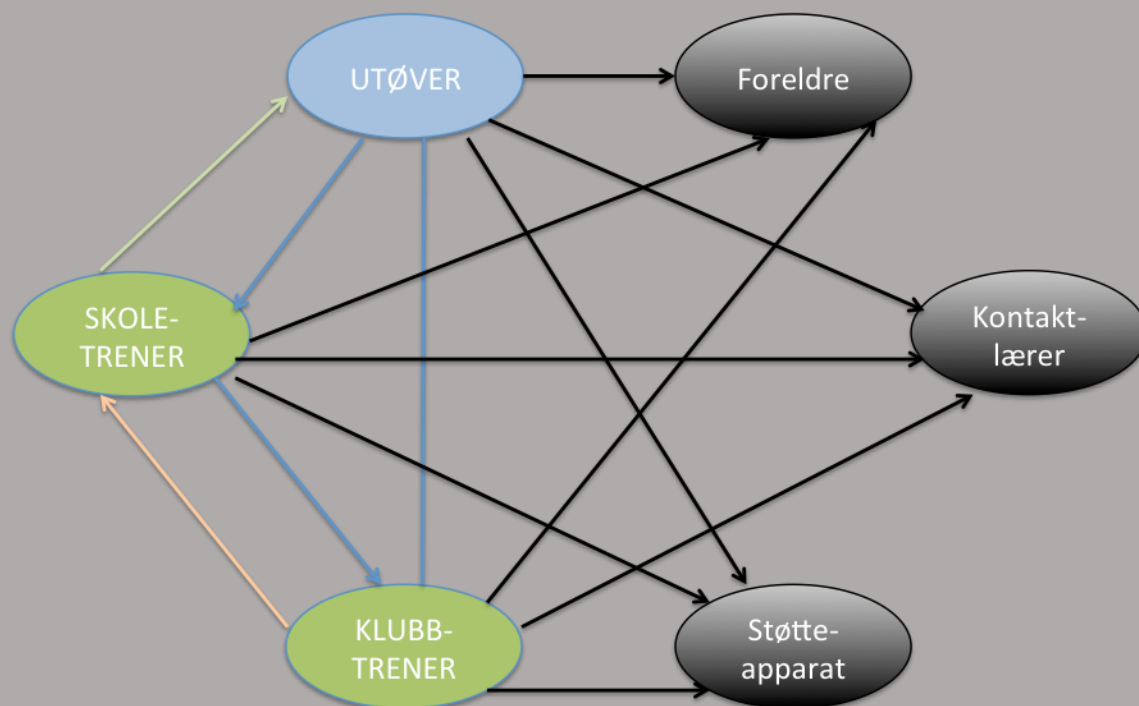


Opplevd relasjon og kommunikasjon vedrørende utøvers totalbelastning

En kartleggingsstudie av utøver, klubbtrener og skoletreners opplevde relasjon og kommunikasjon vedrørende utøvers totalbelastning for sentrale personer rundt en utøver





Universitetet
i Stavanger

FAKULTET FOR UTDANNINGSVITENSKAP OG HUMANIORA
MASTEROPPGAVE

Studieprogram: MUT Master i utdanningsvitenskap Profil: idrett/kroppsøving	Vårsemesteret, 2020 Åpen
Forfatter: Marie Aarrestad Nesse (signatur forfatter)
Veileder: Shaher Shalfawi	
Tittel på masteroppgaven: Opplevd relasjon og kommunikasjon vedrørende utøvers totalbelastning Engelsk tittel: Experienced relation and communication concerning the athletes total load	
Emneord: Relasjonskoordinering, utøver, klubbtrener, skoletrener, totalbelastning	Antall ord: 27147 + vedlegg/annet: 34215 Stavanger, Juni 09, 2020

Forord

Jeg vil først og fremst sende en stor takk til veilederen min Shaher Shalfawi for god og konstruktiv veiledning i utvikling av masteroppgaven min. En stor takk ønskes og å gi til doktorgradsskriver Cathrine Nyhus. Takk for jeg fikk være en liten brikke i et større og spennende doktorgradsprosjekt som jeg gleder meg til å lese. Takk for god hjelp, gode ord og for et godt samarbeid under utarbeidelsen av datamaterialet. En stor takk vil og rettes til alle de skolene som takket ja til å delta i studien og for alle de informantene som tok seg tid til å svare på spørreskjemaet som ble delt ut.

Uten den gode hjelpen fra moren min Grete, ville masteroppgaven vært vanskelig å gjennomføre. Takk for god hjelp når det var behov for det og for at du passet på min sønn slik at jeg fikk bruke mye tid på oppgaven. Ved å kombinere masterskriving og ha min sønn hjemme et ekstra år har også den åpne barnehagen i Vardheia på Bryne vært en super plass å være, og en glede i hverdagen for oss begge to. Spesielt takk for å gjennomføre mye kjekke ting slik at sønnen min ble så trøtt at jeg fikk en god skriveprosess hver dag når han skulle hvile. En stor takk sendes og til min søster Kristin, som på samme tid skrev sin masteroppgave. Jeg setter stor pris på de gode dialoger og inspirasjon som vi gav hverandre. Vil og takke samboeren min Endre for å være tålmodig med meg og tåle frustrasjonen som utspilte seg de siste intense ukene før innlevering. Til slutt vil jeg takke kjente og nære for gjennomlesing av deler av oppgaven og for gode råd som forbedret masteroppgaven min, ingen nevnt, ingen glemt.

Marie Arrestad Nesse

Bryne, Juni 2020

Sammendrag

Viktigheten av god koordinering for kommunikasjon og relasjon mellom personer som er gjensidig avhengige av hverandre og som arbeider innenfor et felles miljø, er godt dokumentert. Både kommunikasjon fra trenere, foreldre og utøvere er vist å påvirke utøvere. Kommunikasjon i idretten er viktig for god tilrettelegging rundt utøverens totalbelastning. **Hensikt:** *I hvor stor grad oppleves relasjon og kommunikasjon vedrørende utøvers totalbelastning?* **Formål** med studien var todelt; å se på den opplevde relasjonskoordinering rundt utøvers totalbelastning mellom utøver, skoletrener og klubbtrener og den opplevde relasjonskoordinering fra utøver, skoletrener og klubbtrener for kontaktlærer, foreldre og støtteapparat. **Metode:** Det ble benyttet en kvantitativ tilnærming ved en deskriptiv forskningsmetode. Studien er basert på en spørreundersøkelse på 3 skoler i Rogaland som tilbyr toppidrett på idrettsfag eller studiespesialiserende med valgfag toppidrett. Deltakerne besto av elever (N=313) skoletrenere (N=15) og klubbtrenere (N=42). **Resultat:** Analyse viser at relasjonskoordineringsskjemaet brukt i studien har en høy indeksvaliditet og en høy grad av reliabilitet. Studiets funn påpeker at utøver opplever en relasjon og kommunikasjon (RC) på 3.29 for klubbtrener, og klubbtrener opplever en RC=3.38 for utøver som gir en gjensidig moderat relasjonskoordineringskvalitet. Videre opplever utøver en RC= 3.22 fra skoletrener som innebærer en moderat relasjonskoordineringskvalitet, medan skoletrener opplever en høy relasjonskoordineringskvalitet fra utøver (RC=3.65). For øvrig opplever klubbtrener en svak relasjonskoordineringskvalitet (RC=2.30) fra skoletrener og skoletrener opplever en moderat relasjonskoordineringskvalitet fra klubbtrener (RC=3.22). Ytterligere opplever utøver en høyest relasjon og kommunikasjon fra foreldre (RC=3.75), sammenliknet med, fra klubbtrener (RC=3.29), skoletrener (RC=3.22), kontaktlærer (RC=2.46), utøver (RC=2.44) og støtteapparat (RC=2.77). **Konklusjon:** Det vil være grunn til å tro at et tilnærmet optimalisert relasjonskoordineringsnettverk vedrørende utøvers totalbelastning, sett i lys av et helhetsperspektiv, vil påvirke utøvers idrettskarriere i en positiv retning.

Nøkkelord: Relasjonskoordinering, utøver, klubbtrener, skoletrener, totalbelastning

Innholdsfortegnelse

FAKULTET FOR UTDANNINGSVITENSKAP OG HUMANIORA	i
Forord	ii
Sammendrag	iii
Forkortelser	vi
Definisjoner	vi
1.0 Innledning	1
1.1 Studiens hensikt og formål	5
1.2 Oppgavens oppbygging	6
2. Teoretisk Forankring	7
2.1 Toppidrett i videregående skole	7
2.1.1 Historisk tilbakeblikk	7
2.1.2 Toppidrett på idrettsfag og studiespesialiserende med valgfag toppidrett	8
2.2 Relasjonsledelse	10
2.3 Relasjonskompetanse med utgangspunkt i menneskeinteresser	11
2.3.1 Tillit	12
2.3.2 Dialogferdigheter	13
2.3.3 Tilbakemelding	14
2.3.4 Relasjonsbygging	14
2.3.5 Motivasjon	15
2.3.6 Konflikthåndtering	16
2.3.7 Prestasjonshjelp	17
2.4 Relasjonskoordineringsteori	18
2.4.1 Kommunikasjonsdimensjoner	20
2.4.2 Relasjonsdimensjoner	21
2.5 Talentutviklingsmiljø-modellen	24
2.6 Olympiatoppens 24-timersutøver modell	27
2.7 Utøvers totale treningsbelastning	28
2.7.1 Mentalitet, selvfølelse og selvtillit	31
2.7.2 Kunnskap rundt basisegenskaper, skadeforebyggende trening og restitusjon	32
3. Metode	34
3.1 Metodisk tilnærming	34
3.2 Utvalg	34
3.3 Forskningsetiske vurderinger	36
3.4 Instrument	36
3.4.1 «Relational Coordination Scale»	36
3.4.2 Validitet og reliabilitet av «Relational Coordination Scale»	38
3.5 Modifisering av RCS til denne studie	38
3.5.1 Deltakernes bakgrunnsvariabler	39
3.6 Prosedyre	40
3.6.1 Inklusjon og eksklusjonskriterier	41
3.7 Databehandling	41

