spesielt vekstforstyrningar (Bergeron et al., 2015, s.3). Forsking viser til at ei av årsakene til at elevar pådreg seg skader, er overdriven og for rask auke i treningsmengd (Bergeron et al.,

2015; Moseid, Myklebust, Fagerland, et al., 2019; Munk, 2021a). Ein kan derfor stille spørsmål ved om den tilpassa opplæringa i toppidrettsfaget, ikkje har vore tilfredstillande. Dette kan indikere eit behov for å innføre nye og fleire tiltak i toppidrettsfaget, for at den tilpassa opplæringa skal vere tilfredstillande. Lærarar må vise omsyn til at elevar er i vekst og pubertet. Det kan også sjå ut til at lærar på toppidrettsfaget ikkje har stort nok fokus på belastingsstyring. I konsensusuttalen til den Olympiske komité understreka det at skadane er ein konsekvens av mangelfull tilpassa og lite variert trening, samt for lik belastning (Bergeron et al., 2015, s.3).

Lærarane fortel at dei har innført meir skadeførebyggande trening inn mot toppidrettsfaget, på grunn av blant anna skadeførekomsten dei ser. Tomas fortel også at skadeførebyggande trening ikkje blir gjennomført utanom. Det Tomas fortel her, kan tyde på at det ikkje er gode nok skadeførebyggande tiltak i idrettsklubbane, og manglande kunnskap om viktighet og effekt av skadeførebyggande trening blant trenarar og utøvarar (Bergeron et al., 2015; Funnemark, 2019; McKay et al., 2014; Orr et al., 2013).

5.3.3 Skadane kjem ikkje frå treninga i toppidrettsfaget

Til tross for at lærarane er inne på dette med feiltrening, for rask auke i treningsbelastning frå ungdomstrinnet til idrettsfag, og manglande belastingsstyring som skadeårsakar, fortel dei:

«Eg har ikkje opplevd korsband skadar som er forårsaka av skuletreninga, eller som har skjedd i skuletida, då er det utanfor skulen det har skjedd» Johannes.

«Eg har ikkje tal på det, men at vi opplever å få elevar allereie i fyrste klasse som kjem til oss og er skada» Paul.

«Slik vi kan seie er at dei er skada med belastningsskader når dei kjem til skulen» og «Eg trur ikkje det har noko med forholda på skulen å gjere nei, fordi vi tek omsyn» Tomas.

Som vist til tidlegare observerer lærarane mest belastningsskadar blant elevane sine. Men når det gjeld det lærarane fortel, ser det ut til at dei ikkje identifiserer skadane til å kome frå toppidrettsfaget. Lærarane fortel at elevar kjem skada til skulen. At skadane dei ser ikkje har noko med forholda i toppidrettsfag å gjere, kan på ei side sjåast på som eit snev av ansvarsfråskrivning og manglande vilje til å sjå på faktorar dei sjølv kan vere medverkande til, med tanke på den auka belastninga til elevane. Skadefri (2022) skriv at utøvarar er ekstra utsett

for skadar etter feriar eller periodar med mindre trening og belastning, og at det etter desse periodane er ekstra viktig å tenke på belastningsstyring, og auke belastninga gradvis (Skadefri, 2022). Det kan også vere eit teikn på manglande, eller ingen kommunikasjon mellom trenarar og lærarar. Både trenarar i idrettsklubbar og lærarar i toppidrettsfaget, burde vere ekstra påpasselige med belastningsstyring når elevar går frå ungdomstrinnet til vidaregåande skule. Tomas påpeiker at det er feiltrening over tid som gjer at elevar er skada, og påpeiker tydelig at elevane kjem med belastningsskader til skulen. Norleif fortel også at elevane er plaga med belastningsskader, som er på grunn av at noko har blitt gjort feil. Han seier her «har blitt gjort feil», som kan antyde at han tenker at det er noko med treningsforholda i fortida som ikkje har vore gode nok. På ei anna side, kan då årsakene til skadane vere grunna ulike forhold med treninga og belastninga elevar har vore utsett for, i åra før dei starta på vidaregåande skule. Dette kan då antyde at det har vore ei for stor totalbelastning og feiltrening i idrettsklubbane, i eigentreningane og/eller på grunnskulen. Totalbiletet, med vekst, puberteten og trening kan også tenkast å spele ei rolle inn mot trening i barne og ungdomsåra (Moseid, 2019, s. 17). Manglande kunnskap frå trenarar si side kan ha gjort at treningane ikkje har vorte godt nok tilpassa utøvarane i barne og ungdomsåra. Forskjellane i biologisk modning, er ei av dei store utfordringane i ungdomsidrett (Moseid, 2019, s. 17). Regelmessige kurs i skadeførebyggjande tiltak og om trening i barne og ungdomsåra for trenarar og lærarar, ser ut til å kunne vere nødvendig, då forskning viser til at kunnskap rundt skadeførebyggjande tiltak i lita grad når ut til trenarar (Bergeron et al., 2015; Joy et al., 2013; Orr et al., 2013). Norges idrettsforbund (2017) understreker at trenar si oppgåve er å legge til rette for idrettsaktivitet for alle utøvarar, uansett fysisk og psykisk utvikling, og ferdigheitsnivå. Det er derfor viktig at trenarar har ei forståing av fysisk utvikling og vekst, samt biologisk modning og utvikling av åtferd, då dei påverkar korleis utøvarane opptrer og er med på å påverke skaderisikoen til utøvarane (Norges idrettsforbund, 2017). Puberteten kan også variere, med tanke på til kva tid dei fyrste teikna til begynnande kjønnsmodning kjem (Vandvik, 2021). 95% av alle barn får dei fyrste teikna i ein alder mellom 9 og 14 år. Det er også stor variasjon i kor lenge puberteten varer, den kan vare mellom 1,5 til 6 år (Vandvik, 2021). Det er derfor nødvendig med kunnskap om utvikling og trening i slike utviklingsperiodar, då der er store forskjellar blant jamnaldrande (Vandvik, 2021). Det er slik som Bergeron et al. (2015) skriv, rammeverka for motorisk og fysisk utvikling burde vere heilheitlege, og basere seg på å oppnå den beste praksisen i kvar utviklingsfase, og ikkje berre vere aldersspesifikke. Det kan vere krevjande å drive med belastningsstyring og tilpasse økter etter den enkelte sine føresetnadar i slike periodar, men desto viktigare er det for å minske skadeførekomsten (Skadefri, 2022).

5.3.4 Inaktivitet, tidlig spesialisering og manglande variasjon

Forskning viser at det er nedgang i aktivitetsnivået blant barn og ungdom (Nystad, 2021). Stillesitting er eit av hovudproblema for den negative trenden (Nystad, 2021). Til kva som forårsakar skadar seier Tomas:

«Generelt er barn og ungdom meir inaktive. Og då kjem skadane lettare. Eg trur dette, det å gå og sykle som har blitt teke vekk, er det som gjer at folk har lav intensitet over lengre tid. Så går ein rett på høg intensitet eller stillesitting, og då er det ingen mellomting» og «Eller kanskje at dei startar for tidleg med mykje aktivitet i idrettslaga, dei startar når dei er seks år, og når du er seksten år så har du allereie trena i ti år regelmessig. Medan tidlegare starta ein kanskje med idrett når du var ti år, og det var ein kropp som tålte det litt meir, heldt på med leik og eigenaktivitet» Tomas.

Det Nystad (2021) viser til, samstemmer med det Tomas har erfart. Det er færre enn tidlegare som går eller sykklar til og frå skulen (Nystad, 2021). Forsking viser også at det er auka spesialisering innanfor idretten, samt at det er eit stort konkurransefokus i tidleg alder (Bergeron et al., 2015). Lærarane påpeiker at det er for mykje for tidleg, og dette samstemmer med det Bergeron et al. (2015) seier om at barn spesialiserer seg stadig oftare innanfor ei idrettsgrein i tidleg alder. Tomas viser også til at det er mindre leik og eigenaktivitet no enn før. Moseid (2019) viser til at den organiserte idretten tek av tida til eigenaktivitet og leik. Dersom det er for mykje ein-sidig aktivitet, i kombinasjon med feiltrening i tidleg alder, kan dette tenkast å potensielt kunne framprovosere skadar. Men idretten i seg sjølv treng ikkje vere ein negativ faktor inn i eit samfunn som er meir og meir inaktivt. Det er treningsopplegga og utviklingsprogramma, kunnskap rundt skade og skadeførebyggande tiltak, og krav om meir eigenaktivitet i løpet av ein dag, som kan vere lurt å rette merksemd mot. Når det kjem fram at det er stor inaktivitet blant barn og unge, desto viktigare er det at desse er deltakande i idrett og er i fysisk aktivitet. Idretten kan bidra til både leik, eigenaktivitet og skape ein solid grunnmur, dersom trenarar og lærarar legg til rette for det. Tomas er inne på dette når han snakkar om moglege løysingar på problemet. Han fortel at skulesystemet må innføre meir kroppsoving. Han seier vidare at elevar bør ha litt aktivitet kvar dag i løpet av barneskulen, noko han trur hadde vore viktig inn mot det fysiske grunnlaget. Paul fortel at manglande variasjon kan vere ei av årsakene til skadane, og at variasjon kan vere med på å skape ein grunnmur som gjer at elevane held seg skadefri.

«Men eg dreiv kanskje meir med volleyball på vinteren og ski på vinteren, det var meir variert og eg trur kanskje at den grunnmuren, eller en variasjonen tidleg er med på å bygge kanskje meir robuste utøvarar da. Ja så er det ikkje sikkert at det bygger betre utøvarar, men kanskje dei held seg meir skadefri» Paul.

Både Tomas, Johannes og Paul antyder at dette med lite variasjon kan vere ei av årsakene til skadane blant elevar på toppidrettsfaget. Variasjon, progresjon og det å individualisere er viktige treningsprinsipp ifølge Brattenborg og Engebretsen (2018). Forsking viser til at variasjon kan ha skadeførebyggande effekt (Nilsson et al., 2015, s. 53). Fleire barn og unge driv med ein idrett året rundt, og uorganisert deltaking i idrett eller leik blir overkjørt av planlagde treningar (Moseid, 2019, s. 25). Som følge av dette er det ein risiko for at dei same musklane, senar, ledd og bein som ikkje er ferdig utvikla blir overbelasta, grunna høge repeterande mengder med lite varierende bevegelsar og lite restitusjon (Moseid, 2019, s. 25). Tidlig spesialisering innanfor ein idrett, identifiserast som skadelig for framtidig fysisk aktivitet og psykisk helse. Det anbefalast nøye overvaking av unge utøvarar som trenar meir enn 16 timar i veka, eller fleire timar i veka enn alderen sin (Moseid, 2019). Paul seier at han er usikker på om variasjonen bidreg til å skape betre utøvarar. Tidlig spesialisering inn mot ein idrett er ikkje funne å vere gunstig når det kjem til prestasjonar innanfor toppidrett på nasjonalt eller internasjonalt nivå (Moseid, 2019, s. 51). Variasjon er derfor essensielt når det kjem til både prestasjon og skadeførebygging. Einsidig trening kan føre til at framgangen stoppar opp, og i verste tilfelle at ein blir overtrena. Bergeron et al. (2015) påpeikar at fleire idrettsutøvarar som har oppnådd suksess i idrett, har delteke i fleire ulike idrettar før dei har spesialisert seg innanfor ein idrett eller eit område seinare. Karsten Warholm nemnast her som eit eksempel. Det er viktig at barn og unge får moglegheit til å prøve ulike typar idrett. Dei får då bevege seg på ulike måtar og bruke ulike type muskulatur, noko som skaper ein stødige grunnmur då fleire aspekt innanfor koordinasjon, balanse, styrke og uthald blir utfordra på ulike måtar i ulike aktivitet. Eit anna aspekt, som påpeiker viktigeita av variasjon i treningsform og treningstype, er at det viser seg at mange unge sluttar med idrett grunna einsidig trening og lite variasjon (Bergeron et al., 2015). Norges idrettsforbund har ein visjon som seier: «Idretts glede for alle» og har eit overordna mål som seier: «Fleire med, lenger og fleire nye medaljar. Idretten er ikkje berre ein fysisk arena, men også ein sosial og dannande læringsstad. Norges idrettsforbund vil prøve å forhindre andelen ungdom som sluttar med idrett, og har eit mål om å styrke allsidig idrett og moglegheiter for alle (NOU 2016). I forhold til dette kan variasjon vere eit viktig fokusområde,

ikkje berre for å skape eit godt treningsgrunnlag, prestasjon og skadefrie utøvarar, men for å behalde barn og unge lengst mogleg i idretten.

5.4 Kommunikasjon og samarbeid

Fleire av informantane påpeikar viktigheita av kommunikasjon og samarbeid mellom idrettsklubb og lærarar på programfaget toppidrett, med tanke på å forhindre skader. Dette kan derfor sjåast på som eit skadeførebyggjande tiltak. Kommunikasjon med elevar viser seg også å vere den måten lærarane får innsyn i elevane si totalbelastning på, noko som er viktig med tanke på belastingsstyring for å forhindre belastningsskadar.

5.4.1 Idrettsklubbar

Samarbeid og kommunikasjon med trenarar i idrettsklubbar blir nemnt under alle forskingsintervjua. Johannes og Paul fortel:

«Men så er det sikkert ei årsak at det er litt dårlig kommunikasjon mellom trenarar i idrettslag og, det har tradisjonelt vore dårlig kommunikasjon mellom skule og idrett. Så belastninga har vorte for stor» Johannes.

«Det som kan vere meir fara er at nokon aukar treningsmengda si ganske mykje. Då må klubb og skule vere flinke til å ha ein dialog sann at det ikkje blir for mykje, eller for lik belastning» Paul.