3.7.1 Dataforberedelser til analyse	41
4.0 Resultat	43
4.1 Validitet og reliabilitet av brukt RCS i denne studie	43
4.2 Inndeling av relasjonskoordineringskvalitet	44
4.3 Asymmetrisk matrise av RC	44
4.4 RC matrise med relasjonskoordineringskvalitet	45
4.5 Relasjonskoordineringsnettverk vedrørende utøvers totalbelastning	46
4.6 Sammenlikning av relasjonskoordineringsrapportering fra ulike grupper, for samme rolle	47
5.0 Diskusjon	50
5.1 Metodisk diskusjon	50
5.2 Opplevd relasjon og kommunikasjon mellom utøver, klubbtrener og skoletrener	52
5.2.1 Treners påvirkning	52
5.2.2 Bevisst dialogbeherskelse	53
5.2.3 Gjensidig respekt	54
5.2.4 Delte mål	56
5.2.5 Problemløsning	58
5.2.6 Koordinering og samarbeid mellom klubb og skole	59
5.2.7 Utøvers bevissthet rundt egen totalbelastning	60
5.2.8 Selvledelse fra utøver	62
5.2.9 Tilrettelegging	63
5.3 Opplevd relasjon og kommunikasjon fra utøver, skoletrener og klubbtrener for foreldre, kontaktlærere og støtteapparat	64
5.3.1 Opplevd relasjon og kommunikasjon fra utøver, skoletrener og klubbtrener for foreldre	64
5.3.2 Opplevd relasjon og kommunikasjon fra utøver, skoletrener og klubbtrener for kontaktlærer	68
5.3.3 Opplevd relasjon og kommunikasjon fra utøver, skoletrener og klubbtrener for støtteapparat	70
6.0 Konklusjon	71
6.1 Videre forskning	72
Litteraturliste	73
Vedlegg	86
Vedlegg 1. Samtykkeerklæring og spørreskjema til utøver	86
Vedlegg 2. Samtykkeerklæring og spørreskjema til skoletrener	96
Vedlegg 3: Samtykkeerklæring og spørreskjema til klubbtrener	105
Vedlegg 4: NSD vurdering	115

Forkortelser

- **Relational Coordinational Scale (RCS)**
- **Relational Communication (RC)**

Definisjoner

- **Basistrening** vil si «trening av grunnleggende sosiale, psykiske, fysiske og koordinative elementer på et generelt og spesifikt nivå» (Fiskerstrand & Rimeslåttén, 2008, s. 31).
- **Ferdighet** defineres som «en motorisk aktivitet som har en bestemt målsetting» (Fiskerstrand & Rimeslåttén, 2008, s. 32).
- **Idrettsskade** «vil si en skade som gir fravær fra trening og/eller konkurranse» (Gjerset, Holmstad, Raastad, Haugen & Giske, 2012, s. 333).
- **Ledelse** defineres som «å skape målsatte resultater sammen med andre» (Spurkeland, 2017, s. 17).
- **Relasjonskoordinering** defineres som «en gjensidig forsterkende prosess av interaksjon mellom kommunikasjon og relasjoner, utviklet med formålet om oppgaveintegrering» (Gittell, 2002a, s. 301).
- **Relasjonskompetanse** vil si «ferdigheter, evner, kunnskaper og holdninger som etablerer, utvikler, vedlikeholder og reparerer relasjoner mellom mennesker» (Spurkeland, 2005, s. 17).
- **Talentutviklingsmiljø** defineres som «et dynamisk system som består av (a) en utøvers umiddelbare mikromiljøer, hvor den sportslige og personlige utvikling finnes sted, (b) sammenhengen og koordinasjonen mellom disse mikromiljøer, (c) makromiljøet, som er den største kontekst, som mikromiljøene er innebygd i, og (d) klubbens eller styrets organisasjonskultur, som er en samlet faktor i forhold til miljøets suksess i å utvikle unge talentfulle utøvere til senioreliteutøvere» (Henriksen, 2011, s. 57).
- **Trening** defineres som «systematisk påvirkning av organismen over tid med sikte på endring av egenskaper som bestemmer prestasjonsevnen» (Gjerset et al., 2012, s. 269).
- **Trener-utøver forholdet** blir definert som «en sammenkobling av følelser, tanker og atferd» (Kelley, sitert i Jowett & Ntoumanis, 2003, s. 245).
- **Totalbelastning** blir definert som «idretts-og ikke idrettslig påvirkning av stimulus som er anvendt på et menneskelig biologisk system» (Soligaard et al., 2016, s. 1031).

- **24-timers utøveren** vil si «en utøver som har et bevisst forhold til hele døgnet og hele livssituasjonen sin» (Fiskerstrand & Rimeslåtten, 2008, s. 24).

1.0 Innledning

Sosiale bindingseffekter for mennesker som sammen er engasjert i et felles miljø kan vises gjennom dans og musikkmiljøer (Dunbar, Kaskatis, MacDonald & Barra, 2012). Det å være inkludert i de overnevnte felles miljøer har ført til antydninger om at koordinerte miljøer er med på å oppnå høy grad av tilhørighet i lokalsamfunn (Cross, 2001; Tarr, Launay & Dunbar, 2014). Viktigheten av god koordinering for kommunikasjon og relasjon mellom personer som er gjensidig avhengige av hverandre og som arbeider innenfor et felles miljø, er godt dokumentert (Albertsen, Wiegman, Limborg, Thörnfeldt & Bjørner, 2014; Douglass & Gittel, 2012; Havens, Gittel, & Vasey, 2018; Gittel, 2001; Gittel et al., 2000; Gittel, Weinberg, Bennett & Miller, 2008a; Warfield, Chiri, Leutz & Timberlake, 2014). En studie gjennomført av Gittel, Seidner & Wimbush (2010) som så på ni ulike sykehus og de ansattes pasientbehandling er et eksempel på en studie som viser til god koordinering mellom personer som arbeider i et felles miljø. Studien påpeker at ansatte som hadde høy innsats i pasientbehandling også hadde høy kommunikasjons- og relasjonsstyrke for hverandre. Studien inkluderte sykepleiere, leger, saksbehandlere, sosionomer og fysioterapeuter som utførte ulike arbeidsoppgaver i pasientbehandling. Gittel et al. (2010) fant også ut at det var viktig å fremme relasjoner for delte mål, delt kunnskap og gjensidig respekt hos personer der arbeidet man gjør er avhengig av hverandre, med eller uten tilstedeværelse av personlige bånd.

Sett fra et idrettslig perspektiv vil en trener, utøver og foreldre, som de ansatte på sykehuset, også være avhengige av hverandre ved at alle er inkluderte i utøverens liv på forskjellige måter (Blom, Visek & Harris, 2013). De vil og i flere tilfeller være i møte med utøveren på forskjellige tidspunkt (Henriksen, 2011), som sykehusansatte er med en pasient (Gittel et al., 2010). Empirisk forskning på kommunikasjon i idrettslag er mangelfull (Sullivan & Feltz, 2003). I følge Sullivan & Feltz (2003) vil en av årsakene være at deltakere i et idrettslag er et allestedsnærværende fenomen, som gjør det praktisk vanskelig å studere. Forskning som har prøvd å studere fenomenet har dessverre blitt usammenhengende og isolert (Eys, Carron, Beauchamp & Bray, 2003; Holt & Sparkes, 2001; Wise & Trunnell, 2001).

For høy totalbelastning hos unge utøvere kan påvirke fremtidig prestasjon (Adirim & Cheng, 2003). En studie gjennomført av Adirim & Cheng (2003) viste at både skade og sykdom var eksempler på utfall som kan oppstå hvis unge utøvere har for høy totalbelastning. Økt risiko for emosjonelle og fysiske helseutfall vil kunne oppstå ved for stor treningsmengde (Adirim & Cheng, 2003). Et ønske om høy prestasjon som til tider kan være uoppnåelige vil være en faktor som kan ha innvirkning på utøvers totalbelastning (Appleton, Hall & Hill, 2009). Videre kan

det påvirke mangel på progresjon (Hollings, Mallett & Hume, 2014). Kombinering og en balanse mellom flere arenaer som en utøver må eller ønsker å opprettholde vil i større grad være med på å påvirke forhøyet totalbelastning (Meeusen et al., 2013). En studie gjennomført av Viveiros, Costa, Aoki, Moreira & Nakamura (2011) påpeker at det var betydelig forskjell mellom den eksterne treningsbelastning planlagt av erfarne idrettstrener og den opplevde interne belastning hos utøverne. Utøverne opplevde treningen som mye tyngre enn treneres planlagte treningsintensitet. Studien påpekte at det er viktig med god rapportering for utøvers opplevde belastning for at trenerne skal kunne få en bedre forståelse av utøvers interne treningsbelastning (Viveiros et al., 2011). Tilpasset treningsbelastning er svært viktig for en optimal prestasjonsutvikling (Borresen & Lambert, 2009; Smith, 2003). Her vil det antas at kommunikasjon mellom trenere og utøveren kan bedre forståelsen rundt den opplevde treningsbelastningen til utøveren. En studie gjennomført av Hollings et al. (2014) viste at et kjennetegn for de utøverne som oppnådde god progresjon og en elitekarriere, var høy forpliktelse til gjennomføring av klare og definerte realistiske mål. På samme måte som utøvere i et idrettslag er avhengig av god lagkoordinering for å oppnå gode prestasjoner bør også personer rundt idrettsutøverens miljø koordineres inn på en hensynsfull måte for god prestasjonsutvikling hos utøveren (Blom et al., 2013; Eccles & Tran, 2012). Ungdomsidrett er unik på grunn av viktigheten ved opprettholdelse av gode relasjoner mellom flere voksne personer, som inkluderer god koordinering og kommunikasjon (Blom et al., 2013). Et atletisk triangel vil si det mellommenneskelige forhold som oppstår i en konkurrerende ungdomsidrett mellom foreldre, trenere og utøveren (Wylleman, 2000). Både foreldre, trenere og utøvere er i en gjensidig trianguleringspåvirkning for utøvers utvikling (Hellstedt, 1987). Hellstedt (1987) deler familieinvolvering inn i underinvolvering, moderat involvering og overinvolvering, og for at det skal opprettes en god relasjon mellom trener, utøver og foreldre vil moderat involvering fra foreldrene være det mest optimale. De familiene som har en moderat involvering i utøvers liv kjennetegnes med å ha et åpent kommunikasjonssystem (Hellstedt, 1987). Jevnlige møter mellom trener og foreldre vil være med på å bygge god og effektiv kommunikasjon (Blom et al., 2013). Hellstedt (1987) anbefaler trenere til å ha et møte med foreldre to til tre ganger per sesong for å oppnå god triangulering. Blom et al. (2013) påpeker at en sunn relasjon mellom foreldre og trener vil forekomme hvis det er en felles forståelse av den andres synspunkter. For flere trenere er det utøveren som er hovedfokuset og foreldre blir satt på sidelinjen som gjør at vanskelige arbeidsforhold mellom trener og foreldre kan oppstå (Hellstedt, 1987). Spesielt de foreldre som det er utfordrende å forholde seg til vil det bli kommunisert minimalt med der konflikter, kommunikasjonsproblemer og uenigheter om hvem

som har hovedansvar for utøverens treningsbelastning i perioder kan utarte seg (Hellstedt, 1987). Både trenere og foreldre har en viktig påvirkning hos unge utøvere når det gjelder psykososial velfølelse (Horn & Horn, 2007). Både emosjonalitet, selvtillit, samarbeid, konkurranse, kompetanseoppfatninger, moralsk utvikling, holdninger og verdier er flere interesefelt de er med å påvirke hos utøveren (Pomerantz & Thompson, 2008). En studie gjennomført av Chan, Lonsdale & Fung (2012), på utøvere fra alderen 9-18 år, så på hvilke personer som hadde størst påvirkning på utøvere. De yngste utøverne oppga foreldre, og spesielt moren som den personen med størst sosial-og motivasjonspåvirkning. Eldre utøvere oppga trenere og lagspillere. Her kom det frem at foreldres rolle var viktigere i barndommen enn i ungdomsårene sett fra et idrettsperspektiv. Det samme vises i studien til O'Rourke, Smith, Smoll & Cumming (2014) der utøvere i alder 9-14 år rapporterte foreldre som viktigere motivasjonspåvirkere sammenliknet med treneren. Studien til Horn & Horn (2007) påpeker også at foreldre var størst påvirkere i tidlig tenårene og ved økt alder overtok trenerne denne rollen i større grad.