Begge to påpeiker at manglande samarbeid mellom idrettsklubb og lærarar på toppidrettsfag kan vere ei av årsakene til at skadar blant elevar oppstår. Det er varierende i kva grad lærarane har samarbeid med idrettsklubbar. Nokre av lærarane har det, medan andre er i oppstartfasa av å innføre det. Norleif fortel at dei ikkje har samarbeid, men at dei snart skal ha eit møte med trenarar i idrettsklubbane til elevane. Han fortel vidare at dette er eit initiativ som kjem frå lærarane og skulen si side, men at han tenker initiativet like gjerne burde kome frå idrettsklubben. Han fortel vidare:

«Det er for å unngå unødvendige belastningsskadar da, og at klubben må vere klar over kva vi driv med og vi må vere klar over kva dei driv med, slik at vi kan tilpasse treningane på best mogleg måte» Norleif.

I forhold til det Norleif fortel, er eit samarbeid med trenarar ei nødvendighet på toppidrettsfaget. Når Tomas blei spurt om dei har samarbeid med idrettsklubbane til elevane, svarte han:

«Vi har eit samarbeid ja, men det går litt opp og ned, kven det er som er trenar for fotballaget og kva det er som er ja» Tomas.

Det verkar ut frå det Tomas fortel, som at det er personavhengig i kva grad samarbeidet fungerer. Han fortel at fotballklubben vil at elevane skal vere klare til kamp, og ikkje slite seg ut på skule. Han seier at trenarane i idrettsklubben må forstå at dei ikkje slit ut elevane, og at dei prøvar å tilpasse treninga. Paul nemner også at han har opplevd diskusjon med fotballklubben:

«Vi har hatt litt diskusjon med fotballaget om kva som er nok treningsmengde. Dei har meint at kanskje nokon av spelarane deira trenar for mykje, medan vi meiner at den grunnmuren er viktig da, og at dei er i ei utviklingsfase og ikkje i ei prestasjonsfase» Paul.

Både Tomas og Paul fortel at diskusjonane med fotballklubbane omhandlar treningsmengd, der fotballklubben er bekymra for at elevane trenar for mykje. Det er positivt at fotballklubben stiller spørsmål og er engasjerte i det elevane gjer på skule, dette kan tyde på at trenarane i fotballklubben reflekterer rundt dette med totalbelastning og treningsmengd. Sjølv om både Paul og Tomas viser til at dei prøver å tilpasse treningane på skule, er det viktig å hugse at all trening, uansett om den er rolig eller intensiv, vil gi ei form for belastning på kroppen. I læreplanen til programfaget toppidrett, kjem det fram at elevane skal lære om, forstå og tileigne seg ferdigheiter som har betydning for ein konkurranseutøvar (Kunnskapsdepartementet, 2022c). I forhold til dette kan ein seie at det både er eit utviklingsfokus, men også eit konkurranse og prestasjonsfokus i toppidrettsfaget. Konkurranse handlar om å kunne prestere best. Det må derfor vere ein kombinasjon av både utviklingsfokus og prestasjonsfokus på toppidrettsfaget. Til tross for dette, viser forskning til at det kan vere viktig med eit større fokus på utvikling og teknikk, og ikkje berre på konkurranse og prestasjon. Dette samstemmer med det Paul fortel om at elevane er i ei utviklingsfase. Dette kan ha innverknad på skade og sjukdomsførekomensten blant elevar på programfaget toppidrett (Bergeron et al., 2015; Moseid et al., 2018). Overbelastningsskader, overtrening og utbrentheit er noko av det som er blitt observert grunna auka profesjonalisering i ungdomsidretten (Bergeron et al., 2015). Ved god kommunikasjon og

eit godt samarbeid mellom lærarar og trenarar, kan det tenkast at det kan opprettast ein større aksept for kva trening som gjennomførast, både i skulesamanheng og i idrettsklubbane. Trenarar og lærarar får på den måten moglegheit til å tilpasse treningsmengd og belastning. Tomas fortel:

«I handball har vi veldig godt samarbeid, der er handballtrenaren trenar i idrettslaget og her på skulen. Så har ført til at dei har jo fått tilpassa veldig bra, og fått eit sann 16 års lag som er best i Norge nesten sant, dei spela i landsserien» Tomas.

I denne situasjonen er trenaren for toppidrettsfaget handball både tilsett som lærar i skulen og trenar i idrettsklubb, så i kva grad dette er eit samarbeid mellom menneske i ulike yrker kan derfor diskuterast. Men det er positivt å høre at eit samarbeid mellom ulike institusjonar er noko som kan fungere. Johannes fortel også at samarbeidet dei har mellom klubbtrenarane og lærarane i toppidrettsfag fungerer. Dei har informasjonsmøter der dei presenterer tankar og opplegg, og har vidare ein pågåande dialog med trenarane i idrettsklubb. Han fortel vidare at det er totalbelastninga og belastningsstyring retta mot elevane som er i fokus på desse møta. Det kjem fram at dei har samarbeid med trenarane til elevane som er mest aktive:

«(...) ved dei mest aktive elevane, der dei satsar på idretten sin, så har vi kommunikasjon med trenarane» Johannes.

Dersom elevar driv med idrett og går på programfaget toppidrett på vidaregåande skule, er dei mest sannsynleg aktive. Kven er det som bestemmer om elevane er «nok» aktive? Kva må til for at elevar skal hamne i kategorien «mest aktive», og vere ein av dei som får tilbod om det som kan tenkast å vere optimal tilpassa opplæring og belastningsstyring? Lærarane ser nytta av samarbeid med trenarar til elevar, og det kan derfor sjå ut til at det kan ha positiv innverknad på elevane, dersom det hadde vorte implementert for alle. Det kan sjå ut til å vere noko som kan bidra til at opplæringa og treninga blir tilpassa kvar enkelt elev på best mogleg måte. Om vi kan drage samarbeid med trenarar om totalbelastning og treningsmengd, inn som ein del av det å drive tilpassa opplæring, kan diskuterast. Alle lærarane understreker at dette er noko som er ønskelig og viktig med tanke på elevane. Norleif begrunner her kvifor eit samarbeid med trenarar i idrettsklubb er ønskelig:

«Det handlar om prestasjonsutvikling, motivasjon, skadeførebygging, det handlar om å legge til rette på best moglege måte for elvane våre da» Norleif.

I studien til Moseid et al. (2018) kjem det fram at unge utøvarar som har godt utvikla ferdigheiter, ofte er med på fleire ulike lag, og trenar eller spelar med eldre utøvarar. Dette betyr blant anna at dei forholder seg til fleire ulike trenarar. Dette er også tilfelle for elevar som går på programfaget toppidrett. Elevar som går på toppidrettsfaget, har oftast ein lærar som er trenar på skule og minst ein trenar, om ikkje fleire ulike trenarar i idrettsklubb. Johannes fortel:

«Elevane opplev det kanskje ikkje så lett med klubbtrenarane, for der er det meir reint sann jah.. Eg føler at vi på skulen er veldig lydhøre og tilrettelegger, men eg føler kanskje at dei, dei føler ein veldig lojalitet, eller litt press frå klubbtrenarane av og til, om å vere med på det som jah...».

Johannes fortel vidare at elevar synst det er vanskelig å snakke med klubbtrenarar, på grunn av eit større prestasjonsfokus i idrettslaga enn i skulesamanheng. Johannes fortel at han tenker årsakene til dette kan vere lojalitet eller press, samt prestasjonspress. Det er viktig at lærarar og trenarar har fokus på dette med å opparbeide ein god relasjon og kommunikasjon med elevar, både for å få innblikk i deira totalbelastning og livsverd, men også fordi at det viser seg at ein god relasjon vil gjere det lettare for utøvar å ta til seg tips og råd (Norges idrettsforbund, 2017). Viktigheita av eit samarbeid og kommunikasjon mellom idrettsklubb og lærarar på toppidrettsfaget, kan også her poengterast. Elevar som går på programfaget toppidrett har mål og ambisjonar om å nå langt med idretten, og vil dermed mest sannsynleg presse seg for å oppnå dei resultata dei ønsker. Bolling et al. (2019) viser til at dersom utøvarar er skada men fortsatt fungerer, prøver dei å handtere symptoma før dei oppsøker legehjelp eller snakkar med trenaren. Det vil derfor vere viktig at lærarar og trenarar har fokus på kommunikasjon, samarbeid og relasjonsbygging med kvarandre, elevar og utøvarar. Det vil då vere større sannsyn å få innsyn i om elevar kjenner på skader, og om der er andre viktige aspekt ved elevane som det kan vere gunstig å ha innsyn i, for elevane sitt beste. Det blir i studien til Moseid et al. (2018) oppmuntra til auka samarbeid mellom trenarar, for å fremme belastingshandtering og sette langsiktige personlege mål for utøvarane (Moseid et al., 2018, s. 1421). Frå eit skuleperspektiv kan ein sjå på samarbeid som eit verkemiddel, for å optimalisere den tilpassa opplæringa for elevar på toppidrettsfaget. Det kan vere lurt at lærarar og trenarar arbeidar for å oppnå ein god relasjon, med eleven sitt beste i fokus. Begge partar må ha forståing for kva måla

til utøveren er, samt ha kunnskap og refleksjonsevne rundt kva som er den beste vegen mot målet. Ei av dei kanskje viktigaste rollene til trenarar, er å forhindre alvorlege ulykker og skader før, under og etter idrettsaktivitet. Trenar må også legge til rette for førebygging av skader, og sikre eit trygt og godt miljø blant utøvarane (Norges idrettsforbund, 2017). Eit godt samarbeid og kommunikasjon mellom lærarar og trenarar i idrettsklubbane kan bidra til dette.

5.4.2 Elevar

I forskingsintervjua kom alle lærarane inn på dette med treningsbelastning og kartlegging av denne. Norleif fortel:

«Eg får jo det fyrst og fremst gjennom kommunikasjon med eleven da. Er du sjuk, har du hatt ei hard veke, er det mykje å gjere på skule, det handlar om kommunikasjon da. Så det er heilt avhengig av god kommunikasjon med elevane» Norleif.

Johannes fortel at lærarane snakkar med elevane heile tida, og at dei kjem tett på elevane på idrettsfag. God kommunikasjon med trenar er viktig, då god restitusjon fører til mindre skadar og betre prestasjon (*Restitusjon, 2022*). Lærarane fortel også at elevane tidvis lagar periodeplanar som gir lærarane innblikk i totalbelastninga. Paul fortel at dei sporadisk har innsyn i treningsbelastninga, då dei loggførar treningane sine i eigentreningsperiodane. Han fortel vidare at dei har veldig god oversikt i desse periodane. Det kan sjå ut til at eit tiltak der elevar loggførar treningane sine gjennom heile skuleåret, hadde vore nyttig. Dette kunna potensielt bidrege til betre belastingsstyring, mindre belastningsskadar, betre kommunikasjon og auka prestasjon på sikt. Fleire av lærarane nemner at elevane lagar desse periodeplanane, men at det er slik som Johannes seier:

«Det er primært den daglige dialogen med elevane, det er då eg får best, då får eg eit godt innblikk i kvardagen deira».

Alle lærarane fortel at det er kommunikasjonen med elevane som er det viktigaste for å få innsyn i totalbelastninga til elevane. Det er i dialog med elevane lærarane får innblikk i korleis dei kan tilpasse treningsveke til elevane i faget. Størrelsen på elevgruppene kan spele inn på kommunikasjonen med elevane. Tomas fortel at det er enkelt å kommunisere med elevar i små elevgrupper, då kan han ha samtalar med elevane nesten kvar økt. Det er vanskeligare ved større elevgrupper, og Tomas fortel at han til tider berre har hatt samtalar med elevane ein gong i halvåret, på grunn store elevgrupper. Med tanke på at alle lærarane påpeiker viktigheita av å ha

god kommunikasjon med elevane, då spesielt med tanke på belastingshandtering og tilpassing av undervisning, er det viktig å understreke det Tomas fortel. Store elevgrupper kan sjå ut til å spele negativt inn på viktige aspekt med undervisning, som kan ha stor betydning for elevar si læring, helse og trivsel. Norleif fortel at det ikkje alltid er like enkelt å få innsyn i elevane si livsverd. Fokus på kompetanse, relasjon, karakter og tillit med og til sine utøvarar, har vist seg å ha langvarig positiv effekt på deltaking og prestasjon (Bergeron et al., 2015, s.7), og vil vere viktig at lærarar ser viktigheita av. Ved å arbeide for ein god relasjon til elevar, vil det vere større sannsyn til å få innblikk i elevane si livsverd, og vinne elevane si tillit og respekt. «For å få respekt, må du viser respekt» står her sentralt. Når det var snakk om elevane og kommunikasjon med dei, kom Paul inn på dette med at elevane også må tørre å seie ifrå til lærarane om dei er slitne:

«Det er viktig at dei kjenner sin eigen kropp og kjenner sine egne grenser. Dei må tørre å seie ifrå når dei er slitne», «Eg synst mange er flinke til å seie ifrå og ha ein god dialog. Dei får mykje informasjon frå mange, nokre meiner at dei skal trene lite, eller mindre og nokre meiner at dei skal trene meir. Det er eit val dei på ein måte må ta til slutt da, og det må ein også kjenne på kroppen sin» Paul.

For å vite om du er godt nok restituert, er det viktig å lytte til eigen kropp (Restitusjon, 2022). Dersom elevar ikkje har tilstrekkelig kunnskap og refleksjonsevne rundt dette med restitusjon, totalbelastning og kosthold, slik som Johannes har nemnt tidlegare som årsak til skadeførekomensten, vil elevar mest sannsynleg ikkje kunne vite når nok er nok. Frå ei side, kan den høge skadeprevalensen tyde på at elevane i toppidrettsfaget, ikkje kjenner kroppen og grensene sine godt nok. Frå ei anna side kan det tenkast at elevane pressar seg til tross for at dei kjenner at kroppen eigentleg seier stopp. Bolling et al. (2019) skriv at utøvarar prøver å takle skadar før dei oppsøker lege eller snakkar med trenar. Viktigheita av konkurranse kan også ha innflytelse på om utøvarar fortsett eller ikkje, til tross for at dei har ei kjensle av å vere skada (Bolling et al., 2019). Paul påpeiker at elevar må kjenne egne grenser, men kvar går grensene? Han fortel også at elevane får mykje ulik informasjon frå mange og at dei mest sannsynlig opplev eit press om å prestere både frå seg sjølv og andre. Både Paul og Johannes nemner at elevane til tider kan kjenne på press. Her kan type læringsmiljø spele inn, då eit prestasjonsorientert miljø legg større vekt på prestasjon, samanlikning og resultat, medan eit mestringsorientert miljø vil legge vekt på utvikling og den enkelte sin innsats. (Tvedt, 2015; Aanesen, 2021). Lærarar har eit stort ansvar når det kjem til å skape eit godt læringsmiljø. Press

om å prestere kan tenkast å virke inn på kva avgjersler elevane tek, når det kjem til å fortsette til tross for kjensle av å vere skada, trening og restitusjon. Tomas fortel at elevar i stor grad må finne vegen til mål sjølv i skulen i dag, men at det ikkje er alle som er i stand til dette. Han seier vidare at det er viktig med klare og tydelige rammer for kva elevane skal kunne. Ved å prøve å leve seg inn i eleven sitt perspektiv, vil ein kunne oppdage at det å skulle ta val, og kjenne eigen kropp og grenser kanskje ikkje alltid er så lett. Det kan vere viktig at lærarar og trenarar har kunnskap om dette, og skapar gode relasjonar til elevar og utøvarar. Ut frå det Tomas seier, kan det kanskje vere lurt at lærarar sett grenser for elevar når det kjem til trening og treningsbelastning, og ikkje let elevane bestemme alt sjølv. God kommunikasjon og samarbeid med elevar, kan ut frå det lærarane fortel vere med på å minske skadeførekomensten og betre prestasjonar. Relasjonsbygging er ein hjørnestein, som lærarar må arbeide kontinuerlig med for å oppretthalde.

5.5 Skadeførebyggande trening

I forskningsintervjua fikk lærarane spørsmål som omhandla «skadeførebyggande trening», og om kva hovudmålet med det kan vere.

«Det fyrste som eg tenker på er styrkeøvingar som går på kjernemuskelatur, på hamstring, balansetrening for ankel, og så er eg av den oppfatning at det å vere godt trent, spesielt då på uthald og styrke har ei skadeførebyggande effekt», «Hovudmålet er å prestere bra sant, så då må ein halde seg skadefri» Paul.

«Eg tenker det er å gi elevane grunnlag for å kunne tole trening der ein jobbar med det fysiske, trenar for å bli trent, og der ein må jobbe spesifikt mot ei kroppsdelane som er mest skadeutsatt i den idretten dei driv med» og «Det er å gjere dei skadefri i størst mogleg grad. Gi dei eit så godt fysisk grunnlag som mogleg slik at dei kan bli best mogleg i den idretten dei satsar på da» Johannes.

« Så skadeførebyggande trening for meg er å ha basistrening med coretrening da kan vi seie, og samtidig ha litt spesifikk trening mot dei ledda som er mest belasta i dei aktivitetane dei held på med (...)» og «Det er at dei skal gjennomføre den treninga dei har lyst til, utan å få stans i treningsperiodane sine. Med ein gong dei er ute av gruppa i ein månad der det går framover, så er det mykje å ta igjen. Så hovudmålet er at dei held seg skadefri, og kan delta i aktiviteten som dei har» Tomas.

«Då tenker eg trening som fyrst og fremst skal bidra til å unngå skade, men også behandling eller til å kome tilbake frå skade. Eg tenker mykje på det med bevegeligheit og styrke da, det trur eg pregar mi undervisning» og «Det kan vere behandling også da, (...) ofte har elevane vore med fysioterapeut, kiropraktor eller sann og fått opplegg da. Også tilpassar vi opplegget, slik at det er eit opplegg som kan gjerast i skuletida» Norleif.

Både Paul og Johannes snakkar om skadeførebyggande trening opp mot det å prestere, og bli best mogleg i idretten sin. Dette samstemmer med det lærarane også legg i omgrepet skade. Toppidrett på idrettsfag er eit undervisningstilbod, som skal legge til rette for at elevar som driv med idrett på fritida, skal kunne utvikle ferdigheiter som kan føre til at dei presterer betre i konkurransar (Kunnskapsdepartementet, 2022c). Det er derfor naturleg at prestasjon er ein del av målet med å halde seg skadefri, og også er ein del av det lærarane legg i omgrepet skade og skadeførebyggande trening. Tomas og Norleif seier at skadeførebyggande trening skal bidra til at elevar held seg skadefri. Tomas snakkar også om at det å vere skadefri vil bidra til at elevar får kontinuitet i treninga si. Om ein skal bli god, er kontinuiteten i treninga viktig. Dersom kontinuiteten stoppar opp, vil belastninga gå ned og prestasjonen reduserast (Nilsson et al., 2015, s. 16 og 17). Tomas nemner også dette med å ha ein naturleg progresjon i treninga, og at det er viktig å vere tolmodig. Han seier han har sett fleire som må «pensjonere» seg frå toppidretten i tidlig alder grunna blant anna at prinsippet om progresjon ikkje blir fylgt. Dette kan sjåast i samheng med belastingsstyring og overbelastingskadar. Som nemnt tidlegare kan samarbeid med trenarar i idrettsklubb, vere gunstig inn mot dette. Korleis trenarar handterer situasjonar, snakkar og bruker kroppsspråk, kan i stor grad påverke korleis utøvarane sjølv kjem til å handtere liknande situasjonar (Norges idrettsforbund, 2017). Johannes seier det slik om skadeførebyggande trening:

«Det er viktig at lærarane også bevisstgjer dei om at dette er veldig nyttig» Johannes.

Dersom trenarar eller lærarar har ei haldning om at ein må bli best mogleg, raskast mogleg, vil utøvarane kunne bli påverka av dette. Denne type haldning kan tenkast å kunne spele negativt inn på utviklinga til utøvarar, og potensielt forårsake skadar (Bergeron et al., 2015; Norges idrettsforbund, 2017). Lærarar og trenarar må vise elevar at skadeførebyggande trening er viktig. Skader gir hindringar i idrettsdeltaking direkte etter skade, lengre avbrekk, fråfall frå

idretten og seinskadar fleire år etter skadar har oppstått (Bahr et al., 2019; Funnemark, 2019; Stracciolini et al., 2013). Ei skade er den viktigaste risikofaktoren for at nye skadar oppstår (Bahr et al., 2019). Skadar har også konsekvensar som går ut over meir enn det fysiske og prestasjon. Bergeron et al. (2015) påpeiker at ulike aktivitetar tilbyr ulike typar samhandling, ulike moglegheiter for læring og gir ulike potensiale for å utvikle seg. Ved skade vil elevar gå glipp av kroppslig læring, og samhandling med andre. Kroppslig læring har ein eigenverdi, som er viktig, givande og nødvendig for eit individ og detts danningssprosess (Brattenborg & Engebretsen, 2018). Der er mange argument for at det er viktig å forhindre at skadar oppstår. Lærarane nemner prestasjon, kontinuitet, progresjon og det å kunne halde seg skadefri som dei viktigaste momenta inn mot å drive med skadeførebyggande trening. Skadeavbrekk påverkar kontinuiteten og progresjonen i treninga, dersom belastninga går ned vil prestasjonen gå tilbake (Nilsson et al., 2015, s. 16 og 17). Skadeførebyggande trening kan derfor sjåast på som prestasjonsfremmande, då skadefrie utøvarar har betre moglegheit for optimal utvikling i sin idrett, samt at øvingane kan gi auka prestasjon på idrettsarenaen (Funnemark, 2019). Lærarar og trenarar burde formidle kunnskap til elevar om det prestasjonsfremmande ved å gjennomføre skadeførebyggande trening, samt om konsekvensane skadar, overtrening og overbelastning kan ha både på kort og lang sikt (Funnemark, 2019; *Overtrening*, 2020; Stracciolini et al., 2013). Paul fortel at dei skadeførebyggande tiltaka kanskje blir sett inn for seint, og at det er mest fokus på skadeførebyggande tiltak etter at elevane allereie er skada:

«Vi er nok flinke til å snakke om dette berre etter det er oppstått ei skade» og «Det er nok når det, etter det har oppstått mest. Det går igjen det» Paul.

Forskar stiller seg undrande til om dette kan kallast ein samtale rundt skadeførebyggande trening, eller om dette er ein samtale rundt rehabilitering, tilpassing av treningstype og treningsmengd i etterkant av skade. Angående det Norleif fortel om i intervjuet, kan det sjå ut som han også har eit behandlingsspektiv på skadeførebyggande trening. Han fortel at elevar som er blitt skada, skal lage eit treningsopplegg og drive skadeførebyggande trening på eit basisrom. Ut frå det Norleif seier, kan det også sjå ut til at han tenker at skadeførebyggande trening må skje på basisrommet. Skadeførebyggande trening kan gjennomførast overalt, så lenge den gjerast riktig og er tilpassa eleven. Norleif fortel at skadeførebyggande trening kan brukast som behandling i etterkant av skader. Forskar har derfor reflektert litt rundt lærarar sin omgrepsforståing av skadeførebyggande trening, kva som leggst i ordet skadeførebyggande trening, samt til kva tid denne type trening skal gjennomførast. Forsking viser til at det å

førebygge idrettsskader, skadeførebygging er alle tiltak som vert sett i verk for å førebygge skader innanfor ulike idrettar (Munk, 2021a). Dette vil då vere tiltak som må settast inn i forkant av skadar. I etterkant av ei skade er det rehabiliteringstrening som skal vere i fokus. Rehabilitering har som mål å få ein idrettsutøvar tilbake til ønska aktivitetsnivå etter ei skade (Munk, 2021b). Rehabiliteringsfasa kan vare frå nokre veker til fleire månadar, og har som mål å få utøvaren tilbake til normal trening. I denne rehabiliteringsfasa skal utøvaren få tilbake normal styrke, bevegelse og stabilitet. Treninga som skal skje i denne fasa skal vere skadespesifikk og i samråd med helsepersonell, samt alternativ trening som ikkje påverkar det skada området (Munk, 2021b). Det er viktig at ein skil mellom trening som skal førebygge skade, og trening som skal rehabilitere og behandle ei skade.

Årsakene til at nokre av lærarane har dette behandlingfokuset inn mot skadeførebyggande trening kan vere mange. Skade er eit komplekst fenomen, og forståinga av kva som er ei skade er som nemnt tidelgare, forskjellig alt etter konteksten (Bolling et al., 2019). Bergeron et.al (2015) påpeiker også at der er manglar i kunnskap og åtferd rundt skadeførebyggande tiltak blant både trenarar, idrettsutøvarar og foreldre. Det må også nemnast at det offentlege helsevesenet fyrst kjem på bana i etterkant av ei skade, og at dette også kan påverke tankar om når tiltak skal settast i verk (Strømholt, 2021). Det kan ut frå dette sjå ut til å vere eit endringspotensial i offentleg sektor når det kjem til fokus på førebygging og behandling. Opptil 50 prosent av alle idrettsskadar kan førebyggast (Bahr et al., 2019; Fredheim, 2018; Funnemark, 2019; Lauersen et al., 2014). Dersom ein førebygger skadar, har ikkje dette berre positive resultat for utøvaren, men for samfunnsøkonomien også. Dei direkte kostnadane av idrettsskadar er knytt til medisinsk behandling og oppfølging, og indirekte kostnadar som omhandlar oppfølging av seinskadar, redusert funksjon og livskvalitet, og fråvær frå arbeidslivet (Finch et al., 2015). Paul sa dette på slutten av forskingsintervjuet:

«Det har vore fint, gode spørsmål som fikk meg sjølv også til å reflektere eigentleg. Spesielt rundt det, kva tid vi har fokus på skade og skadeførebygging, og det er kanskje i etterkant. Kanskje det er for seint» Paul.

Dette kan vise til at å snakke om skade og skadeførebyggande trening, og sette ord på viktigheita av det, kan fremme kunnskapsauke og refleksjon. Eit profesjonsfellesskap der ein tek opp, og reflekterer over ulike tema vil kunne vere gunstig (Utdanningsdirektoratet, 2022f). Det kan også ifølge McKay et al. (2014) gi betre adaptasjonsresultat ved å fokusere på

prestasjonsforbetringane eit skadeførebyggande program har, enn berre å fokusere på eit skadeførebyggande budskap i seg sjølv. Det må ikkje berre vere fokus på den som er skada, men eit fokus på korleis ein kan utvikle og fremme førebyggande tiltak i forkant av skadar (Engebretsen & Bahr, 2009). Det er enklare å førebygge enn å behandle skadar (Bahr et al., 2019).

5.5.1 Organisering og tilpassingar for skadeførebyggande trening

Når lærarane snakka om erfaringar og tankar knytt til skadeførebyggande trening i forskingsintervjua, kom alle inn på korleis dei organisera undervisningane med tanke på dette. Paul og Tomas fortel:

«Men vi har kanskje hatt litt lite fokus på å ha det som eige kurs, før no i fyrste klasse. Det kjem som ein reaksjon på at vi stadig får fleire som er skada» Paul.

«Vi har teke opp dette her no, kvart år har vi basistrening som ein del av aktivitetsslære, og vi har det jamt gjennom heile året, vi har tatt grep» og «Vi prøvar å gjennomføre basistrening, no har eg individuelle idrettar, der vi har ei økt i veka med felles basistrening, der vi kjører mage, rygg og så store muskelgrupper, sete, og lår og leggar. I tillegg så har vi litt spenst og uthald, men på generell basis da. Så då brukar vi ei økt kvar veke til å trene dette her, og så i tillegg så gjer vi det i aktivitetsslære» Tomas.

Ifølge lærarane har dei nylig sett inn fleire tiltak i forhold til skadeførebyggande trening på programfaget toppidrett. Johannes blei spurt om dei hadde drive skadeførebyggande trening så systematisk som dei gjer no i lengre tid, og om han hadde erfart effekt av den skadeførebyggande treninga. Johannes svarte:

«Ikkje mange år nei, men det har litt med at det let seg gjere no» og «Nei, det er for tidleg å seie. Vi har starta det, det var i dette skuleåret vi starta opp med to økter i tillegg til fotballøktene da. Så det er litt tidleg å seie» Johannes.