Trenere er spesielt viktige personer i utøverens liv der et tilfredstillende trener og idrettsutøverforhold er sentralt for å oppnå gode prestasjoner i idrettssammenheng (Chan et al., 2012; Enoksen, 2002; Tønnessen, 2009). Et sosialt miljø er viktig for å ha lyst til å satse på idretten (Enoksen, 2002). I følge Alfermann & Stoll (2005) er det for mange faktorer som spiller inn i et trener-utøver forhold til å kunne forklare hvilken treneratferd som sikrer best tilfredshet og forbedring i kommunikasjonsutfordringer hos trenere på elitenivå. En studie gjennomført av Davis, Jowett og Tafvelin (2019) undersøkte kommunikasjonsstrategier som idrettsutøvere brukte for å utvikle trener og idrettsutøverforholdet. De kom frem til at kommunikasjonsstrategier som konflikthåndtering, støtte og motivasjon var viktige for å kunne forbedre kvaliteten på forholdet mellom trener og utøver, gode kommunikasjonsstrategier ville videre påvirke utøvers tilfredshet i idrettsprestasjoner. Tilfredshet i idrettsprestasjon vil i større grad oppnås hvis utøveren unngår høy skadehyppighet (Ekstrand, 2013; Ekstrand, 2016; McCall, Dupont & Ekstrand, 2016). En studie gjennomført av Ekstrand, Lundqvist, Davison, D'Hooghe & Pensgaard (2019) så på sammenhengen mellom intern kommunikasjon, skadehyppighet og alvorlige skader. Her ble det produsert 77 rapporter, over 4 møter, etter endt sesong der legepersonell fra 36 ulike elitefotballklubber over 17 europeiske land skulle gi deres oppfatning av intern kommunikasjon i deres fotballklubb. Studien konkluderte med at det var korrelasjon mellom kvaliteten på intern kommunikasjon og treningsdeltakelse, kamptilgjengelighet og skaderate. De klubbene med lav kvalitet på kommunikasjon mellom hovedtrener og det medisinske hjelpepersonell hadde en betydelig høyere forekomst av

alvorlige skader sammenliknet med de klubbene som hadde moderat eller høy kommunikasjonscore (Ekstrand et al., 2019).

Andre studier viser en bekymring fra helsepersonell som har omsorg rundt eliteutøvere på grunn av dårlig administrerende treningsbelastning kombinert med en hyppig konkurransekalender som kan øke skaderisiko og påvirke helsen til utøverne (Mccall et al., 2014; Mccall et al., 2015; Mccall et al., 2016). Sjefsmedisinsk personell fra fire UEFA eliteklubber presenterte fire vanlige faktorer for skaderisiko som bidrar til skade og for høy belastning. Her ble arbeidsmengden som ble pålagt spillerne, hovedtreners trenerstil, spillers trivsel og kvaliteten på internkommunikasjon i laget presentert som grunner (Ekstrand, 2013; Ekstrand, 2016; McCall et al., 2016). Sammenhengen mellom kommunikasjon og skadeforekomst vises og i studien til Kristiansen, Tomten, Hanstad & Roberts (2012) som gjennom intervju med to kvinnelige eliteutøvere kom frem til at høy treningsbelastning og redusert individuell tilpasning førte til idrettsskader hos utøverne. Videre ble det forklart at det er viktig som trenere å ta hensyn til utøvers egne behov og forventinger gjennom problemløsning og god kommunikasjon (Kristiansen et al., 2012). Gjennom et godt arbeidsmiljø, god atferd og kommunikasjon vil treneren kunne ha stor påvirkning på utøverne sine (Felton & Jowett, 2013). En studie gjennomført av Foulds, Hoffmann, Hinck & Carson (2019) som ved bruk av semistrukturert intervju hos toppidrettsutøvere representert fra flere ulike idretter, viser at viktigheten av gjensidige mål og individuell tilpasning var svært sentralt for å bygge god tillit i en trener-utøver relasjon. Viktigheten av å ha en helhetlig tilnærming til utøveren og vise interesse for utøverens liv utenfor idrettsarenaen ble og presentert (Foulds et al., 2019). Trenere med en helhetlig tilnærming forklares også i studien til Tønnessen (2009) som så på hvorfor tre kvinnelige verdensnere ble best i sin idrett. Her ble viktigheten av en helhetlig tilnærming fra trener beskrevet med en opplevd relasjon som innebar stort samsvar for reel-og ønsket treneratferd. Viktigheten av å se treningsplanlegging i en helhetlig kontekst ble også påpekt fra en av eliteutøverne (Tønnessen, 2009). Overgangen fra juniornivå til elitenivå er den perioden i løpet av en idrettskarriere som er mest kritisk og vanskelig for utøveren (Gustafsson, Hassmén, Kenttä & Johansson, 2008; Henriksen, 2011; Sæther & Aspvik, 2015). Samtidig som utøvere går fra juniornivå til elitenivå skjer det og ofte en overgang til videregående eller universitet (Henriksen, 2011; Sæther & Aspvik, 2015). I følge Gustafsson et al. (2008) er det spesielt viktig med tett oppfølging av unge utøvere i overgangsfasen til eliteutøver for å unngå utbrenthet. Utbrenthet kan oppstå i en kombinasjon av rask fremgang i karriereovergang og økt prestasjonsforventinger (Henriksen, 2011; Sæther & Aspvik, 2015).

I en skolesammenheng der idrett blir kombinert i både klubb og skole vil skoletrener ha en sentral rolle (O`Neil et al., 2013). I følge O`Neill et al. (2013) bør skolens hovedfokus for utøvere som kombinerer idrett på skole og i klubb være en fireveis kommunikasjon som inkluderer utøver, lærere, foreldre og skoleadministrasjon. Individuell tilpasning vil og være hensiktsmessig for utøverens sosiale, psykologiske og skolerelaterte sfærer. Til slutt bør gode verktøy som kan hjelpe til gode psykiske og fysiske tilstander hos utøverne være i fokus (O`Neil et al., 2013). Et eksempel på et godt koordinert miljø for utøvere mellom skole og klubb kommer frem i studien til Henriksen (2011). Studien er gjennomført på Wang elitesportsgymnasiums kajakkhold, som er en skole i Norge som tilbyr toppidrett. Innhold og fokus i treningene på skolen ble gjennom god kommunikasjon, tilpasset i forhold til utøvernes klubbtrening for å supplere klubbene best mulig, der 25-40% av treningen til utøverne ble gjennomført i regi av skolen. Wang toppidrett hadde også en god kommunikasjon og samarbeid med Olympiatoppen med sin ekspertise i eliteidretten. De fleste trenerne som jobbet i regi av skolen var tidligere toppidrettsutøvere uten trenerutdannelse (Henriksen, 2011). Kajakktrenerens trenerfilosofi var alle bygd opp og var selv vokst opp med en implisitt filosofi, noe som krevde minimal kommunikasjon mellom trenerne (Henriksen, 2011). En utøver kunne få treningsprogram fra fem ulike trenere noe som fungerte godt i praksis. Treningsprogrammene var ofte overordnede retningslinjer og ikke spesifikke programmer, noe som stilte større krav til utøverne. For noen utøvere som gikk på Wang ble det kun tilberedt skadeforebyggende, styrke og koordineringsprogrammer der selve idretten ble gjennomført i klubb (Henriksen, 2011). Ut i fra det som er presentert vil det antas at god koordinering der de ulike rollene vet hva som forventes av en vil føre til at det trengs mindre kommunikasjon og oppfølging mellom utøvere, klubbtrenerne, skoletrenerne og administrasjon. Den totale treningsbelastningen vil i flere tilfeller være høyere når utøvere kombinerer idrett på skole og i klubb (Sæther, 2017). Antakeligvis vil den gode tilretteleggingen mellom skole og klubb i studien til Henriksen (2011) gjøre at totalbelastning til utøveren blir tilrettelagt, når selve idrettstrening kun blir gjennomført i klubb. Resultatet av dette kan muligens føre til at utøverne ikke får dobbelt opp av idrettstrening både i klubb og på skole.

1.1 Studiens hensikt og formål

Sett ut fra det som ble presentert ovenfor, vil man kunne konkludere med at kommunikasjon i idretten er viktig for god tilrettelegging rundt utøverens totalbelastning. Både kommunikasjon fra trenere, foreldre og utøver er vist å påvirke utøvere. Det vil dermed være spennende å se på hvordan relasjon og kommunikasjon oppleves vedrørende totalbelastning til en utøver som

kombinerer idrett på skole og i klubb. Hva er forskjeller og likheter for i hvor stor grad relasjon og kommunikasjon oppleves mellom utøver, skoletrener og klubbtrener? Hva er forskjeller og likheter på kvaliteten av relasjon og kommunikasjon som oppleves fra utøver, skoletrener og klubbtrener, for kontaktlærer, foreldre og støtteapparat? For å belyse forskningsspørsmålene vil det tas utgangspunkt i viktigheten av å se utøveren gjennom et holistisk syn der både fysiske og psykiske faktorer spiller inn rundt utøvers totalbelastning (Henriksen, 2010; Sæther & Ingebrigtsen, 2009). Det er lagt størst vekt på utøver, skoletrener og klubbtrener i studien som følger av at når en utøver bruker mye mer tid på skole og idrett vil andre forhold som tidligere har tatt større plass, som familie, naturligvis bli svekket noe som ofte skjer i ungdomsårene (Chan et al., 2012; Enoksen, 2002; Henriksen, 2011; Horn & Horn, 2007; O'Rourke et al., 2014; Sæther, 2017). Formålet med studien er todelt; å se på den opplevde relasjonskoordinering rundt utøvers totalbelastning mellom utøver, skoletrener og klubbtrener og den opplevde relasjonskoordinering fra utøver, skoletrener og klubbtrener for kontaktlærer, foreldre og støtteapparat.