Johannes fortel at det har vore praktiske årsaker som har gjort at dei ikkje har kunna innført skadeførebyggande trening fast to gongar i veka før no. Han seier vidare at dei alltid har hatt fokus på skadeførebyggande trening, men i enda større grad no.

«Det handlar litt om korleis ein organisera heile idrettsfag. Vi brukar av tida i aktivitetsslære til å drive på med skadeførebyggande trening» Johannes.

Alle utanom ein av lærarane nemner at dei bruker aktivitetsslærefaget på idrettsfag, til å drive med skadeførebyggande trening. Både Johannes og Norleif fortel at dei organiserer det slik at elevar som har toppidrett fotball saman også har aktivitetsslære saman. Aktivitetsslæreøktene blir brukt til basistrening og skadeførebyggande trening, retta inn mot idrettane elevane driv med. Aktivitetsslærefaget blir omtala som ein ressurs blant lærarane, men ein av dei snakkar også om at faget potensielt kan vere med på å auke belastninga blant elevane. Paul snakka fyrst litt om belastning i forhold til toppidrettsfaget, og sa vidare:

«Når vi har aktivitetsslære, så er det litt vanskeligare å gjere mange tilpassingar, for der må på ein måte alle gjennom det meste. Men når det gjeld toppidrett sant, så gjer vi veldig mange tilpassingar» og «Og så kan ein diskutere om det å gå aktivitetsslære kan vere for mykje belastning» Paul.

I studiet til Rypdal (2019) kjem det også fram at lærarar og elevar ser på aktivitetsslærefaget som belastande for elevar, og er ein potensiell grunn til at elevar ikkje vel å gå idrettsfag. Det kan derfor diskuteras om bruken av aktivitetsslærefaget inn mot skadeførebyggande trening, også er ei form for ein reaksjon på at lærarane har sett at aktivitetsslærefaget har blitt for belastande for elevane, slik som Paul fortel. Det verkar å vere både ein reaksjon på at dei ser at skadeførebyggande trening er viktig og nødvendig, samt at aktivitetsslærefaget har vore belastande for elevar i toppidrettsfaget. Johannes fortel at ein av styrkane med å gå idrettsfag, kontra dei som går studiespesialiserande med valfaget toppidrett, er at lærarane i programfaget toppidrett kan bruke andre fag på idrettsfag til å drive til dømes skadeførebyggande trening. Ut frå det lærarane fortel, verkar det som at aktivitetsslærefaget kan vere ein ressurs, dersom organiseringa av undervisninga og innhaldet legg til rette for å drive med til dømes skadeførebyggande trening, og belastninga ikkje blir for stor. Det viser seg å vere mogleg med tilrettelegging av meir skadeførebyggande trening, dersom ein endrar om på til dømes organiseringa og tidsbruken av dei ulike faga på idrettsfag, slik som Johannes viser til. Ein må ikkje gløyme at det er nødvendig å gjennomføre skadeførebyggande tiltak i alle treningsøker, sjølv om ein har eigne øker som fokuserer spesifikt på skadeførebyggande trening. Til tross for at Johannes fortel at dei ikkje har sett resultat frå den skadeførebyggande treninga enda,

seier han at elevane opplev den skadeførebyggande treninga nyttig. Norleif og Paul derimot fortel at dei opplev at nokre av elevane kan synst det er litt keisamt å trene skadeførebyggande:

«Nokre gongar så kan eg oppleve at skadeførebyggande trening ikkje er det som dei synst er gøyast da, men dei skjønner at det er noko som må gjerast» Norleif.

«Eg trur mange opplev det som noko nødvendig men noko keisamt» Paul.

Ut frå dette verkar det som at elevar ser nødvendigeita med å trene skadeførebyggande, men at nokre elevar synst det er litt keisamt. Norleif fortel at elevane synst det er kjekkare å trene meir spesifikt inn mot eigen idrett, og ikkje drive med generell basistrening. Då vil det nok vere viktig slik som Johannes og Norleif påpeikar, å knyte den skadeførebyggande treninga opp til idretten elevane driv med. Dette kan vere med på å gjere den skadeførebyggande treninga givande og meningsfull for elevane.

5.5.2 Tankar og erfaringar med belastingsstyring og å individualisere

Lærarane fortel at dei prøver å tilpasse øktene i toppidrettsfaget for elevane, og legg treningsøktene i toppidrettsfaget til tidligast mogleg på skuledagen. Då får elevane tid til å restituere mellom treningsøktene dei har på skulen, og dei øktene dei har med idrettsklubbane seinare på dag. Tomas fortel at øktene på skulen ikkje har høg intensitet, men at dei heller har fokus på teknikk og moderat, og lav intensitet i alt dei gjer. Den lave intensiteten på øktene i toppidrettsfaget, har dei på grunn av at det er høg intensitet på øktene i idrettsklubbane. Dette er ein måte lærarane i toppidrettsfaget tilpassar totalbelastninga til elevane på, for å førebygge skadar. Norleif fortel:

«Vi har jo elevane sine føresetnadar da, men no er det ein gong slik at mine elevar i toppidrett har ganske gode føresetnadar, så det er ikkje der eg har lagt mest vekt da. For min eigen del så handlar det om at undervisninga tilpassast og spissast inn mot den idretten elevane driv med, for eksempel dans da, då må vi drive med trening og basistrening som er retta inn mot dans, koordinasjon, rytme, bevegeligheit, you name it, ikkje sant. Så det er det eg tenker med tilpassa opplæring da» Norleif.

Trening for barn og unge må vere prega av ein langsiktig progresjon, der ein tilpassar øktene etter modning og utvikling (Bergeron et al., 2015; Moseid et al., 2018). Norleif har ikkje så

stort fokus på å tilpasse opplæringa i toppidrettsfaget etter føresetnadane til elevane. Men progresjonen må vere knytt til den enkelte elev sine motoriske, fysiske, psykiske og sosiale utviklingsnivå. For at progresjonen skal ha noko for seg, er det her viktig at undervisninga tilpassast kvar enkelt elev (Nilsson et al., 2015, s. 28 og 29). Sjølv om elevar som går på programfaget toppidrett, mest sannsynleg har likare føresetnadar når det kjem til fysiske ferdigheiter, vil der mest sannsynleg også vere ulikheiter som ein må ta stilling til som lærar.

Ein annan måte lærarane tilpassar undervisninga på, er ved å endre på treningsvekene alt etter om elevane har konkurrere eller ikkje. Tomas fortel at dei tilpassar undervisninga på denne måten fordi elevane skal prestere best mogleg i konkurranse. Dette samstemmer med det som står inn under kjerneelementet «Ferdigheitsutvikling i eigen idrett» i læreplanen i toppidrett. Lærarane i toppidrettsfaget må tenke på kva konkurransar elevar har på fritida, slik at dei kan legge til rette for at elevar har best mogleg utgangspunkt til å prestere best mogleg. Ut frå det lærarane fortel, prøver dei å tilpasse øktene for elevane sine, både for at elevane skal prestere best mogleg, men også for å førebygge skadar. Lærarane tilpassar undervisninga ved å endre på organiseringa av dei ulike faga på idrettsfag, ved å drive skadeførebyggande trening spesifikt inn mot dei ulike idrettane, og ved å endre på treningsopplegg dersom elevar har konkurranse. Tomas og Paul seier:

«For nokre øvingar gjer vi tilpassingar, eller det spørst kor stor gruppa er. Dersom det er ei fotballgruppe på 30 elevar, så klarer ein ikkje å tilpasse for kvar enkelt» Tomas.

«Ei av mine store dårlige samvittigheiter som lærar i toppidrett er at når eg har 20 elevar nede på bana og ein blir skada så sender eg han inn i styrkerommet, og så lykke til.. ja..», «Eg har 19 andre då, på bana. Vi har for lite ressursar, for dårlig oppfølging av dei som er skada da» og «Det er litt dårlig oppfølging av dei allereie skada elevane, og vi har ikkje noko systematisk godt nok tilbod til dei» Paul.

Det er ikkje alltid er enkelt å tilpasse treningsopplegg og undervisningsøker for mange elevar. Johannes fortel at tida dei har til disposisjon påverkar moglegheita for tilpassingar. Han seier vidare at lærarane prøver å gå rundt å observere elevane, men at det ikkje er mogleg å vere på to stadar til same tid. Han seier at dette er ei utfordring, då det ikkje er enkelt å følge elevane godt nok opp, når dei ikkje er til stades. Dette kan antyde at det trengst ei ordning for elevar som er skada, eller som ikkje kan delta i ordinær undervisning i toppidrettsfaget. Paul fortel:

«Så eg ser ikkje nokon veldig god måte å løyse det på, med mindre du har ein lærar til» og «Vi har snakka litt om å ha ein som tek eit slags oppfølgingsansvar for dei skada elevane» Paul.

Korleis dette kan handterast omhandlar i stor grad kva ressursar dei ulike skulane har tilgjengelig, samt korleis dei ulike lærarane og idrettslinjene vel å organisere undervisninga på.

5.6 Toppidrettsfaget

Lærarane har ulike tankar knytt til programfaget toppidrett, kva faget har å tilby elevar samt kven toppidrettsfaget er for. Paul og Norleif fortel:

«Det er på ein måte ikkje kampen neste helg som er det viktigaste, men utviklinga over tid» og «Når vi snakkar toppidrett da, så er det på ein måte ikkje no du skal prestere nødvendigvis, men om nokre år» Paul.

«Hensikta er vertfall at det skal vere eit supplement til det dei driv med i klubben, og at dei skal få bruke skuletida på trening da» Norleif.

Vi kjem her inn på dette med hensikta med toppidrettsfaget. Moseid et al. (2018) oppmoda blant anna om å ha fokus på utvikling og teknikk i staden for konkurranse, då dette kan minimere skadar blant elevar som går på programfaget toppidrett. Dette samstemmer med det Paul seier. Det kan tolkast som at Paul tenker toppidrettsfaget er eit utviklingsfag, og ikkje eit prestasjonsfag. Inn under kjerneelementet «Ferdigheitsutvikling i eigen idrett» i læreplanen til toppidrettsfaget, står det at det skal leggst til rette for at den enkelte elev kan utvikle ferdigheiter og eigenskapar, som vil kunne føre til at eleven presterer betre i konkurransar (Kunnskapsdepartementet, 2022c). Her handlar det om korleis ein tolkar læreplanen, då læreplanen blant anna bruker orda «kunne føre til», noko som kan antyde at dette er ein prosess. Det står ingenting om til kva tid elevane skal kunne prestere betre, dette vil nok vere individuelt. Toppidrettsfaget er for dei som satsar på idrett, og ønsker å ta utdanning samtidig (Sæle, 2020), noko som kan sjå ut til å samstemme med det Norleif tenker er hensikta med faget. Tomas seier:

«Toppidrett er i seg sjølv ikkje noko sunt, for du ser toppidrettsutøvarar som slit i etterkant, spesielt handballspelarr, alpinistar og liknande. Så etter ei idrettskarriere så er dei gjerne

skada. Så eg trur toppidrett i seg sjølv er, ein må vertfall balansere det på ein god måte da, treninga. Fordi eg trur at moderat intensitet er det som har best helseeffekt» Tomas.

Her snakkar Tomas om toppidretten utanfor skulesamanheng, og om dei som driv med toppidrett både på fritida og i skulesamanheng. Dette med at Tomas meiner mange «slit» i etterkant av ei idrettskarriere, kan sjåast i samanheng med NRK si forskning gjort på skadar i etterkant av idrettskarriere (Ekland et al., 2019). Forskinga viser til at fire av ti utøvarar frå 1994 har plagar 25 år etter idrettskarrieren (Ekland et al., 2019). 38,2 prosent svarte sjeldan eller svært sjeldan/aldri, på spørsmålet om skadeførebyggande trening hadde vore ein del av den regelmessige treninga deira (Ekland et al., 2019). Tomas påpeiker også viktigheita av å finne ein balanse i treningsmengd, og meiner moderat intensitet er det som har best helseeffekt. Til tross for at Tomas meiner moderat intensitet er det som har best helseeffekt, vil elevar som driv med toppidrett og går på toppidrettsfaget vere utsett for høg intensitet på treningar. Det er derfor viktig at ein har fokus på skadeførebyggande trening og tiltak, og er ekstra påpasselig med belastingsstyring blant desse elevane. Tomas seier at toppidrett ikkje er sunt, men (Bahr et al., 2019) understreker at toppidrett er sunt. Forsking viser at toppidrettsutøvarar lever lenger enn andre tilsvarende grupper, og har sjeldnare sjukehusinnleggelsar med hjerte og karsjukdom, lungesjukdom og diabetes (Bahr et al., 2019). Unntaket er på muskel og skjelettplagar, då ofte skulda seinskadar etter idrettsskadar (Bahr et al., 2019). Idrettsskadar er derfor ein negativ faktor, av mange positive faktorar ved å drive med idrett. Skadeførebyggande trening kan derfor verke positivt inn, for å redusere denne negative faktoren ved å drive med toppidrett, som sett i ein større samanheng har positiv effekt på helsa og samfunnet.

Johannes seier programfaget toppidrett ikkje er ugunstig for elevar, berre dersom det ikkje blir styrt etter læreplanen. Å anta at det som står i læreplanen blir fylgt til punkt og prikke, er ifølge Imsen (2014) ei misforståing. Læreplanen blir tolka på mange ulike måtar, og avstanden mellom læreplanen sine intensjonar og skulens realitet kan derfor bli stor (Gunn Imsen, 2014).. Det vil vere variasjon i korleis programfaget toppidrett drivast, då det er variasjon i korleis ulike lærarar tolkar og bruker læreplanen. Spørsmålet er derfor om avstanden mellom det som står under læreplanen for programfaget toppidrett, og realiteten i skulen har blitt for stor, då mange elevar opplev skadar og sjukdom. Det kan derfor diskuterast om faget drivast etter formålet og kompetansemåla i toppidrettsfaget. Johannes fortel også at toppidrettsfaget ikkje berre skal ha fokus på å gjennomføre og betre fysiske ferdigheiter, men handle om at elevar skal auke refleksjonsevna si, samt bevisstgjerast på kvifor dei gjer det dei gjer. Dette samstemmer med

det som står inn under læreplanen for programfaget toppidrett og «Fagets relevans og sentrale verdiar» (Kunnskapsdepartementet, 2022b). Medan Johannes meiner toppidrettsfaget er gunstig for alle elevar, meiner Norleif det motsette:

«Toppidrett er jo ikkje for alle, og toppidrettsfaget er heller ikkje for alle som driv med idrett på fritida» og «Så nei, det er veldig individuelt om toppidrett passar for alle, for alle som er gode i idrett da» Norleif.

Norleif fortel at grunnen til at han meiner toppidrettsfaget ikkje passar for alle, er den store treningsmengda nokre av elevane har, då det kan bli for mykje trening. Dette samstemmer med det som blir diskutert i Rypdal (2019), då både lærar og elevar påpeiker at idrettsfag og toppidrettsutøvarar ikkje er ein ideell kombinasjon. Det er derimot ikkje toppidrettsfaget i seg sjølv som blir omdiskutert her, men idrettsfag i si heilheit og aktivitetslærefaget. Det kjem fram at det er for mange tilpassingar som må gjerast, og at aktivitetslærefaget gir stor totalbelastning (Rypdal, 2019). Det kan ut frå dette stillast spørsmål ved om realiteten på idrettsfag ikkje samstemmer med læreplanane sine intensjonar, eller om det må fleire ressursar til for å tilfredstille elevane sine behov, og krav om belastingsstyring og individualisering.

Johannes påpeikar at elevar må ha eit mål om å drive med toppidrett, og om dei ikkje har det så må dei vele breiddeidrett i staden for. Han seier vidare at programfaget toppidrett er eit fag som passar dei som ønsker å satse hardt på ein idrett. Ut frå dette ser det ut til å vere splitta meininger knytt til kven idrettsfag passar og er for. Både Paul og Norleif fortel at dei til tider anbefaler eller vegleiar elevar til å bytte frå toppidrettsfaget til programfaget breiddeidrett, dette kan antyde at det er eit prestasjonsfokus, til tross for det Paul sa tidligare i intervjuet om at det er utviklinga som skal vere i fokus i toppidrettsfaget. Paul fortel:

«Altså alle har lov til å vele toppidrett, men vi er nok litt sann styrande eller rådande til dei som vil. Så vi kan nok vere litt tydelige dersom vi har nokre som vi meiner ikkje held nivået ja, at dei kanskje ikkje kjem til å trivast i fotballgruppa fordi dei er svakare enn dei andre. Så vi vegleder litt der» og «Det er gjerne slik at dei skal bli verdsmeistara i fyrste klasse og i andre og tredje klasse så har dei slutta på fotball» Paul.

Norleif fortel også at nokre elevar kan bli anbefalte å bytte til breiddeidrett, då dei ser elevar som ikkje toler den store belastninga. Han fortel vidare at der er elevar som hadde hatt godt av

meir basistrening for å tole den belastninga dei skal tole, og at desse derfor kan verte anbefalte å bytte til breiddeidrett. Dersom ein ser at elevar ikkje toler belastninga, kan dette antyde at prinsippet om individualisering ikkje blir tilfredstilt, og at opplæringa ikkje blir tilpassa godt nok for kvar enkelt elev i programfaget toppidrett. Vi kjem også her inn på dette med lærarane sine subjektive meiningar rundt kven som er «svakare» og «ikkje held nivået», samt dette med prestasjonsfokus. Som forskning viser, er elevar utsett for stor og rask overgang i belastning når dei startar på toppidrettsfaget (Moseid, Myklebust, Slaastuen, et al., 2019). Dersom ein ser elevar som hadde hatt nytte av meir basistrening, kan ein i samarbeid med trenarar i idrettslag og eleven sjølv innføre eit opplegg for nettopp dette. Det er også viktig å hugse på at basistrening også er trening, og derfor vil virke belastande på kroppen. Dersom det er fare for overtrening og belastningsskadar, kan basistrening også verte for mykje. Her kan lærarar verke positivt inn, ved å til dømes kartlegge belastninga til elevane, og drive med belastingsstyring i samarbeid med trenarar i idrettslag og elevar sjølv. Paul nemner også at elevar ofte er veldig motiverte når dei startar på toppidrettsfaget, men sluttar å drive med idretten sin etter eit år. Årsaker til dette kan vere mange, men under læreplanen i programfaget toppidrett står det at elevar skal tileigne seg evner til å bevare motivasjonen over tid (Kunnskapsdepartementet, 2022b). Paul seier at der er elevar som er «svakare» enn dei andre, eller som «ikkje held nivået». Dette er kanskje nettopp grunnen til at elevar vel å gå toppidrettsfag, for å utvikle eigenskapar og ferdigheiter, då dei vil bli betre og utvikle seg. Det kan også tenkast at elevar oppfattar kroppsspråk og haldningar til lærarar som tenker at dei ikkje er «gode nok» eller er «svakare», og at dette kan spele negativt inn på motivasjonen til å fortsette med toppidrett. Kroppsspråk betyr meir enn ord (Norges idrettsforbund, 2017). Ein kan ut frå dette stille spørsmål ved hensikta ved toppidrettsfaget på vidaregåande skule. Kven er det som bestemmer om du er «svakare» i idretten? Dette vil vere subjektive meiningar og kontekstavhengig alt etter elevgruppe og trenar/lærar. Ut frå det lærarane fortel, verkar det som at dei meiner det er «for seint» å skulle utvikle seg vidare når elevar startar på programfaget toppidrett på idrettsfag. Er det ikkje mogleg for elevar som er «svakare» å kome på same nivå, eller bli betre enn elevar som blir sett på som «sterkare»? Læreplanen i programfaget toppidrett konstaterer at elevane skal lære, utvikle og tileigne seg ferdigheiter, kunnskap og holdningar som har betydning for ein konkurranseutøvar. Det er ut frå dette ikkje for seint å utvikle seg innanfor idrett når ein startar på programfaget toppidrett på idrettsfag (Kunnskapsdepartementet, 2022b). Puberteten kan også spele ei rolle, då der vil vere store forskjellar blant jamnaldrande i denne perioden (Vandvik, 2021). Dersom ein elev får fyrste teikn på begynnande kjønnsmodning i ein alder av 14 år, og denne varer i 6 år, vil eleven ikkje vere ferdig utvikla før i ein alder av 20 år (Vandvik,

2021). Det er ikkje hensiktsmessig å samanlikne elevar med kvarandre i ei utviklingsperiode. Det er eleven si individuelle utvikling over tid som må vere i fokus (Bergeron et al., 2015; Brattenborg & Engebretsen, 2018; Vandvik, 2021). Eit anna aspekt ved dette, er at faget toppidrett også skal stimulere til idrettsglede (Kunnskapsdepartementet, 2022b). Paul seier:

«Eg er nok kanskje meir sann breiddeidrettsmann, så eg er oppteken av at det skal vere kjekt å spele fotball uansett kva nivå ein er på da» Paul.

Ut frå det Paul seier, kan det verke som at det å ha det kjekt innanfor idrett på idrettsfag er eit breiddeidrettsfenomen. Toppidrettsfaget skal også stimulere til idrettsglede, noko som betyr at elevar skal kjenne på glede uansett kva nivå dei er på. Individualisering er eit viktig treningsprinsipp, og tilpassa opplæring gjeld som i alle andre fag også i toppidrettsfaget. Dette kjem blant anna fram i læreplanen men også inn under FN sin konvensjon om barn sine rettigheter (Barnekonvensjonen, 2022; Utdanningsdirektoratet, 2021). Det viser seg som nemnt tidlegare at ein av grunnane til overtrening og utbrentheit, samt at barn og unge sluttar med idrett er mangelfull tilpassa og variert trening (Bergeron et al., 2015). Dersom lærarar tenker at toppidrettsfaget ikkje passar for elevar som er konkurranseutøvarar innanfor ulike idrettar, fordi faget blir for mykje for elevar eller ikkje er kjekt, kan det diskuteras om avstanden mellom læreplanens intensjonar og den praktiske undervisninga har blitt for stor.

5.7 Ansvar

I forskingsintervjua kom det fram kva tankar lærarane har rundt kven som har ansvar for elevar si helse, og kven som har ansvaret for at elevar er skada eller blir skada. Tomas fortel at han føler det ofte er idrettslinjene som får skulda for at det er mange skadar blant elevane, og meiner at dette er feil. Han fortel vidare at elevar kjem til skulen skada, slik som han også har sagt tidlegare.

«Det ein heller burde sjå på er kvifor dei er skada når dei er 16 år. Det er kroppar som er skrøpelige sant» Tomas.

Tomas antyder at det er treningsforholda, eller forholda rundt fysisk aktivitet fram til elevane er 16 år som er årsakene til at elevane som går på toppidrettsfag er plaga med skader. Tomas fortel at det derfor er vaksenpersonar som må stillast ansvarleg for elevar fram til dei er 16 år, og seier vidare:

«Dei har ikkje sjans til å ta vala sjølv. Dei vaksne må seie at ungene skal ut å leike heime, det er ikkje alltid at dei finn ut av det sjølv» og «Det er bra at der er vaksne som sett klare rammer for kva dei skal kunne, og at det ikkje er elevane som alltid skal kunne best da. Eg trur at vi stolar litt for mykje på elevane» Tomas.

Det er i stor grad einigheit mellom det Norleif og Tomas seier. Begge meiner det er vaksenpersonar som er ansvarlege. Norleif fortel at lærar og trenar må ha oversikt over kva belastning elevane er utsett for. Ved å sjå på kven som er ansvarlege, kan ein også sjå på kvar tiltak kan settast inn, for å minimere skadeførekomensten og for å førebygge helseproblem. Foreldre har hovudansvar for barn som er under 18 år, men frå fylte 12 år skal meiningar til barna sterkt vektleggast (Barnelova, 2022). Moseid (2019) understreker at barn og unge som driv med idrett er heilt avhengige av interessentar, trenarar, foreldre og lærarar. Barn og ungdom er ikkje «små vaksne». Regjeringa sin strategi for ungdomshelse (NOU 2016) fastslår at dei skal ha fokus på den auka inaktiviteten blant ungdom, samt fråfallet frå idretten. Skader er ei årsak til fråfall frå idretten, og samfunnsøkonomisk er skadar grunna idrett ei byrde for helsevesenet både på kort og lang sikt. Blant barn er kvar tredje behandling gjort på sjukehus grunna idrettsdeltaking (Engebretsen & Bahr, 2009; Stracciolini et al., 2013). Det kan ut frå dette sjå ut til at det kan vere hensiktsmessig med større fokus på skadeførebyggande tiltak, frå statleg og offentleg hold (Strømholt, 2021). Helse og omsorgstenestelova §3-3 konstaterer at kommunar skal fremme helse, førebygge sjukdom, skade og sosiale problem (Helse- og omsorgstjenesteloven, 2011). I forhold til dette kan det nok i større grad enn no, vektleggast fokus på førebyggande tiltak blant barn og unge som driv med idrett frå kommunalt hold.

«Det er klart at det er ei ekstra belastning å gå på idrettslinja. Det har vi som skule eit ansvar for å ta omsyn til da, og drive med skadeførebyggande trening for at elevane skal prestere best mogleg» Norleif.

Skulen er ein arena staten bruker for å nå ut til alle samfunnslag med ulike intervensjonar i Norge. I forhold til dette kunne det derfor vore hensiktsmessig med eit fokus på skadeførebyggande trening og helsetiltak i skulen og kroppsøvingfaget. Kroppsøvingfaget skal stimulere til livslang bevegelsesglede, og då er det essensielt at ein lærer elevane korleis dei kan halde seg skadefri i den grad det let seg gjere (Kunnskapsdepartementet, 2022a). I læreplanen i kroppsøving står det blant anna at faget skal motivere elevane til å halde ved like

ein fysisk aktiv og helsefremmande livsstil, etter avslutta skulegang (Kunnskapsdepartementet, 2022a). Det er då essensielt at dei i størst mogleg grad er skadefri, for å kunne oppleve glede i bevegelse. Inn under kompetansemåla etter 10.trinn i kroppsøving, står det at elevane skal kunne planlegge og gjennomføre bevegelsesaktivitetar som kan gjennomførast ved skade eller sjukdom (Kunnskapsdepartementet, 2022d). Dette er tiltak som skal settast inn ved skade eller sjukdom, men kva med tiltak for å førebygge at skadar eller sjukdom oppstår? Der er ingen kompetansemål som omhandlar å lære om eller gjennomføre førebyggande tiltak, for å forhindre at skader eller sjukdom skal oppstå. Johannes seier:

«Det er mangel på kunnskap hjå elevane, men om dei startar på idrettsfag så vil dei lære meir om dei viktige treningsprinsippa slik at ein kan førebygge skader. Den kunnskapen og refleksjonsevna håper vi at elevane etterkvart tileignar seg, og blir i stand til å ta meir ansvar sjølv for eigen treningskvardag» Johannes.