1.2 Oppgavens oppbygging

Oppgaven er bygd opp ved at toppidrett og dens historiske utvikling blir presentert i kapittel to. Videre vil de to ulike typer toppidrettslinjer, som en elev kan velge når man skal starte på videregående skole (VGS), bli forklart. Påfølgende vil det bli redegjort for viktigheten av god kommunikasjon- og relasjonsledelse mellom personer som arbeider innenfor et miljø. Her vil Spurkelands (2009) relasjonskompetanse med utgangspunkt i menneskeinteresse bli fremstilt gjennom syv ulike relasjonsdimensjoner. For å få greie på styrken av relasjonskoordinering mellom personer som arbeider innenfor et felles miljø vil Gittells (2018) relasjonskoordineringsteori bli presentert, som er utgangspunktet for spørreskjemaet som er brukt i studien. Her vil de sentrale dimensjonene som bygger opp under relasjonskoordinering bli beskrevet. Koordineringsmiljøet til en utøver vil bli fremstilt gjennom talentutviklingsmodellen til Henriksen (2011), etterfulgt av Olympiatoppens 24-timersutøversmodell. For å påpeke hvorfor god koordinering for en utøver er viktig vil det bli forklart hva som inkluderes i en utøvers totalbelastning. Videre vil metodekapittel 3 beskrive fremgangsmåte i studien og hva som er tatt hensyn til for å oppfylle kravene som stilles til en mastergradsavhandling. Resultater av studien etterfølges i kapittel 4, som vil diskuteres opp mot tidligere forskning og litteratur (kapittel 1 og 2) i kapittel 5. Så vil en oppsummerende konklusjon bli forklart med påfølgende avsluttende refleksjon. Oppgaven avsluttes ved å påpeke viktigheten av videre forskning på temaet.

2. Teoretisk Forankring

I det påfølgende kapittel vil det presenteres relevant teori for relasjon og kommunikasjon vedrørende utøvers totalbelastning. For utøvere som må forholde seg til flere personer innen et felles miljø vil viktigheten av god koordinering gjennom kommunikasjon og relasjon bli presentert. Teoridelen er bygd opp rundt et holistisk utøverperspektiv der både psykisk og fysisk påkjenning inkluderes i totalbelastning til utøver (Henriksen, 2010; Sæther & Ingebrigtsen, 2009).

2.1 Toppidrett i videregående skole

Idrett er på lik linje med barnehage, skole og familie en sentral sosialiseringarena i samfunnet vårt. Deltakelse i organisert idrett eller lignende, i løpet av oppveksten, er 93% hos Norske ungdommer (Bakken, 2017). Idrettskulturen er preget av frivillighet, der foreldre oftest er trenere når barna er små (Ingebrigtsen, 2015). Forskning rundt utvikling av utøvere er delt, den ene delen mener at tidlig bevisst målrettet trening gjennom spesialisering innen en idrett bør være i fokus mens den andre halvdel mener at allsidig trening og senere spesialisering er den rette vei å gå, begge teoriene har utviklet toppidrettsutøvere i verdensklasse (Henriksen, 2011). Utviklingen av Norske idrettsutøvere er ofte forankret i en breddeidrettstanke hvor alle skal få være med og alle skal få muligheten til å utvikle seg (Norgesidrettsforbund, 2014). Mestringsevne og utvikling av høy kapasitet er med på å påvirke resultater og står sentralt i toppidretten sammen med det å lære systematisk av erfaringer (Andersen, 2009). For de utøverne som vil bli best mulig og oppnå en toppidrettskarriere kreves det høy ofring av tid og energi, parallelt med at toppidrettsdeltakelseskrav er høye (Hughes & Coakley, 1991).

2.1.1 Historisk tilbakeblikk

Skoler som tilbydde en kombinasjon av allmennfag med idrett, idrettsrelatert teori og fysisk aktivitet ble etablert på slutten av 1960-tallet som et mål for å få flere unge til å utdanne seg (Kårhus, 2001; Kårhus, 2016). Målet for idrettsfag var å kunne innhente seg de ungdommer som hadde for mye stillesitting og de som ikke hadde gode nok karakterer til å kunne gjennomføre vanlig allmennfagsprogram. For de ungdommene som valgte idrettslinjen var hele 50% av den totale undervisningen idrettsbasert (Kårhus, 2016). Over de neste årene ble det gjort en del endringer for å forbedre idrettslinjen og tilrettelegge for flere. En av endringene var at det ble innført valgbare programfag der toppidrett var et av fagene som kunne velges (Engvik, 2006). Etter OL i 1984 da Norge reiste hjem med dårlige resultater ble det etablert samarbeidsfora mellom ulike toppidrettsmiljøer som et forsøk på å heve idrettsnivået i Norge (Andersen, 2009). Den nåværende Olympiatoppen ble opprettet, der ansvar for toppidrett står

sentralt (Andersen, 2009; Fiskerstrand & Rimeslått, 2008). Olympiatoppen jobber sammen med de ulike særforbund i Norge for at utøvere skal kunne bli så gode som mulig. Innen hvert særforbund er det integrert funksjonshemmede og funksjonsfriske idrettsutøvere. Ansvar for å utvikle idrettene skjer innenfor de ulike særforbundene som man finner i Norge (Fiskerstrand & Rimeslått, 2008). Rundt samme tid som Olympiatoppen ble etablert kom også de første toppidrettsgymnaser i Norge (Andersen, 2009; Aambø, 2011). Toppidrettsgymnasene ble en god arena for Olympiatoppen til å utvikle gode toppidrettsutøvere der formålet var å kunne tilrettelegge og imøtekomme toppidrettsutøverenes behov for utvikling. Her skulle fokuset være å tilrettelegge for skole og idrett slik at utøvere som ville satse skulle få mulighet til det i kombinasjon med å utdanne seg (Aambø, 2011). Å kunne kombinere skole og idrett har derfor vært legitimert som et utdanningsvalg i flere tiår (Kårhus, 2016). I Norge kan elever velge å gå på idrettsfag med toppidrett eller studiespesialiserende med valgfag toppidrett (Sæther, 2013). I Norge finner man 111 videregående skoler (VGS) som tilbyr egne idrettslinjer (Utdanningsdirektoratet, 2020a) og 29 VGS som tilbyr studiespesialiserende med valgfag toppidrett (Utdanningsdirektoratet, 2020b). Blant de utdanningsprogrammene som har minst frafall av ungdommer som tar videregående opplæring er idrettslinjen en av de (Kårhus, 2016). Både offentlig og privat er toppidrett en av de mest populære retningene å ta på VGS (Kårhus, 2016). Forståelsen og tilrettelegging for helhetsutøveren har vært vesentlige argumenter ved innføring av idrettsfag, toppidrettsgymnas og spisset toppidrett (Sæther, 2017).

2.1.2 Toppidrett på idrettsfag og studiespesialiserende med valgfag toppidrett

Utdanningsdirektoratet forklarer” gjennom *programfaget toppidrett skal ungdom få muligheter til å kombinere videregående opplæring med idrett på høyt prestasjonsnivå, regionalt, nasjonalt og internasjonalt*” (Utdanningsdirektoratet, 2016, s. 1). Videre blir det forklart i kompetansemålet til toppidrett at elevene skal kunne vurdere betydningen av restitusjon, kunne gjennomføre skadeforebyggende trening og ha kunnskap rundt basisegenskaper, som er sentrale for treningsbelastning (Utdanningsdirektoratet, 2016). Olympiatoppen definerer morgendagens utøvere som «morgendagens utøvere er de som på varierende alders- og prestasjonsnivåer driver omfattende kvalitetsutvikling gjennom en langsiktig progresjonsplan som normalt vil føre fram til internasjonalt toppidrettsnivå» (Olympiatoppen, n.d. s. 1). I den påfølgende studie vil dermed den gjennomgående forståelse av idrettsutøver tuftes på Olympiatoppens definisjon på morgendagens helter (Olympiatoppen, n.d.) og utdanningsdirektoratets forklaring på utøvere som går toppidrettslinjen (Utdanningsdirektoratet, 2016). Flere unge toppidrettsutøvere velger å kombinere idrett både i idrettslag og på VGS gjennom toppidrettslinjen (Sæther, 2013). En viktig grunn for at flere

utøvere velger idrettsfag er utviklingen av kunnskap som de kan tilegne seg gjennom ledelse, instruksjon, idrett og samfunn og treningslære (Sæther, 2017). De elevene som velger toppidrett på idrettsfag går ut av videregående med generell studiekompetanse (Vigo, n.d.).

For de skolene som tilbyr toppidrett kombinert med realfag oppnår elevene spesiell studiekompetanse som det kreves på flere høyere studier (Wangtoppidrett, n.d.). Et eksempel på en skole som tilbyr studiespesialiserende med valgfag toppidrett er Wang elitesportsgymnas, som er et godkjent toppidrettsgymnas (Henriksen, 2011). Wang er en privatskole der elevene kan oppnå spesiell eller generell studiekompetanse (Henriksen, 2011). De bygger opp idrettsgymnasets verdier rundt Henriksens (2011) talentutviklingsmiljø modell, som blir presentert senere i oppgaven. Wang skal være et studietilbud som ser hele mennesket der utøveren er i sentrum. ” *Elevens og utøverens mentale, sosiale og fysiske behov og ferdigheter skal ivaretas på best mulig måte både i skole- og treningssammenheng* ” (Wangtoppidrett, n.d., s. 1). Det blir informert på hjemmesiden deres at forventinger til de ansatte skal kjennetegnes ved at avstanden mellom elev, foresatte, ansatte og miljø utenom skolen skal være kort. Skolen skal legge tilrette for god utøver-og elevutvikling. Det vil si at utøverne har stor fleksibilitet, men som da innebærer større ansvar. Videre blir det presentert at som elev og utøver på Wang toppidrettsgymnas er det utøveren sitt ansvar å ha god kommunikasjon med trener og lærer (Wangtoppidrett, n.d.).

Noen idrettslinjer har svært godt samarbeid med lokale klubber som gjør at flere utøvere får mulighet til å trene med klubben i skoletid (Sæther, 2013). Andre samarbeid fører heller til store konflikter når både skole og klubb ønsker høyest prioritering fra utøver (Sæther, 2017). Noen utøvere har samme trener på skolen som i klubb og andre har ulik trener på skole og klubb (Sæther, 2017). Ved å velge toppidrett på idrettsfag vil man kunne bruke mer tid på den idretten man driver med samtidig som man går på videregående. Ulempen er at den totale treningsbelastningen blir høyere enn hvis utøveren hadde valgt en studieretning uten idrettsfag og toppidrett (Sæther, 2017). For flere utøvere kan det være en krevende prosess å kombinere idrett på skole og i klubb (Stambulova, Engström, Franck, Linnér & Lindahl, 2015). Utbrenthet og stress kan oppstå hos utøvere i en travel hverdag (Cresswell & Eklund, 2006; Hill, Hall & Appleton, 2010) som er full med både skoletrening, klubbtrening, faglig undervisning og lignende (Sæther, 2017).

Ut i fra det som ble presentert ovenfor vil den påfølgende teori omhandle hva som er viktig for at en helhetsutøver skal få muligheten til en hensiktsmessig og god utvikling. For å kunne påvirke det koordinerte miljøet som senterer rundt utøveren vil relasjonsledelse bli presentert som en teoretisk modell for godt lederskap som oppnår gode arbeidsmiljø

(Spurkeland, 2005). Spurkeland (2009) sin relasjonsledelsesteori der relasjonskompetanse, med utgangspunkt i menneskeinteresse står sentralt, Gittell (2011) sin relasjonskoordineringsteori, Henriksen (2011) sin talentutviklingsmodell og Olympiatoppens verdier rundt en 24 timers-utøver er alle bygd opp rundt det å se en person fra et helhetsperspektiv.