Johannes antyder at det er manglande refleksjon og kunnskap blant elevar som kan vere årsak til skadar. Det ser ut til å kunne vere hensiktsmessig å innføre opplæring rundt skadeførebyggande trening for elevar tidlegare, då det ut frå det lærarane fortel kan sjå ut til at skadane allereie er gjort før elevar startar på programfaget toppidrett. Kunnskapsauke blant elevar tidlegare, vil ut frå det Johannes seier kunne vere med på å redusere skadeførekosten. Å sikre at vaksenpersonar til barn og unge som driv med idrett, har kunnskap om treningsprinsipp og skadeførebyggande trening, kan også vere hensiktsmessig inn mot skadeførebyggande tiltak. Orr et al. (2013) påpeiker at fokuset må vere på å sikre at den skadeførebyggande kunnskapen kjem ut til dei som skal nytte den, som i denne samanheng primært er elevar og utøvarar. Stracciolini et al. (2013) konkluderer med at barn pådreg seg skader ved idrettsdeltaking, som både kan ha langsiktige men også livsendrande konsekvensar. Ifølge dette er det for seint å lære om skadeførebyggande tiltak, og trening når elevar startar på vidaregåande skule, og allereie har trena i mange år. Tomas er inne på dette når han fortel at elevane kjem til toppidrettsfaget med «skrøpelige kroppar». Det er heller ikkje alle elevar som driv med konkurranseidrett eller satsar på idrett, som stratar på programfaget toppidrett eller på idrettsfag. Når skal desse elevane få kunnskap og lære om skadeførebyggande trening, dersom det ikkje blir teke opp i idrettsklubbane eller kroppsøvingfaget? Når elevar kjem skada til vidaregåande skule, kan det antyde at kommunar sviktar i arbeidet med å førebygge skadar og sjukdom, slik som Helse og omsorgstenestelova konstaterer at dei skal gjere (Helse- og omsorgstjenesteloven, 2011). Det kan også antyde at det er svikt i idrettsklubbar med tanke på

fokus på skadeførebyggande trening og progresjon. Årsakene til at skadeførebyggande tiltak ikkje blir gjennomført i praksis, viser seg å vere at kunnskap rundt skadeførebyggande trening i lita grad når ut til trenarar og foreldre, manglande kunnskap, manglande idrettsspesifikke øvingar, lite halltid og umotiverte utøvarar og trenarar (Bergeron et al., 2015; Funnemark, 2019; Joy et al., 2013; Orr et al., 2013).

5.8 Oppsummering

Ut frå det lærarane i dette studiet tenker og erfarer, kan ikkje programfaget toppidrett på idrettsfag aleine bli sett på som ansvarlig når det kjem til den auka skadeprevalensen blant elevar, slik som Tomas påpeiker at han opplev. Kvifor skadar oppstår er komplekst. Ut frå tidlegare forskning og det lærarane i denne forskingsoppgåva fortel, kan det sjå ut til at den auka inaktiviteten i samfunnet, at barn og ungdom spesialiserer seg tidelg inn mot ein idrett, manglande kunnskap rundt skadeførebyggande trening og treningsprinsipp blant trenarar, lærarar, elevar og foreldre, den auka trenings og konkurransemengda frå ungdomsskulen til toppidrettsfag, samt manglande samarbeid mellom idrettsklubb og skule kan vere nokre faktorar ein kan rette tiltak mot (Bergeron et al., 2015; Funnemark, 2019; McKay et al., 2014; Moseid et al., 2018; Nystad, 2021; Orr et al., 2013). Trenarar og lærarar i idrettsklubb og i toppidrettsfaget er førebileter for elevar. Det ligg derfor eit stort potensiale her. Dei har eit stort ansvar og moglegheit når det kjem til å vise kva som er viktig, og må derfor legge til rette for at elevane lærer om skadeførebyggande trening.

Norges idrettsforbund (2017) understreker at ei av dei viktigaste oppgåvene trenarar har, er å forhindre alvorlege ulykker og skader før, under og etter idrettsaktivitet. For at lærarar og trenarar skal kunne førebygge skader, må dei lære utøvarane korleis dei kan trene hensiktsmessig, skadeførebyggande, og lære utøvarane dei viktige treningsprinsippa. Funnemark (2019) understreker at klubbtrenerer er heilt avgjerande for at skadeførebyggande tiltak og prestasjonsfremmande trening blir gjennomført. Det er derfor viktig å utdanne og vegleie trenarar, då dei har ei så sentral rolle i ungdomsidretten (Bergeron et al., 2015). Eit anna aspekt ein kan diskutere, er om det burde bli heldt kurs for foreldre til barn som startar med, eller driv med idrett. Foreldre kan då tileigne seg kunnskap rundt skadeførebyggande trening, treningsprinsippa, samt belastningsstyring. Når barn startar i idrettsklubb i tidleg alder, har dei ikkje kunnskap eller refleksjonsevne til å ta hand om dette sjølv. Den auka skadeførekomsten kan også sjåast i samband med dette. Dersom elevar står med mykje av ansvaret sjølv, kan dette vere ein faktor som spelar negativt inn på skadeførekomsten. Ut frå læreplanen er dette

kunnskap elevar per dags dato, fyrst skal tileigne seg når dei startar på idrettsfag. Når skadane då allereie er oppstått, er dette for seint. Orr et al. (2013) påpeiker at ein må sikre at kunnskapen rundt skadeførebyggande trening når ut til dei som skal nytte den. Det er fleire som må stillast ansvarleg og samarbeide for at skadeførebyggande tiltak skal bli ein naturleg del av treningskvardagen og ha effekt.

5.9 Styrkar og svakheiter

Oppgåva kastar lys over lærarperspektivet på tematikken, så ei begrensing med oppgåva kan vere at den ikkje viser til elevar sine erfaringar med skadar og skadeførebyggande trening i toppidrettsfaget, då det er elevar dette omhandlar i størst grad. Men frå ei anna side ser lærarar elevar kvar dag, har moglegheit til å oppdage skadar, samt moglegheit til å sette inn tiltak for å førebygge skadar blant elevane. Det er lærarar sitt ansvar å bygge opp undervisninga etter kompetansemål og formålet med programfaget toppidrett. Målet med å forske på denne tematikken frå lærarperspektivet var å kaste lys over deira tankar og erfaringar, som forhåpentlegvis kan gi inspirasjon og vekke tankar hjå alle som driv med idrett og fysisk aktivitet. Håpet er at viktigheita av å ha eit førebyggande fokus på skade skal kome fram, og forhåpentlegvis at oppgåva kan vise til moglege tiltak som kan gjerast for at skadeførekosten kan gå ned. Lærarar har ein nærleik til elevar og deira kvardag som ikkje mange andre har, samt ei moglegheit til å påverke dei. Ei potensiell fare med forskingsoppgåva er at lærarane har svara det dei har trudd får dei til å framstå «best», eller det dei har trudd forskar ville høyre. Lærarane hadde mange like tankar og erfaringar knytt til tematikken, så fara for at dette skal ha skjedd, vil ut frå dette vere minimal.

Denne studien inkluderte eit utval av fire lærarar som underviser i toppidrettsfaget, henta frå to ulike vidaregåande skular. Forskar enda opp med fire manlege lærarar, etter å ha tatt i bruk snøballmetoden for å innhente informantar til forskingsoppgåva. Funna kan derfor ikkje generaliserast til andre. At gruppa av informantar var homogen eller heterogen i forhold til kjønn, var ikkje eit av inklusjonskriteria for utval av informantar. Forskar var av den oppfatning at kjønn ikkje spelte inn på kva tankar eller erfaringar med skadar og skadeførebyggande trening lærarane hadde. Til tross for dette, vil det vere nødvendig å seie noko om styrkar og svakheiter ved at gruppa av informantar enda opp med å bestå av menn. Innanfor fenomenologiske studiar som fell inn under liten N-studiar, der det er lagt vekt på erfaringar og forståing av eit fenomen, er det ikkje snakk om å kunne generalisere utover det som er studert. Det er derfor ikkje hensiktsmessig å snakke om at resultata i denne forskingsoppgåva kan

generaliserast til å gjelde andre (Postholm & Jacobsen, 2018). Dette kan sjåast på som ei svakheit ved forskingsoppgåva. Det er lærarane sine egne oppfatningar og fortolkingar som kjem fram i datamaterialet, medan andre ville hatt andre oppfatningar og fortolkingar å kome med. I denne forskingsoppgåva blir det derfor snakka om intersubjektivitet, i kva grad det er samsvar mellom oppfatningar og fortolkingar (Postholm & Jacobsen, 2018). Sidan informantane i denne oppgåva er av same kjønn, kan det seiast å gi større grad av intersubjektivitet, dersom ein meiner kjønn spelar ei rolle inn mot tankar og erfaringar med skadar og skadeførebyggande trening.

Erfaringar og antall undervisningsår på programfaget toppidrett, kan ha betyding for kva data som kom fram i forskingsoppgåva. Ein av informantane skil seg ut, ved at han har undervist i ca. seks månadar på programfaget toppidrett. Dei tre andre har meir enn fem års erfaring. Dette kan verke inn på kva erfaringar og tankar læraren med mindre erfaring har gjort seg opp og kom med i intervjuet. Dette kan også vere med på å svekke intersubjektiviteten. Han har ikkje like mykje samanlikningsgrunnlag, og det han fortalte om under forskingsintervjuet er prega av kva han har opplevd dei siste seks månadane. Datamaterialet frå denne læraren er derfor avgrensa til å omhandle dei siste seks månadane. Dei andre lærarane som har undervist på programfaget toppidrett i fleire år har mest sannsynleg ha eit meir nyansert syn, fleire erfaringar og refleksjonar å kome med. Til tross for dette viser seg er at dei erfaringane og tankane den «nye» læraren har, i stor grad samstemmer med det dei tre andre meir erfarne lærarane har. Sett ut frå det som kjem fram i resultatdelen av oppgåva, er ikkje intersubjektiviteten i stor grad prega av variasjonen i undervisningsår blant lærarane. Som vist til i resultat og diskusjonsdelen av oppgåva, har nokre av lærarane sett ei negativ utvikling når det kjem til skadeførekosten på programfaget toppidrett, dette er erfaringar og tankar den «nye» læraren ikkje kunne kome med. Dersom dette forskingsarbeidet skulle bli gjennomført på nytt, ville eit kriterie for utval av informantar som omhandlar antal undervisningsår i programfaget toppidrett blitt inkludert, for å styrke intersubjektiviteten til forskingsoppgåva. Sett frå ei anna side kan det vere ein fordel med variasjon i antal undervisningsår blant lærarane, då det kan gi eit meir nyansert bilde, samt innsyn i kva tankar og erfaringar «nye» lærarar har rundt skadar og skadeførebyggande trening.

Denne oppgåva underbygger tidligare forskning. Dette kan vere med på å styrke intersubjektiviteten, eller gi potensiale til å kunne generalisere. Funna samstemmer med tidlegare forskning gjort på blant anna skadar og sjukdom blant elevar på programfaget toppidrett, og på elevar i overgangen frå ungdomsskulen til vidaregåande skule. Tidlegare

forskning påpeiker også viktigheita av eit godt samarbeid mellom skule og idrettsklubb, noko lærarane i oppgåva også presiserer ønske om og viktigheita av. Håpet er at andre kan kjenne seg igjen, reflektere og tenke over det som kjem fram i forskingsoppgåva, og kunne bruke det som kjem fram som eit tanke og utviklingsreiskap, til tross for om det kan generaliserast eller ikkje.

Ei styrke med forskingsoppgåva, er at det tidlegare ikkje er forska på lærarperspektivet inn mot skade og skadeførebyggande trening på programfaget toppidrett. Forskingsoppgåva er derfor med på å berika forskingsfeltet, med tankar og erfaringar knytt til skadar og skadeførebyggande trening. Dette kan vise til korleis situasjonen knytt til skade og skadeførebyggande trening, på programfaget toppidrett er sett på frå eit lærarperspektiv er i dag. Oppgåva gir også utgangspunkt for ny forskning innanfor tematikken.

6. Konklusjon

Arbeidet med forskingsoppgåva har vore lærerikt og interessant frå start til slutt. Oppgåva har gitt eit innblikk i kompleksiteten ved skade og skadeførebyggande trening, og ein peikepinn inn mot andre områder som kan vere interessante å forske vidare på. Viktigheita av kommunikasjon og samarbeid med elevar, og andre som har innverknad på elevane sin treningskvardag kjem fram, som til dømes med trenarar i idrettsklubbar (Moseid et al., 2018). Det kjem tydelig fram frå datamaterialet at lærarane er engasjerte og tenker at skadeførebyggande trening er viktig, dei har også reflekterte syn rundt dette med skadar. Lærarane underbygger tidligare forskning som viser til at mange elevar er skada på programfaget toppidrett, og at belastningsskader er det som er mest utbreia blant elevar (Bergeron et al., 2015; Moseid et al., 2018). Manglande belastningsstyring, tilpassing, variasjon og auka spesialisering i barne og ungdomsidretten kjem fram som potensielle årsaker til skadane blant elevane (Bergeron et al., 2015; Moseid, 2019). Forsking viser til at det er manglande kunnskap og gjennomføringsevne blant trenarar (Bergeron et al., 2015; Funnemark, 2019; Joy et al., 2013; Orr et al., 2013). Den auka skadeførekosten blant barn og unge kan vere ein indikator på dette. Det må sikrast at kunnskapen når ut til dei som skal nytte den (Orr et al., 2013). Til tross for at lærarane opplev meir skadar, meiner dei at toppidrettsfaget ikkje har skulda for skadeførekosten blant elevane, men at elevane kjem skada til vidaregåande skule. Aktivitetslærefaget blir omtala som ein ressurs og ei potensiell belastning, noko Rypdal (2019) også påpeiker. Det er viktig å understreke at det er forskjell mellom skadeførebyggande og rehabiliterande trening. Det å snakke om skadeførebyggande trening og sette ord på betydinga

av det, kan vere eit verkemiddel til å fremme refleksjon og viktigheita av det. Å ha gode profesjonsfellesskap på skulane der ein tek opp ulike tema, vil vere gunstig og fremme kunnskapsutvikling (Utdanningsdirektoratet, 2022f). Idrettsklubbar, trenarar, skular og lærarar må sjå sitt samfunnsansvar som ein fellesarena der barn, unge og foreldre samlast. Lærarar og trenarar må haldast oppdaterte på ny og viktig forskning på feltet. Skular og idrettsklubbar er arenaer der kunnskapsformidling og endringar til det betre kan skje. Lærarar må stille krav til seg sjølv og andre som har påverknad på elevar og utøvarar, for at elevar og utøvarar skal få så gunstige forhold å utvikle seg i som mogleg.