2.2 Relasjonsledelse

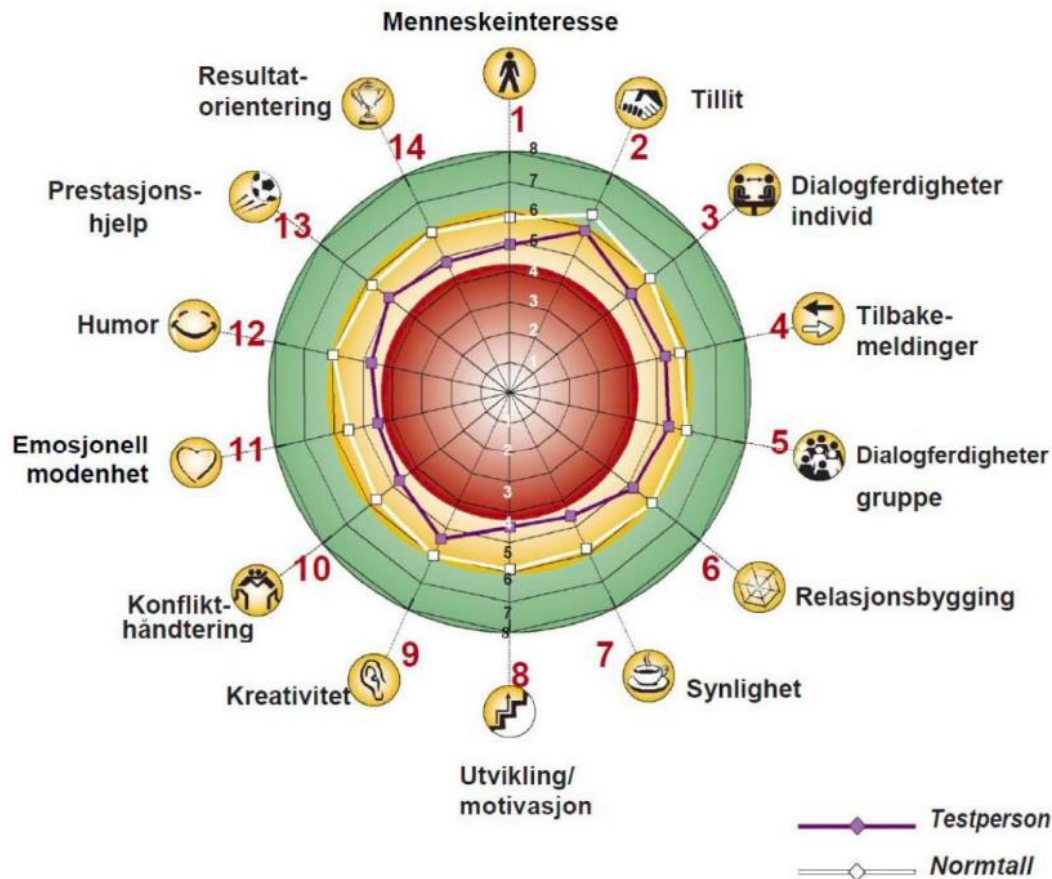
Bak en suksessfull idrettsutøver står det ofte et sterkt trenersteam. En treners rolle er svært viktig for at en utøver skal oppnå suksess (Henriksen, 2011). En god leder vil ”gå inn i andres verden for å se, delta og påvirke” (Spurkeland, 2009, s. 48). Som en klubbtrener eller skoletrener vil man måtte ta hensyn til, ikke bare idretten i seg selv, men helheten i mennesket og alt det en ung utøver må forholde seg til ellers i hverdagen (Henriksen, 2010; Sæther & Ingebrigtsen, 2009). Å oppnå god relasjonsledelse er vanskelig. Det kreves mye trening der man som leder må øve på å aktivt lytte, bli menneskeorientert, empatisk, følelsesbevisst og motiverende. For å selv kunne påvirke andre må man først bli kjent med seg selv og tørre å føle. For å oppnå god relasjonsledelse må man derfor både bevisst trene, le og gråte (Spurkeland, 2017). I følge Spurkeland (2009) vil det å være utnevnt til leder innebære mer enn kun tittelen man har som leder. Det er først når man får en lederstilling og valgene en tar derfra at man kan nærme seg lederskap. Veien mot en lederposisjon som dreier seg om relasjonsledelse er ikke en enkel vei å gå, for å oppnå suksess. ”*Relasjonsledelse dreier seg om å bry seg om andres utvikling og trivsel*” (Spurkeland, 2009, s. 16). Det vil si at man som leder er opptatt av å utvikle gode samarbeid mellom personer innenfor en omgivelse (Spurkeland, 2017). Her vil hensyn rundt totalbelastning som blir beskrevet senere i oppgaven ha stor betydning for å vise gode ledelsesegenskaper hos trenere (Gjerset et al., 2012; Gomez, Bradley & Conway, 2018; Soligard et al., 2016). For å oppnå et godt og effektivt lederskap bør relasjon inkluderes som en mellommenneskelig faktor (Spurkeland, 2017).

Ifølge Spurkeland (2005) vil høy relasjonsledelse øke medarbeideres innsats betydelig. Relasjonsledelse har som mål å blant annet bedre kommunikasjon, resultat, samarbeid, laginnsats, selvbilde, angst-og stressnivå (Spurkeland, 2005). Sett fra et idrettsperspektiv er alle de nevnte faktorene for relasjonsledelse grunnleggende ferdigheter som er viktig for en idrettsutøver (Sæther & Aspvik, 2015), som og kan påvirke motivasjon (Mehus, 2015). Et eksempel på en trener der lederskapet bygges på de samme grunnprinsippene som relasjonsledelse er tidligere landslagstrener i håndball Marit Breivik. Hennes dialogbaserte lederstil bygges rundt det å se hele mennesket og jobbe som et team (Spurkeland, 2009). Suksessen som hun og laget oppnådde over flere år inkluderte det å satse på individuell

spisskompetanse og bygge et sterkt fellesskap. Hennes ansvarliggjøring og involvering av spillerne viser at gjennom relasjonsledelsesteorien, så vil selvledelse øke (Spurkeland, 2009). I følge Spurkeland (2009) vil det kreves mindre ledelse fra trener hvis det oppnås gode relasjoner tidlig, som bygger på tillit og selvstendighet i en gruppe der alle parter vet hva som forventes av en. Resultatene til Spurkeland (2009) støttes opp av Sæther (2015) som sier at gjensidig forventning mellom utøver og trener gjennom forutsigbarhet, vil skape gode relasjoner. Både utøverinnsikt og selvinnikt som trener er viktig for å skape selvstendige utøvere og mestre egen rolle (Sæther, 2015). Forklart på en annen måte vil derfor relasjonskompetanse med utgangspunkt i menneskeinteresse være viktig for god utøverutvikling (Spurkeland, 2005).

2.3 Relasjonskompetanse med utgangspunkt i menneskeinteresser

Relasjonskompetanse bygger på grunnverdien om å gjøre andre gode (Spurkeland, 2009). Gjennom 14 dimensjoner beskriver Spurkeland (2009) hvordan man kan oppnå god relasjonsledelse. For å belyse denne oppgaven er det avgrenset til syv av 14 dimensjoner (Figur 1). De syv dimensjonene som det er avgrenset til består av tillit, dialogferdigheter, tilbakemelding, relasjonsbygging, motivasjon, konflikthåndtering og prestasjonshjelp (Spurkeland, 2009). Menneskeinteresse som er den første dimensjon i figur en er utgangspunktet for at resten av dimensjonene skal være mulige å oppnå. Her vil evnen til å bli kjent og interessere seg for andre mennesker stå sentralt, og gjenspeiles ved menneskeorientert atferd (Spurkeland, 2005).



Figur 1: Modellen” radarhjulet” kopiert fra Spurkeland (2009, s. 212)

2.3.1 Tillit

Den første dimensjonen som er presentert etter menneskeinteresse er tillit som er sentralt for å kunne anskaffe trygge relasjoner mellom personer, men som kan være utfordrende å oppnå (Spurkeland, 2005). Tillit bør alltid håndteres med fornuft og emosjonell modenhet hvis økt motivasjon og styrket relasjon skal oppnås (Spurkeland, 2017). Gjensidig trygghet, tillit og trivsel er grunnleggende i en god relasjon (Spurkeland, 2005; Spurkeland, 2009). Tillit mellom personer som er gjensidig avhengige av hverandre bør være gjensidig. Her vil enkeltmenneskets opplevelse av den andre personen være utgangspunktet for om tillit oppstår. Det er viktig at alle personer i en relasjon har tillit til hverandre for at gode relasjoner og resultater skal oppnås (Spurkeland, 2005). Både atferdsmessige og samvirkende forhold spiller inn på tillit mellom personer (Spurkeland, 2005). Høy grad av tillitsrelasjon mellom en leder og ens medarbeidere er vist gjennom forskning at kan bedre ens mentale helse (Montano et al., 2017). Bedringen av medarbeidernes mentale helse inkluderer reduserte symptomer på frustrasjon, angst, depresjon, frykt, sinne, stress og mentale helseplager (Montano et al., 2017).

2.3.2 Dialogferdigheter

Neste dimensjon inkluderer dialogferdigheter som er verktøyet i en kommunikasjon (Spurkeland, 2005). En fullverdig kommunikasjon gjenspeiles gjennom en verbal samtale mellom to personer. Her vil møtet med personer oppnå en bedre relasjon enn om kommunikasjonen kun foregår gjennom datautveksling og lignende. For å oppnå gode relasjoner og resultater er det viktig at dialogen ikke kun blir overfladisk men at viktige tema også tas opp (Spurkeland, 2005). I følge Nordahl (2007) vil de barna som har god støtte fra foreldre når det gjelder skolerelaterte oppgaver i flere tilfeller bygge en god relasjon til lærere og medelever. Skolen og hjemmet er gjensidig avhengig der en positiv dialog mellom skole, lærer og foreldre vil skape en gjensidig god relasjon (Ingebrigtsen, 2015). En god relasjon mellom utøver og trener vil øke trygghet rundt utøveren som gjør at utøver i større grad vil dele viktig informasjon som i en idrettslig kontekst vil si at utøvere som er trygge på treneren vil kunne dele forventinger, oppnåelse, tid de ønsker å bruke på idretten og lignende (Ingebrigtsen, 2015). Når det gjelder dialogferdigheter kan man se forskjeller på hvordan kvinner og menn gir tilbakemelding til treneren (Lakoff, 2004). I følge Lakoff (2004) vil kvinnelige utøvere ha et eget kommunikasjonsmønster. I studien til Kristiansen et al. (2012) ble kommunikasjonsmønsteret til kvinnelige idrettsutøvere eksemplifisert som mer spørrende sammenliknet med menn som er mer bestemte og tar egne avgjørelser i større grad. Et eksempel vil være hvordan kvinnelige utøvere reagerer på treningsbelastning. Istedenfor å gi beskjed til treneren om at kroppen trenger hvile bruker de mye tid og krefter på hvordan de skal forklare seg for å ikke virke klagende og lat (Kristiansen et al., 2012). Utøverens egenbeskrivelse kombinert med trenerens observasjon og dialogferdigheter bør være en kontinuerlig prosess (Ingebrigtsen, 2015). Som trener kan man gjennom en bevisst dialog få svar på viktige saker som man ellers ikke ville hatt i en mer overfladisk samtale (Spurkeland, 2005). Her vil en bevisst interesse for andre mennesker være svært viktig for å vise god relasjonskompetanse der det å stille åpne spørsmål, som tidligere vist i eksempelet med Marit Breivik, vil kunne vise god relasjonskompetanse. ” *Den som behersker spørsmålets kraft, kan lede bedre, undervise bedre, veilede bedre, kommunisere bedre, behandle syke mennesker bedre, gi bedre service og bygge relasjoner*” (Spurkeland, 2005, s. 73). Trener-utøver forholdet er i utgangspunktet bestående av en skjev maktfordeling. Derfor har treneren hovedansvar for hvordan man kommuniserer til utøverne (Sæther & Aspvik, 2015).

2.3.3 Tilbakemelding

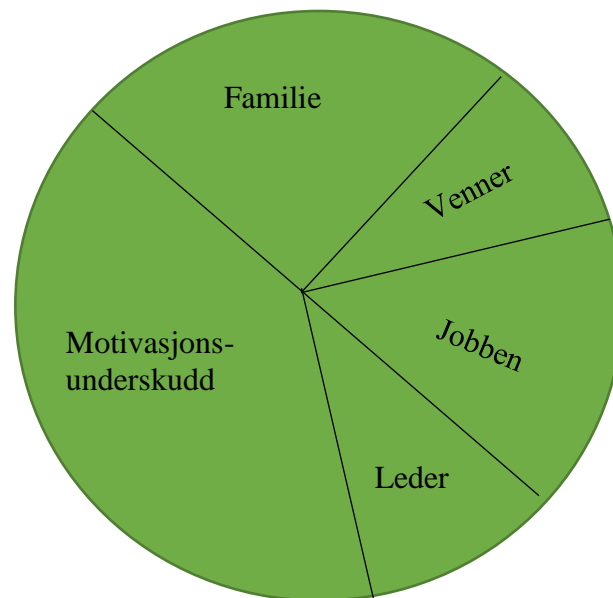
I følge Spurkeland (2009) vil en god lederrolle unngå styring og kontroll og heller ha fokus på trening, tilbakemelding, tilrettelegging og veiledning. Enoksen (2002) påpeker at det kan være utfordrende for en trener å oppnå gode relasjoner med utøverne hvis en er for autoritær, har mangel på empati og er dårlig å vise åpenhet. Det støttes opp av Tønnessen (2009) der en kvinnelig eliteutøver beskrev viktigheten av å ha en åpen dialog mellom trener og utøver. En for autoritær trenertype vil muligens kunne øke frafall i idrett (Enoksen, 2002). I følge O'Connor & Bennie (2006) vil nedsatt oppfølging fra treneren være en grunn for frafall hos utøvere. Tilbakemelding som arbeidsform er grunnleggende for en god relasjon mellom utøver og trener, og kan enklest beskrives som oppmerksomhet der det å bli sett og forstått vil være sentralt der både integritet og aksept vil føre til økt selvfølelse (O'Connor & Bennie, 2006). Aktivt engasjement, tillit og det å ta hensyn til hverandre inkluderes i en relasjon med høy kvalitet (Dutton & Heaphy, 2003). I følge Spurkeland (2005) skal treneren utvikle, motivere og styrke ferdighetene til utøveren, mens utøveren sin oppgave er å perfektionere ferdighetene sine i idretten. Både gode og vonde tilbakemeldinger er viktige for en utøver å motta fra en trener for å ha muligheten til å kunne utvikle seg (Spurkeland, 2005). Hvis en utøver fokuserer på at treneren vil hjelpe, med tilbakemeldingen som gis vil man ved å gjøre seg tilgjengelig, mottakelig og lyttende ta i mot et rosende utsagn, videre vil en utøvers mentale fokusering og forberedelse ha mye å si for hvordan tilbakemeldingen som gis fra trener, oppfattes (Spurkeland, 2005). I følge Spurkeland (2005) vil det å fokusere på at treneren vil hjelpe i stedet for å fokusere på motstandsreaksjoner være et godt råd for å mestre tilbakemeldinger. For treneren sin del så er det viktig å vite at man med tilbakemelding ønsker å hjelpe utøveren, man mister rollen som tilbakemelder hvis straff er motivet (Spurkeland, 2005). Et siste punkt som er viktig er timing, der både dagsform og kapasitet kan påvirke en utøvers mottakelighet for tilbakemelding (Spurkeland, 2005).

2.3.4 Relasjonsbygging

I følge Spurkeland (2005) er relasjonsbygging en kompetanse som er svært viktig i møte med andre mennesker der kunnskap, holdninger og ferdigheter inkluderes i relasjonsbygging. Relasjonsbygging er en prosess som kreves tid hvis resultatet skal inneholde høy kvalitet. Trygghet og tillit som forklart tidligere i oppgaven er en viktig grobunn i relasjonsbygging der gode relasjoner som skal opprettholdes kreves vedlikehold og fornyelse (Spurkeland, 2005). Sett fra et idrettsperspektiv vil det antas at alle sentrale personer rundt en utøver er medspillere for at han eller hun skal mestre å fungere godt i livet. Derfor er det høyst sannsynlig at det er viktig for en utøver med gode relasjoner for sentrale personer rundt utøvers liv.

2.3.5 Motivasjon

Generelt i livet men også i idrett er motivasjon det grunnleggende anker (Spurkeland, 2009). Som leder må man både motivere andre og bli motivert hvis man skal fungere i en jobb over tid, mennesket er et lesbart instrument der motivasjon kan gjenspeiles gjennom kroppsspråk og kroppsbevegelser (Spurkeland, 2005). Sett fra et menneskelig helhetsperspektiv, som vist i figur to, har en person motivasjonskrefter som kan gi økt eller nedsatt trivsel, hvis hjulet i figur to er fullt, er det balanse i trivselen (Spurkeland, 2009). Alle motivasjonspåvirkningene i motivasjonskartet er et samspill av flere påvirkningsfaktorer. Hvis eksempelvis det er registrert underskudd eller motivasjonsslitasje i en av delene (Figur 2) vil det ikke være balanse i trivsel (Spurkeland, 2009). Sett fra et utøverperspektiv vil nedsatt prestasjon ikke alltid forklares gjennom for mye trening eller for lite restitusjon, men fra andre arenaer enn idretten, som for eksempel problemer i hjemmet som vil kunne gi motivasjonsunderskudd (Mehus, 2015).



Figur 2: Motivasjonskartet redigert etter Spurkeland (2009, s. 115).

Motivasjon er noe som er ønskelig hvis en utøver skal lykkes i en idrett sammen med prioritering, struktur og utholdenhet (Vallerand & Rosseau, 2001). Det å kunne håndtere konkurransepress er også svært sentralt for å kunne hevde seg i toppen (Enoksen, 2011). Utøvers indre og ytre motivasjon vil kunne påvirkes ved et godt trener-utøver forhold (Vallerand & Rosseau, 2001). Det er spesielt viktig for en utøver at den indre motivasjonen blir påvirket i en positiv retning. Nedsatt indre motivasjon vil kunne føre til at utøveren slutter med idrett. Hvis suksessen til en utøver avhenger av treneren eller andre vil det kunne føre til redusert indre motivasjon hvis utøveren ikke klarer å oppnå målene som har blitt satt, noe som

videre vil kunne øke stress hos utøverne (Roberts, 2012). I følge Roberts (2012) vil det for en tilfredsstillende langtidsutvikling hos utøvere, være viktig at utøveren er med i bestemmelsen av målsetninger for økt indre motivasjon. En utøver som har satt seg daglige og langsiktige mål benytter en strategi som kan påvirke motivasjon. Forhold som utøveren kan kontrollere bør være utgangspunktet når mål blir satt, for å unngå unødig stress og angst (Pensgaard & Hollingen, 2006). Et eksempel på et motiverende mål kan være egen gjennomføring av trening, forberedelser og ferdigheter. Et eksempel på et dårlig mål som kan påvirke motivasjon i negativ forstand vil være resultatmål som kampresultat eller plassering på tabell. Resultatmål kan i flere tilfeller bli brukt hvis en trygg utøver på høyt nivå, ut i fra et resultatmål, utvikler prosessmål og i praksis jobber for å bedre prosessmålet. Ved denne måten å utvikle mål på kan utøveren til slutt ende opp med å oppnå resultatmålet (Pensgaard & Hollingen, 2006).

2.3.6 Konfliktbehandling

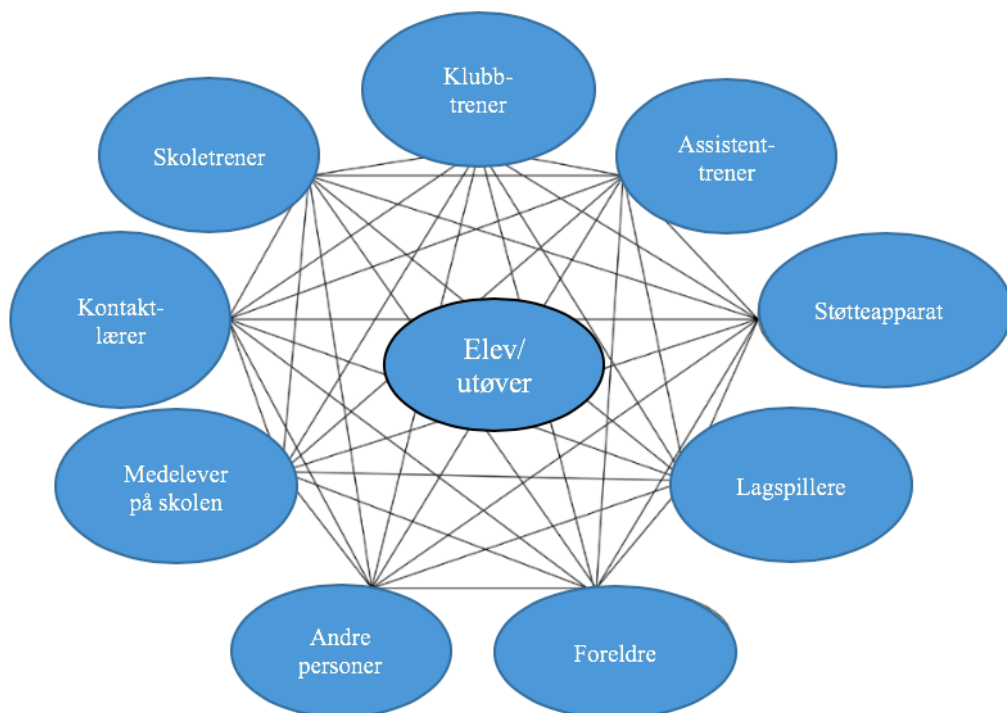
Det å bli bedre kjent er et mål i relasjonsutvikling (Spurkeland, 2005). Opplevelse av treningshverdagen hos en toppidrettsutøver avhenger ofte av den erfarte relasjon mellom utøveren og andre personer som inkluderes i et treningsmiljø. Videre vil også væremåten til personene i relasjonen ha påvirkning for hvordan miljøet oppfattes (Fischerstrand & Rimeslått, 2008). I følge Potrac, Jones & Armour (2002) vil et godt trener-utøver forhold bevisst være bygd opp av takknemlighet og respekt for hverandre. Ved å avsløre kampsaker og indre verdier som kan utløse en konflikt vil man med god konfliktbehandling kunne lære mer om hverandre. Kampen blir kjempet og konflikten oppstår uansett hva resultatet blir (Spurkeland, 2005). Konflikt vil si ” relasjonelle *spenninger som gir og krever energi*” (Spurkeland, 2005, s. 210). Det at man jobber med viktige saker når det også oppstår uenigheter, vil i flere tilfeller oppleves som en konflikt (Nordahl, 2007). God konfliktbehandling og gode relasjoner mellom personer vil kunne føre til at interne konflikter vil kunne håndteres før de blir vanskelige (Spurkeland, 2009). I noen tilfeller vil godt samarbeid og enighet tyde på at viktige saker ikke blir tatt opp, for å unngå sannsynligheten for at uenighet kan oppstå. Spesielt når barn og unges læring og utvikling står på spill kan det ofte oppstå uenigheter mellom de inkluderende parter (Spurkeland, 2005). ” *Større rettferdighet, avklaringer, veivalg, mindre energilekkasje og tidsbesparelser kan være tydelige positive konsekvenser av konflikt*” (Spurkeland, 2005, s. 213). God konfliktbehandling baseres på å finne gode løsninger slik at man kan unngå å måtte diagnostisere og starte store utredninger. Det er tidsbesparende og reduserer sannsynligheten for at stor belastning for enkeltparter oppstår (Spurkeland, 2005).