6.1 Veggen vidare

Det hadde vore spennande å sjå på tematikken i denne forskingsoppgåva frå eit anna perspektiv, då mange har viktige roller på veggen mot å klare å redusere skadeførekosten blant elevar i toppidrettsfaget. Som det kjem fram frå funna i denne forskingsoppgåva, kan det sjå ut til at fokus på skadeførebyggande tiltak burde settast inn tidlegare. Ut frå alle forskingsstudie kjem det ofte fram nye tema og vinklingar, som kunne vore interessante og viktige å forska vidare på. Undervegs i forskingsprosessen hadde forskar eit ønske om å forske på tematikken frå eit elevperspektiv, og vurderte å snakke med tidlegare elevar på toppidrettsfaget. Det å få ta del i tidligare elevar sine erfaringar og tankar, om skadar og skadeførebyggande trening på programfaget toppidrett, ville potensielt gitt eit anna syn på temaet. Det hadde vore interessant å sett på om lærarar sine erfaringar og tankar samstemmer med elevar sine tankar og erfaringar. Dette vil derfor vere eit interessant og viktig felt å forske vidare på. Ein naturleg veg vidare vil også vere å forske på tematikken med ei kvantitativ metode, for å sjå om ein kan finne nokre fellestrekk som gjeld for fleire lærarar på ulike idrettslinjer med programfaget toppidrett. Å sjå på samarbeidet mellom idrettsklubb og skule, hadde også vore betydingsfullt å forska meir spesifikt inn mot, då dette viser seg å vere viktig inn mot blant anna belastningsstyring og individualisering. Lærarane påpeiker at elevar kjem skada til vidaregåande skule, det vil derfor vere relevant og viktig å forske på dette for å finne ut kva årsakene kan vere. Foreldre spelar ei viktig rolle inn mot barn og unge si deltaking i idrett, og har påverknad på kva treningsmengd og belastning dei blir utsett for i barne og ungdomsåra. Å forske på foreldre til idrettsutøvarar vil derfor vere interessant, for å sjå kva tankar og erfaringar dei har med skadar og skadeførebyggande trening, samt kva påverknad dei har knytt til dette.

7 Litteraturliste

- Abrahamsson, L. G., Mikalsen, H., Vandvik, R., Aftenblad, S., & Poppe, C. (2019). *Idretten vil! Langtidsplan for norsk idrett 2019–2023 ble vedtatt på Idrettstinget 2019, Lillehammer 24.–26 mai*. 16.
- Bahr, R., Clarsen, B., Derman, W., Dvorak, J., Emery, C. A., Finch, C. F., Häggglund, M., Junge, A., Kemp, S., Khan, K. M., Marshall, S. W., Meeuwisse, W., Mountjoy, M., Orchard, J. W., Pluim, B., Quarrie, K. L., Reider, B., Schwellnus, M., Soligard, T., ... Chamari, K. (2020). International Olympic Committee consensus statement: Methods for recording and reporting of epidemiological data on injury and illness in sport 2020 (including STROBE Extension for Sport Injury and Illness Surveillance (STROBE-SIIS)). *British Journal of Sports Medicine*, *54*(7), 372–389. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-101969>
- Bahr, R., Myklebust, G., Engebretsen, L., & Steffen, K. (2019, mai 27). *Halvparten av idrettsskadene kan enkelt forebygges | Norges idrettshøgskole*. <https://www.nih.no/om-nih/aktuelt/nih-bloggen/steffen-kathrin/halvparten-av-idrettsskadene-kan-enkelt-forebygges/>
- Barnekonvensjonen. (2022). *FNs konvensjon om barnets rettigheter* (mars 2003). Barne og familiedepartementet. https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/kilde/bfd/bro/2004/0004/ddd/pdfv/178931-fns_barnekonvensjon.pdf
- Barnelova. (2022). *Lov om barn og foreldre (barnelova)—Lovdata* (1997. utg.). Lovdata. <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1981-04-08-7>
- Bergeron, M. F., Mountjoy, M., Armstrong, N., Chia, M., Côté, J., Emery, C. A., Faigenbaum, A., Hall, G., Kriemler, S., Léglise, M., Malina, R. M., Pensgaard, A. M., Sanchez, A., Soligard, T., Sundgot-Borgen, J., van Mechelen, W., Weissensteiner, J. R., &

- Engebretsen, L. (2015). International Olympic Committee consensus statement on youth athletic development. *British Journal of Sports Medicine*, 49(13), 843–851. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-094962>
- Bolling, C., Barboza, S. D., Mechelen, W. van, & Pasman, H. R. (2019). How elite athletes, coaches, and physiotherapists perceive a sports injury. *Translational Sports Medicine*, 2(1), 17–23. <https://doi.org/10.1002/tsm2.53>
- Brattenborg, S., & Engebretsen, B. (2018). *Innføring i kroppsøvingdidaktikk* (3.utgave). Cappelen Damm akademisk.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Damsgaard, E. (2021, oktober 19). *Mange unødvendige idrettsskader blant barn og unge—Etterlyser dugnad*. NRK. <https://www.nrk.no/sorlandet/mange-unodvendige-idrettsskader-blant-barn-og-unge---etterlyser-dugnad-1.15688647>
- Ekland, H., Vepsä, S., & Leine, H. (2019). *Toppidrettens pris: Fire av ti har plager 25 år etter karrieren* – NRK Sport – Sportsnyheter, resultater og sendeplan. https://www.nrk.no/sport/toppidrettens-pris_-fire-av-ti-har-plager-25-ar-etter-karrieren-1.14546007
- Engebretsen, L., & Bahr, R. (2009). Why is injury prevention in sports important. *In*.
- Finch, C. F., Kemp, J. L., & Clapperton, A. J. (2015). The incidence and burden of hospital-treated sports-related injury in people aged 15+ years in Victoria, Australia, 2004–2010: A future epidemic of osteoarthritis? *Osteoarthritis and Cartilage*, 23(7), 1138–1143. <https://doi.org/10.1016/j.joca.2015.02.165>
- Folkehelseloven. (2012). *Lov om folkehelsearbeid (folkehelseloven)—Lovdata*. Helse- og omsorgsdepartementet, Lovdata. <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2011-06-24-29>

- Fredheim, G. O. (2018, november 16). *Halvparten av idrettsskadene kan forebygges*.
https://www.olympiatoppen.no/om_olympiatoppen/aktuelt/page9568.html
- Funnemark, K. (2019, november 18). *Skadeforebyggende trening = prestasjonsfremmende trening*. Norges idrettshøgskole. <http://www.nih.no/om-nih/aktuelt/nih-bloggen/funnemark-kaja/skadeforebyggende-trening-er-lik-prestasjonsfremmende-trening/>
- Gjerset, A., Holmstad, P., Raastad, T., Haugen, K., & Giske, R. (2012). *Treningslære by Gyldendal Norsk Forlag—Issuu*. Issuu.
<https://issuu.com/gyldendalnorskforlag/docs/trlaere-bla>
- Gunn Imsen. (2014). *Lærerens verden* (4. utg.). Universitetsforlaget.
- Berntsen, H. & Kristiansen, E. (2018). Perceptions of need-support when “having fun” meets “working hard” mentalities in the elite sport school context. *9.September.2018*.
<https://doi.org/10.1080/21640629.2018.1525862>
- Helse Norge. (2019, januar 2). *Hva fysisk aktivitet gjør med kroppen*. Trening og fysisk aktivitet. <https://www.helsenorge.no/trening-og-fysisk-aktivitet/hva-fysisk-aktivitet-gjor-med-kroppen/>
- Helse- og omsorgstjenesteloven. (2011). *Lov om kommunale helse- og omsorgstjenester m.m. (Helse- og omsorgstjenesteloven)—Lovdata*. Helse- og omsorgsdepartementet, Lovdata. <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2011-06-24-30>
- Joy, E. A., Taylor, J. R., Novak, M. A., Chen, M., Fink, B. P., & Porucznik, C. A. (2013). Factors Influencing the Implementation of Anterior Cruciate Ligament Injury Prevention Strategies by Girls Soccer Coaches. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 27(8), 2263–2269. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31827ef12e>

- Kjønniksen, L., Anderssen, N., & Wold, B. (2009). Organized youth sport as a predictor of physical activity in adulthood. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, *19*(5), 646–654. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2008.00850.x>
- Kulturdepartementet. (2021). *Sterkere tilbake – En mer inkluderende idrett*. 36.
- Kunnskapsdepartementet. (2022a). *Fagets relevans og sentrale verdier—Læreplan i kroppsøving (KRO01-05)*. <https://www.udir.no/lk20/kro01-05/om-faget/fagets-relevans-og-verdier?lang=nob>
- Kunnskapsdepartementet. (2022b). *Fagets relevans og sentrale verdier—Læreplan i toppidrett (IDR05-02)*. Utdanningsdirektoratet. <https://www.udir.no/lk20/idr05-02/om-faget/fagets-relevans-og-verdier>
- Kunnskapsdepartementet. (2022c). *Kjerneelementer—Læreplan i toppidrett (IDR05-02)*. <https://www.udir.no/lk20/idr05-02/om-faget/kjerneelementer>
- Kunnskapsdepartementet. (2022d). *Kompetansemål etter 10. Trinn—Læreplan i kroppsøving (KRO01-05)*. <https://www.udir.no/lk20/kro01-05/kompetansemaal-og-vurdering/kv185?lang=nob>
- Kunnskapsdepartementet. (2022e). *Kompetansemål etter toppidrett 1—Læreplan i toppidrett (IDR05-02)*. <https://www.udir.no/lk20/idr05-02/kompetansemaal-og-vurdering/kv283>
- Kunnskapsdepartementet. (2022f). *Kompetansemål etter toppidrett 2—Læreplan i toppidrett (IDR05-02)*. <https://www.udir.no/lk20/idr05-02/kompetansemaal-og-vurdering/kv284>
- Kunnskapsdepartementet. (2022g). *Kompetansemål etter toppidrett 3—Læreplan i toppidrett (IDR05-02)*. <https://www.udir.no/lk20/idr05-02/kompetansemaal-og-vurdering/kv285>
- Lauersen, J. B., Bertelsen, D. M., & Andersen, L. B. (2014). The effectiveness of exercise interventions to prevent sports injuries: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *British Journal of Sports Medicine*, *48*(11), 871–877. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2013-092538>

- McKay, C. D., Steffen, K., Romiti, M., Finch, C. F., & Emery, C. A. (2014). The effect of coach and player injury knowledge, attitudes and beliefs on adherence to the FIFA 11+ programme in female youth soccer. *British Journal of Sports Medicine*, 48(17), 1281–1286. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2014-093543>
- Moseid, C. H. (2019). *Injury and illness in youth elite athletes*. <https://www.duo.uio.no/handle/10852/77942>
- Moseid, C. H., Myklebust, G., Fagerland, M. W., & Bahr, R. (2019). The association between early specialization and performance level with injury and illness risk in youth elite athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 29(3), 460–468. <https://doi.org/10.1111/sms.13338>
- Moseid, C. H., Myklebust, G., Fagerland, M. W., Clarsen, B., & Bahr, R. (2018). The prevalence and severity of health problems in youth elite sports: A 6-month prospective cohort study of 320 athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 28(4), 1412–1423. <https://doi.org/10.1111/sms.13047>
- Moseid, C. H., Myklebust, G., Slaastuen, M. K., Bar-Yaacov, J. B., Kristiansen, A. H., Fagerland, M. W., & Bahr, R. (2019). The association between physical fitness level and number and severity of injury and illness in youth elite athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 29(11), 1736–1748. <https://doi.org/10.1111/sms.13498>
- Munk, R. (2021a). Forebygging av idrettsskader. I *Store medisinske leksikon*. http://sml.snl.no/forebygging_av_idrettsskader
- Munk, R. (2021b). Rehabilitering av idrettsskader. I *Store medisinske leksikon*. http://sml.snl.no/rehabilitering_av_idrettsskader
- Mæhlum, S., & Bahr, R. (2021). Idrettsskade. I *Store medisinske leksikon*. <http://sml.snl.no/idrettsskade>

- Nerhus, K. A., Anderssen, S. A., Lerkelund, H. E., & Kolle, E. (2011). Sentrale begreper relatert til fysisk aktivitet: Forslag til bruk og forståelse. *Norsk Epidemiologi*, 20(2), Article 2. <https://doi.org/10.5324/nje.v20i2.1335>
- Nilsson, J., Helge, J. W., & Enoksen, E. (2015). *Idrettens treningslære* (A. Gjerset, Red.; 2. utgave). Gyldendal Undervisning. https://issuu.com/gyldendalnorskforlag/docs/2treningsl_re_oppslag_blaiboka2
- Norges idrettsforbund. (2017). *Trener 1: Trenerrollen* (s. 24). Norges idrettsforbund. <https://www.idrettsforbundet.no/siteassets/idrettsforbundet/trenerloypa/2017-nif-kompendium-trener-1-trenerrollen-v7.pdf>
- Norsk elektronisk legehåndbok. (2021, februar 24). *Smerte, hva er det?* NHI.no. <https://nhi.no/sykdommer/kirurgi/behandlinger/smerte-hva-er-det/>
- NOU 2016. (2016). # *Ungdomshelse – regjeringens strategi for ungdomshelse 2016–2021*. Helse- og omsorgsdepartementet. https://www.regjeringen.no/contentassets/838b18a31b0e4b31bbfa61336560f269/ungdomshelsestrategi_2016.pdf
- NSD. (2021). *Fyll ut meldeskjema for personopplysninger*. NSD. <https://nsd.no/personverntjenester/fyll-ut-meldeskjema-for-personopplysninger>
- Nystad, P. O. S. av: W. (2021). *Fysisk aktivitet—Folkehelse rapporten*. Folkehelseinstituttet. <https://www.fhi.no/nettpub/hin/levevaner/fysisk-aktivitet/>
- Ohm, E., Madsen, C., & Alver, K. (2021). *Skader og ulykker*. Folkehelseinstituttet. <https://www.fhi.no/nettpub/hin/skader/skader-og-ulykker-i-norge/>
- Olav Dalland. (2013). *Metode og oppgaveskriving* (5. utg.). Gyldendal Akademisk.
- Olsen Sæle, O., & Hallås, B. O. (2020). *Kroppsoving i femårig lærerutdanning* (1. utg.). Gyldendal.

- Orr, B., Brown, C., Hemsing, J., McCormick, T., Pound, S., Otto, D., Emery, C. A., & Beaupre, L. A. (2013). Female soccer knee injury: Observed knowledge gaps in injury prevention among players/parents/coaches and current evidence (the KNOW study). *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 23(3), 271–280. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2011.01381.x>
- Overtrening*. (2020, mars 26). NHI.no. <https://nhi.no/trening/aktivitet-og-helse/idrettsskader/overtrening/>
- Postholm, M. B., & Jacobsen, D. I. (2018). *Forskningsmetode for masterstudenter i lærerutdanningen*. Cappelen Damm akademisk.
- Randsborg, P.-H., & Reikerås, O. (2021). Kompartmentsyndrom. I *Store medisinske leksikon*. <http://sml.snl.no/kompartmentsyndrom>
- Restitusjon*. (2022, januar 31). Skadefri. <https://www.skadefri.no/felles/restitusjon/>
- Rypdal, S. (2019). «Jeg synes ikke idrettsfag er en god match for en toppidrettsutøver» [Norges Idrettshøgskole]. <https://nih.brage.unit.no/nih-xmlui/bitstream/handle/11250/2607061/Rypdal%20S%20v2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Skadefri. (2022). *Belastningsstyring*. Skadefri.no. <https://www.skadefri.no/felles/belastningsstyring/>
- Stracciolini, A., Casciano, R., Levey Friedman, H., Meehan, W. P., & Micheli, L. J. (2013). Pediatric Sports Injuries: An Age Comparison of Children Versus Adolescents. *The American Journal of Sports Medicine*, 41(8), 1922–1929. <https://doi.org/10.1177/0363546513490644>
- Strømholt, I. (2021). Skadeforebygging i ungdomsidrett fra trenerperspektiv. 14.september.2021, m.

<https://munin.uit.no/bitstream/handle/10037/14706/article.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Sæle, O. O. (2020). Toppidrett. I *Store norske leksikon*. <http://snl.no/toppidrett>

Tjora, A. H. (2021). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis* (4. utg.). Gyldendal.

Tvedt, M. S. (2015, april 30). *Mestringsklima eller prestasjonsklima?* Utdanningsforskning.no.

<https://utdanningsforskning.no/artikler/2015/mestringsklima-eller-prestasjonsklima/>

Utdanningsdirektoratet. (2021, mai 6). *Tilpasset opplæring*. Utdanningsdirektoratet.

<https://www.udir.no/laring-og-trivsel/tilpasset-opplaring/>

Utdanningsdirektoratet. (2022a). *2.4 Å lære å lære*. Overordnet del, å lære å lære.

<https://www.udir.no/lk20/overordnet-del/prinsipper-for-laring-utvikling-og-danning/2.4-a-lare-a-lare/?lang=nob>

Utdanningsdirektoratet. (2022b). *3.3 Samarbeid mellom hjem og skole*. Utdanningsdirektoratet.

<https://www.udir.no/lk20/overordnet-del/3.-prinsipper-for-skolens-praksis/3.3-samarbeid-mellom-hjem-og-skole/?kode=idr05-02&lang=nob>

Utdanningsdirektoratet. (2022c). *Elevtall i videregående skole – utdanningsprogram og trinn*.

Utdanningsdirektoratet. <https://www.udir.no/tall-og-forskning/statistikk/statistikk-videregaende-skole/elevtall-i-videregaende-skole/elevtall-vgo-utdanningsprogram/>

Utdanningsdirektoratet. (2022d). *Fagvalg i videregående skole—Elever*.

Utdanningsdirektoratet. <https://www.udir.no/tall-og-forskning/statistikk/statistikk-videregaende-skole/fagvalg-i-videregaende-skole/fagvalg-vgs/>

Utdanningsdirektoratet. (2022e). *Søkere til videregående opplæring – utdanningsprogram*.

Utdanningsdirektoratet. <https://www.udir.no/tall-og-forskning/statistikk/statistikk-videregaende-skole/sokere-vgs/sokere-utdanningsprogram/>

Utdanningsdirektoratet. (2022f, april 6). *Profesjonsfellesskap – et lærende fellesskap*.

<https://www.udir.no/kvalitet-og-kompetanse/utvikle-praksis-sammen/profesjonsfellesskap-et-larende-fellesskap/>

Vandvik, I. H. (2021, desember 30). *Pubertet – Store medisinske leksikon*.

<https://sml.snl.no/pubertet>

Øvrebø, T. (2022). *Toppidrettsstatus*. Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité.

<https://olympiatoppen.no/contentassets/e6cac035d0644da88ebc43a615492b7b/kvalitet-skra-ve-toppidrettsstatus.pdf>

Aanesen, K. H. (2021, september 24). *Hva er et godt læringsmiljø? - Verktøykassa – for elev—*

NDLA. <https://ndla.no/nb/subject:1:54b1727c-2d91-4512-901c-8434e13339b4/topic:1:c84f9aad-c91f-4ce5-ad4f-f7755f45fbc6/resource:10e8b282-9266-4cdb-a5a3-c4f210618197>

8 Vedlegg

8.1 Intervjuguide

Semi-strukturert intervju: Intervjuguide for lærarar på toppidrett

Innleiing:

Takk for at du vil delta og fortelle om dine tankar og erfaringar med skadeførebyggande trening!

Formålet med intervjuet og forskinga er å få innsyn i dine tankar, syn og erfaringar!

Ca tid på intervjuet.

Informanten får presentere seg, yrke, idrettar, fag og alder.

Gjennomgang av etikk (anonymitet, informanten kan trekke seg frå intervjuet når som helst, og databehandling (lyd-opptak)).

Presenterer så tema for oppgåva.

Tema: *Skade og skadeførebyggande trening ved programfaget toppidrett.*

Spørsmål/tema til samtale:

Innleiande spørsmål, utdanning og jobb (for å få samtalen i gong):

- Eg veit at det er veldig varierende i kva grad lærarar på programfaget toppidrett har utdanning, eller ikkje. Mange har også veldig mykje god erfaring frå eigen idrett og har drive aktivt med det i mange år. Så eg lurar på om du har formell kompetanse innanfor idrett og kroppsøving eller om du har opparbeida deg kompetanse gjennom erfaring? Studiepoeng i kroppsøving eller idrettsfag?
- Kor lenge har du arbeida på programfaget toppidrett?
- Er du trenar på fritida?

Hovuddel:

- **Tankar om skade, skadeførekost, prestasjon:**
- Kva legg du i omgrepet skade?
- Har du tankar eller erfaring om kva som er hovudproblemet når det kjem til skader blant elevar på programfaget toppidrett?
- Har du tankar om eller erfaring med kva som eventuelt kan gjerast for å minimere skadeførekosten blant elevar som går på toppidrettsfaget?

- Kva syn har du på om faget toppidrett er like gunstig for alle elevar?
- Kan du fortelle kva du tenker er det viktigaste for at elevane skal prestere godt innanfor sin idrett?
- **Tankar om, forståing av, og erfaring med skadeførebyggande trening:**
- Kan du fortelle kva du tenker når eg seier skadeførebyggande trening?
- Har du erfaringar med skadeførebyggande trening?

Kompetansemål etter toppidrett 1:

- Kan du fortelle kva du tenker om dette kompetansemålet?: **«Gjennomføre basistrening og skadeførebyggande tiltak som gir grunnlag for økt treningsbelastning»**
- Ja, bruker kompetansemålet-> Korleis tek du i bruk skadeførebyggande trening i undervisninga di?
- Har du erfaring med å ha samtalar med elevane om skadeførebyggande trening?

JA → Korleis skjer denne samtalen, og kan du beskrive korleis du opplev det?

- Føler du at du har nok kunnskap om skadeførebyggande trening?

Tankar om belastning:

- Har du tankar om korleis totalbelastninga til elevane påverkast av aktiviteten i skulen?
- Har du innsyn i kva treningsbelastning elevane dine har utanfor skulen?

JA → Gjer du noko for å kartlegge totalbelastninga til elevane dine?

Avslutning:

- Har du noko du vil legge til eller kommentere nærmare?
- Oppsummering av det som har kome fram.
- Korleis har du opplevd denne samtalen?

8.2 Informasjonsskriv

Vil du delta i forskingsprosjektet:

«Kva tankar og erfaringar om skade og skadeførebyggande trening, har lærarar som underviser i programfaget toppidrett, på idrettsfag?»

Dette er eit spørsmål til deg om å delta i eit forskingsprosjekt tilknytt ei masteroppgåve. Formålet er å få innblikk i kva erfaring, syn og tankar lærarar på toppidrett har om

skadeførebyggande trening. I dette skrivet gir vi deg informasjon om måla for prosjektet og kva deltaking vil innebere for deg.

Formål

Det viser seg at det er mange elevar på toppidrett som opplever skader i løpet av vidaregåande, og at skadefrekvensen går drastisk opp i overgangen frå ungdomsskulen. Rundt 43 prosent av alle toppidrettselevar har ei eller anna form for helseproblem til ei kvar tid. Forsking viser at det å gjere skadeførebyggande øvingar regelmessig, reduserer skaderisiko med minst 50 prosent – på tvers av alle idrettar. For at elevane skal mestre idrettskvardagen over tid og oppretthalde motivasjonen, er det viktig at elevane ikkje blir skada og trenar på ein hensiktsmessig måte, her kan skulen og den organiserte idretten vere viktige arenaer for skadeførebyggande trening.

Forskingsspørsmålet i denne studien er: *«Kva tankar og erfaringar på skade og skadeførebyggande trening, har lærarar som underviser i programfaget toppidrett, på iderttsfag?»*

Kven er ansvarlig for forskingsprosjektet?

Høgskulen på vestlandet er ansvarlig for prosjektet. Førsteamanuensis *Hilde Stokvold Gundersen* og doktorgradsstipendiat *Nicolay Stien* er vegleiarar på prosjektet.

Kvifor får du spørsmål om å delta?

Du får spørsmål om å delta då du er aktiv lærar i programfaget toppidrett.

Kva innebærer det for deg å delta?

Metoden som skal brukast i dette prosjektet er individuelle djubdeintervju. Spørsmåla vil dreie seg rundt din praksis som lærar og trenar, samt kva tankar og erfaringar du har med skadeførebygging. Det vil også bli stilt spørsmål om du kan uttale deg om erfaringar du har gjort deg rundt elevar/kollegaer og trenarar på generell basis. Djubdeintervjuet varierer i lengd, då det er mykje opp til kva svar informant gir, men vi reknar med at det maks vil ta ca 45 minutt. Opplysningane under djubdeintervjua vil bli registrert ved lydopptak. Lydopptaka vil bli sletta så snart opplysningane er overførte til tekstform, transkribert.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Dersom du vel å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake utan å oppgi grunn. Alle dine personopplysningar vil då bli sletta. Det vil ikkje ha nokon negative konsekvensar for deg dersom du ikkje vil delta eller seinare vel å trekke deg.

Ditt personvern- korleis vi oppbevarer og bruker dine opplysningar

Vi vil berre bruke opplysningane om deg til formåla vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandlar opplysningane konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

Dei som har tilgang på personopplysningar er vegleiarane og studenten som gjennomfører prosjektet.

Namn og kontaktopplysningar vil bli erstatta og anonymisert. Eks: Lærer 1 og lærar 2, trenar 1 og trenar 2.

Lydopptak vil bli sletta så snart opplysningane er overført til tekstform, transkribert av student. Det transkriberte materialet er beskytta på datamaskin som krever passord.

Lydopptaka er beskytta på opptakar med ansiktsgjenkjennelseskode og passord.

Det vil ikkje vere mogleg å identifisere informantane ved publisering, då både skule, namn og eventuelle idrettslag vil vere anonymisert.

Kva skjer med opplysningane dine når vi avsluttar forskingsprosjektet?

All data, både lydopptak og tekst vil verte destruert etter endt prosjekt, noko som etter planen er i desember 2022.

Dine rettigheter

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

innsyn i kva personopplysningar som er registrert om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningane,

å få retta personopplysningar om deg,

å få sletta personopplysningar om deg, og

å sende klage til Datatilsynet om behandlinga av dine personopplysningar.

Kva gir oss rett til å behandle personopplysningar om deg?

Vi behandlar opplysningar om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag frå *Høgskulen på vestlandet* har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlinga av personopplysningar i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Kvar kan eg finne ut meir?

Dersom du har spørsmål til studien, eller ønsker å nytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:
Høgskulen på vestlandet ved:

Vegleiar: Hilde Stokvold Gundersen, førsteamanuensis, hilde.stokvold.gundersen@hvl.no

Vegleiar: Nicolay Stien, doktorgradsstipendiat, Nicolay.Stien@hvl.no

Student: Amanda Helsem Leine, masterstudent, amandahleine@icloud.com.

Vårt personvernombud: *Trine Anikken Larsen, Trine.Anikken.Larsen@hvl.no.*

Om du har spørsmål knytt til NSD si vurdering av prosjektet, kan du ta kontakt med:

NSD – Norsk senter for forskningsdata AS på epost (personverntjenester@nsd.no) eller på telefon: 55 58 21 17.

Med vennleg helsing

Amanda Helsem Leine

Prosjektansvarlig: Hilde Stokvold Gundersen og Nicolay Stien

Student: Amanda Helsem Leine

Samtykkeerklæring

Eg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet: «*Kva tankar og erfaringar har lærarar i programfaget toppidrett, med skade og skadeførebyggande trening?*», og har fått anledning til å stille spørsmål. Eg samtykker til:

å delta i djubdeintervju

Eg samtykker til at mine opplysningar behandlast fram til prosjektet er avslutta

(Signert av prosjektdeltakar, dato)