2.3.7 Prestasjonshjelp

Den syvende dimensjonen som nå skal presenteres som inkluderes i relasjonshjulet til Spurkeland (2009) er prestasjonshjelp. For å redusere prestasjonsangst og øke pågangsmot i et miljø vil trygghet og gode relasjoner være viktig, der prestasjonshjelp vil innebære viktigheten av støtte hos sentrale personer rundt en utøvers liv (Spurkeland, 2009). Prestasjonshjelp vil si ”*enhver personlig relasjonell påvirkning som får et annet menneske til å kjenne seg psykisk sterkere, mer kompetent og i stand til å ta i bruk det beste i seg selv*” (Spurkeland, 2005, s. 280). Høy grad av opplevd prestasjonshjelp vil øke selvfølelse, motivasjon, utholdenhet og pågangsmot, som videre vil føre til at energisituasjonen hos en utøver kan forandres (Spurkeland, 2005). I et utøverperspektiv vil støtten en får fra tilskuere være et eksempel på prestasjonshjelp som kan påvirke energisituasjonen til utøveren (Spurkeland, 2005). Et eksempel på prestasjonshjelp som bygger på helhetsmennesket er coaching. En coach må bygge opp høy tillit og god kommunikasjon mellom spillerne hvis prestasjonshjelp av høy kvalitet skal kunne oppnås (Spurkeland, 2005). I følge Sullivan og Gee (2007) vil coaching være en tilgjengelig kommunikasjonsstil som er med på å gjøre det mulig for utøvere å få tilgjengelig og relevant informasjon. Coaching fremmer utvikling og læring og er med på å avklare forventinger (Sullivan & Gee, 2007). For at en toppidrettsutøver skal kunne yte maksimalt under trygge og stabile omgivelser er det viktig at idrettens relasjon til andre institusjoner som inkluderes i utøverens liv blir koordinert inn på en hensynsfull måte (Henriksen, 2010). En av de vanligste årsakene til at idrettsutøvere slutter med idrett er utfordringen ved koordinering mellom skole og idrett (Enoksen, 2011). Relasjonskoordineringsteorien til Gittell (2009) som nå skal presenteres er et verktøy som brukes for å få innsikt i hvor stor grad relasjonskoordinering oppstår mellom personer i et felles miljø.

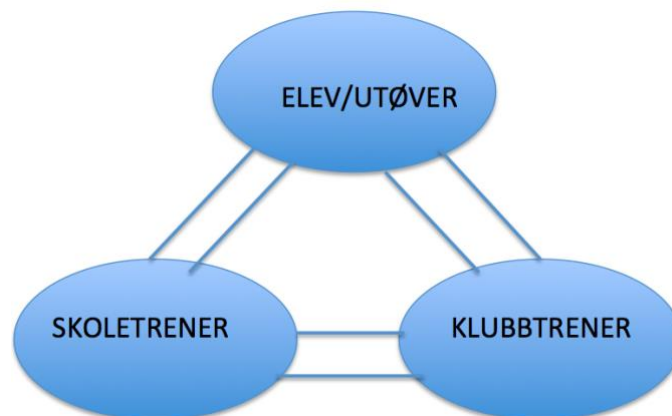
2.4 Relasjonskoordineringsteori

Nivåer for kvalitet og effektivitet vil i enhver produksjonsprosess forstås i form av en produksjonsmulighetsgrense som representerer det optimale resultatet som kan oppnås (Pagell, Klassen, Johnston, Shevchenko, & Sharma, 2015). Relasjonskoordinasjonsteorien av Gittell (2018) er et eksempel på en utviklet prosessforbedring som gjør det mulig for personer i en arbeidsprosess å forbedre produksjonsmulighetene ved å forskyve kvalitet og effektivitet til en gunstig posisjon. Relasjonskoordineringsteorien (RCS) baserer seg på å utvikle høyt presterende arbeidsplasser der resultatene blir formidlet gjennom den opplevde relasjonskoordinering mellom personer som er gjensidig avhengig av hverandre (Gittell, 2018). Det forventes dermed at kvaliteten på kommunikasjonen som finnes innen arbeidsgruppen vil være avgjørende for om effektiv koordinering oppstår (Gittell, 2018). Relasjonskoordineringsteorien til Gittell (2018) er gjennomført på flere arbeidsforhold i ulike land. Studier gjennomført på helsepersonell (Gittell et al.; Gittell, 2002b; Gittell, 2009; Gittell et al., 2008a) og flyreiser (Gittell, 2001; Gittell, 2003) påpeker at godt teamarbeid på flere nivå er viktig for å optimalisere prestasjon.



Figur 3: Tilpasset figur med utgangspunkt i Gittell (2018)

Relasjonskoordinering oppstår når personer er gjensidig avhengige av hverandre gjennom en felles oppgave (Gittell, 2018). Viktigheten av denne relasjonsprosessen støttes opp av andre studier som argumenterer for at gode relasjoner mellom personer er viktig for utvikling av et godt fungerende koordinert arbeid (Bechky, 2006; Faraj & Sproull, 2000). I følge Gittell (2011) vil det være flere personer rundt et individ som påvirkes gjennom samspill og kommunikasjon. Eksemplifisert vil en passasjer som skal på en flyreise møte mange personer fra det øyeblikket han går inn på en flyplass, og frem til han har landet og forlater neste flyplass. En pasient på et sykehus vil på samme måte være innom flere ulike helsepersonell i den tiden man bruker på sykehuset (Gittell, 2018). Sett fra et idrettsperspektiv vil det samme antas for en idrettsutøver. Figur tre er en tilpasset figur av et koordineringsnettverk for en utøver, med utgangspunkt i Gittell (2018). Figuren viser en koordineringsprosess der utøveren er i sentrum og sentrale personer er koordinert rundt. Her vil det antakeligvis oppstå en gjensidig påvirkning fra de sentrale roller der det gjennom hele karrieren til en utøver er flere personer som skal koordineres inn i ens hverdag (Figur 3). Den felles arbeidsoppgaven som ses på i denne studien, og dermed koordineres rundt utøver, er den opplevde relasjonskoordinering rundt utøvers totalbelastning. Skoletrener, klubbtrener og utøver er identifisert som antakeligvis å være de roller som har størst påvirkning for utøvers totalbelastning (Figur 4) basert på presentert litteratur (Chan et al., 2012; Enoksen, 2002; Henriksen, 2011; Horn & Horn, 2007).



Figur 4: Tilpasset figur med utgangspunkt i Gittell (2018)

Det kan være utfordrende å oppnå god koordinering mellom personer (Gittell, 2009). For at bedring skal skje i et dårlig koordinert miljø, for eksempel på en arbeidsplass, blir miljøet i noen tilfeller styrt av profesjonelle personer der et eksempel kan være endringer rundt hvor ofte personer kommuniserer, om kommunikasjonen er så presis som den bør være eller om det er for lite faglig kommunikasjon (Gittell, 2018). Relasjonskoordineringsteorien deles inn i to hoveddimensjoner som består av kommunikasjonsdimensjon og relasjonsdimensjon (Gittell, 2018).

2.4.1 Kommunikasjonsdimensjoner

Kommunikasjon mellom personer er en dynamisk og sammensatt prosess som hele tiden er i endring og endres ut i fra hvilke forhold situasjoner oppstår i, der både kroppsspråk, håndtrykk, følelser og lignende, inkluderes i kommunikasjon (Spurkeland, 2009). Kommunikasjon som utveksles mellom personer kan oppfattes annerledes hos mottakeren enn hva senderen ønsket gjennom tonefall, kroppsbruk og lignende (Enoksen, 2002). En studie gjennomført av Sullivan & Gee (2007), på 41 menn og 38 kvinner som er aktive utøvere i et lag, viser at tilfredshet og kommunikasjon har en gjensidig påvirkning i oppfatningen hos utøverne. Disse resultatene er viktige på grunn av at den samlede lagprestasjon har vist seg å bli påvirket ved god internkommunikasjon og utøvertilfredshet innad i laget. Kommunikasjonsevner som inkluderer deling av informasjon, lytting og tilbakemelding bør være godt forankret i trenerens ferdigheter (Sæther, 2017). Relasjonskoordineringsteorien til Gittell (2018) deler kommunikasjon inn i fire kommunikasjonsdimensjoner (hvor ofte man kommuniserer, om man kommuniserer i rett tid, nøyaktig kommunikasjon og problemløsningskommunikasjon).

Hvor ofte. Kommunikasjon som skjer ofte, der repetert samhandling er i fokus er med på å bygge gode relasjoner mellom personer som er gjensidig avhengige av hverandre (Gittell, 2018). Hyppig kommunikasjon som skjer mellom personer som skal løse felles oppgaver er vist å være sentral for koordinering (Ancona & Caldwell, 1992). Kommunikasjon kan skje ofte men være lite nøyaktig og av dårlig kvalitet (Gittell, 2018).

I rett tid. Viktigheten av god kommunikasjon påpekes av flere forskere (Dutton & Heaphy, 2003; Orlikowski & Yates, 1994; Waller, 1999). I følge Dutton & Heaphy (2003) vil god kommunikasjon mellom personer kunne oppstå uavhengig av frekvensen på kommunikasjonen. Teorien til Gittell (2008) bygger på mer enn kun på hvor ofte man kommuniserer, noe som innebærer at det er mer omfattende å kunne oppnå høy grad av relasjonskoordinering. Viktigheten av å kunne kommunisere i rett tid er viktig, spesielt for de arbeidsplassene der en god del avhenger av tiden man har til rådighet. Forsinkelser og feil rundt arbeidsoppgaven kan oppstå om kommunikasjonen blir forsinket (Gittell, 2018). I

idrettssammenheng vil det si at det antas at nedsatt kommunikasjon mellom for eksempel trener og utøver der utøver utsetter å fortelle om skader kan kunne påvirke både trener, utøver og eventuelt laget hvis informasjonen ikke blir kommunisert i rett tid.

Nøyaktig. I følge Jowett & Ntoumanis (2004) vil utvikling av motivasjon og ferdigheter forekomme hvis det er gode grunnleggende kommunikasjonsevner hos trenerne. Hvis kommunikasjonsevnene blir for ukorrekt gjennom for hyppige og positive tilbakemeldinger vil det kunne svekke motivasjonen til utøverne (Mageau & Vallerand, 2003). Det å kunne gi gode tilbakemeldinger fra treneren til utøverne, på spillernes utvikling er en av de viktigste oppgavene en trener har. Gode tilbakemeldinger kan for utøverne oppleves som svært viktig for videre utvikling innen sin idrett (Sæther, 2017). Den mest direkte kommunikasjonen en trener har kommer gjennom bruken av feedback, som ofte er rettet mot utøvers prestasjon og kan gis ved indirekte (kroppsspråk) eller direkte (verbal kommunikasjon) påvirkning fra treneren til utøverne (Sæther, 2017). I Sæther (2017) sin studie var det flere fotballspillere som sa at feedback fra trener ble redusert etterhvert som en ble eldre. Spillerne opplevde å få vekslende grad av feedback fra medspillere og trenerne i ungdomsårene. Viktigheten av nøyaktig kommunikasjon kan kobles sammen med viktigheten av dialogferdigheter, tilbakemelding og prestasjonshjelp som tidligere beskrevet under Spurkelands (2009) teori som påpeker viktigheten av relasjonskompetanse med utgangspunkt i menneskeinteresse.

Problemløsning. I arbeidsforhold som er gjensidig avhengig av hverandre vil det i flere tilfeller oppstå problemer som må løses sammen. Problemløsning er sentralt for at god relasjonskoordinering skal oppstå mellom personer som er gjensidig avhengige av hverandre (Gittell, 2018). For å fremme læring hos barn vil problemløsning i følge Ronglan (2008) være et nyttig pedagogisk verktøy. Personer som ikke deler overordnede mål for arbeidsoppgaven vil i større grad tre inn i en rolle der man beskylder andre i stedet for å være problemløsningsorientert (Gittell, 2018). Viktigheten av problemløsning kan kobles sammen med god konflikthåndtering som tidligere beskrevet (Spurkeland, 2009).

2.4.2 Relasjonsdimensjoner

Et godt forhold mellom personer er grunnleggende hvis god relasjonskoordinering skal oppstå (Gittell, 2009). I følge Enoksen (2002) vil tanker, atferd og følelser kunne utvikle god relasjon i en gjensidig prosess mellom to individer. Rolle, grad av tilstedeværelse og status kan være med på å påvirke i både positiv og negativ forstand (Fiskerstrand & Rimeslåttén, 2008). I følge Gittell (2002) sin relasjonskoordineringsteori vil delte mål, gjensidig respekt og delt kunnskap mellom roller inkluderes i en koordineringsprosess.

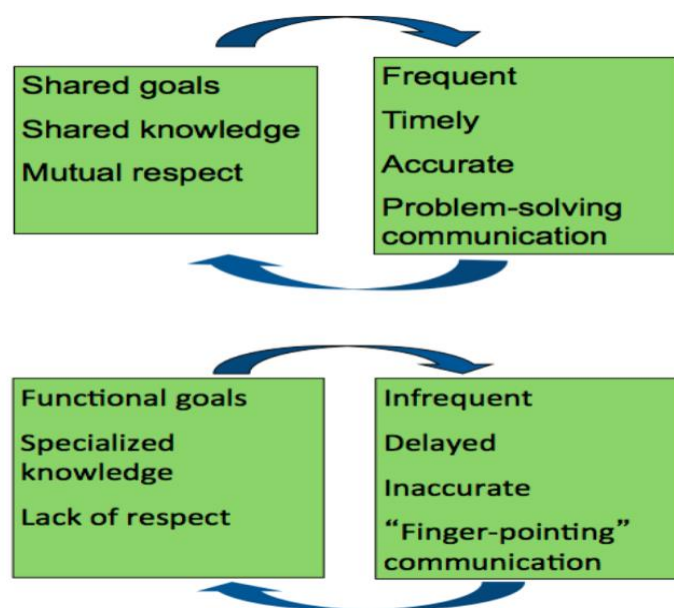
Delte mål. For at en gruppe skal kunne oppnå gode resultater vil et godt koordinert miljø være bygd opp ved at gruppen har satt seg felles mål (Gittell, 2018). I en idrettslig kontekst vil det da være viktig at utøvere og personer rundt utøveren er enige om målet som ønskes å oppnås (Jowett, 2017). Idrettsutøveres forhold til treneren blir ofte karakterisert som oppgavefokusert, som er en meningsfull og målrettet sosial situasjon der trener og idrettsutøver står sammen for å oppnå et felles mål (Jowett, 2017). For de utøvere som driver med lagspill er det ofte både interne- og lagmål som blir etablert. Det er viktig for lagidrett at alle deltakere er enig i målsetningen som blir satt (Pensgaard & Hollingen, 2006). Sett fra en skole og familierelasjon vil det å jobbe mot felles mål være viktig for at unges utvikling og læring skal opprettholdes (Nordahl, 2007). I følge Gittell (2015) vil det oppstå mangel på delte mål i arbeidsmiljø der personer arbeider på forskjellige plasser. I en idrettssammenheng kan det da antas at en klubbtrener og skoletrener som ikke har samme arbeidsplass men som begge har samme utøver, vil kunne ha mangel på delte mål og en svak opplevd relasjonskoordinering for utøveren.

Delt kunnskap. Effektiv koordinering avhenger av at personer i et felles arbeidsmiljø har en høy grad av delt kunnskap for hverandres arbeidsoppgaver der man ved å ha høy kunnskap om andres arbeidsoppgaver vil kunne vite hvem som stadig skal gjennomføre de ulike oppgaver (Gittell, 2015). I en idrettslig sammenheng vil det si at utøveren vet hva arbeidsoppgavene til klubbtreneren og skoletreneren er og motsatt. Delt kunnskap hos personer i et felles arbeidsmiljø er ofte svak (Gittell, 2018). Personer som ikke har delt kunnskap vil ha utfordringer med å formidle viktig informasjon i tide. De vil ikke ha forståelse for hva den andres arbeidsoppgaver er og derfor ikke kunne forutse viktigheten av å formidle informasjon som personen burde fått (Gittell, 2015).

Gjensidig respekt. Eisenberg (1990) viser til at det vil utvikles et kraftig bånd mellom de personene som har respekt for hverandres kompetanse. Videre vil det føre til et gjensidig, effektivt og godt koordinert arbeid mellom personer (Eisenberg, 1990). I følge Gittell (2018) vil gjensidig respekt for personer innenfor samme arbeidsmiljø gi effektiv relasjonskoordinering. Konsekvenser av nedsatt gjensidig respekt på arbeidsplassen vil kunne føre til at personer unngår kommunikasjon og overser hverandre, som vil kunne føre til personavstand på arbeidsplasser som videre vil redusere koordinering mellom personer eller arbeidsplasser (Gittell, 2018). Viktigheten av gjensidig respekt kan kobles sammen med viktigheten av tillit som tidligere beskrevet under Spurkelands (2009) teori om relasjonskompetanse.

Delte mål inneholder deltakernes motivasjon, delt kunnskap inneholder det kognitive hos personer, og gjensidig respekt plasserer deltakerne sosialt på samme linje i arbeidsmiljøet

(Gittell, 2002a). Sett fra et idrettslig perspektiv vil det si at antakeligvis vil utøvere, klubbtrenerne og skoletrenerne som har delte mål kunne motivere hverandre til å yte bedre. Delt kunnskap vil kunne bedre en felles oppfattelse av arbeidsoppgaver og gjensidig respekt vil redusere en antatt maktfordeling mellom utøver og trener som også kan ha påvirkning på kvaliteten i forholdet (Gittell, 2002a). Sammen vil de tre dimensjonene- delte mål, delt kunnskap og gjensidig respekt være kjennetegn for oppfattelsen i en kommunikasjon mellom personer som er gjensidig avhengige av hverandre (Gittell, 2002a). De tre dimensjonene i relasjon inkludert med de fire dimensjoner i kommunikasjon og den felles oppgaven som skal gjennomføres vil utgjøre relasjonskoordinering (Gittell, 2018).



Figur 5: Gjensidig forsterkning mellom dimensjoner av relasjonskoordinering kopiert av Gittell (2018, s. 19).

De to pilene i figur fem (øverste figur) viser at kommunikasjonsdimensjonene og relasjonsdimensjonene er gjensidig forsterkende for hverandre (Gittell, 2018). Relasjonskoordineringsteorien til Gittell (2018) skiller seg fra andre tilnærminger til god koordinering ved å foreslå at alle de syv dimensjoner er viktige for å kunne effektivisere koordineringen for den felles arbeidsoppgaven. I samspill mellom mennesker oppstår det en relasjon som blir bygd opp av kommunikasjon, jo høyere delaktighet det er fra personene som kommuniserer, jo høyere kvalitet vil det være på relasjonen mellom dem (Spurkeland, 2009). Relasjonskoordinering kan variere i en arbeidsgruppe der personer har ulik status, og kan bli

påvirket gjennom nedsatt kommunikasjon (Gittell, 2009). Som videre vist i figur fem (nedre del) vil forhold av lav kvalitet dermed ha motsatt effekt, redusere kvaliteten på kommunikasjon og hindre arbeidsgruppens evne til å effektivisere det koordinerte arbeid (Gittell, 2018). Her vil nedsatt kommunikasjon-og-relasjon, på samme måte som god kommunikasjon-og-relasjon ha en gjensidig påvirkning (Gittell, 2018). Talentutviklingsmiljø modellen til Henriksen (2011) som nå skal presenteres er et eksempel på et koordineringsmiljø for en utøver eller et talent som driver med idrett.

2.5 Talentutviklingsmiljø-modellen

En enighet rundt definisjon av talent er ikke blitt spesifisert enda, uansett hvordan man definerer et talent er det mer enn det øyet ser som har påvirkning på om talentet oppnår en elitekarriere (Henriksen, 2011). Talent er et multidimensjonalt konsept som både inkluderer utøvers psykologi, motorikk, fysiologi, sosiologi og antropometri (Henriksen, 2011). I følge Henriksen (2011) er fokuset i nyere tid lagt mer på talentutvikling hos utøvere som er motiverte til å bli bedre, enn på talentidentifikasjon. Det er ikke hva som legges i et talent eller viktigheten av talent som skal ses på i denne oppgaven, men koordineringen rundt et talent eller en toppidrettsutøver (Henriksen, 2011).

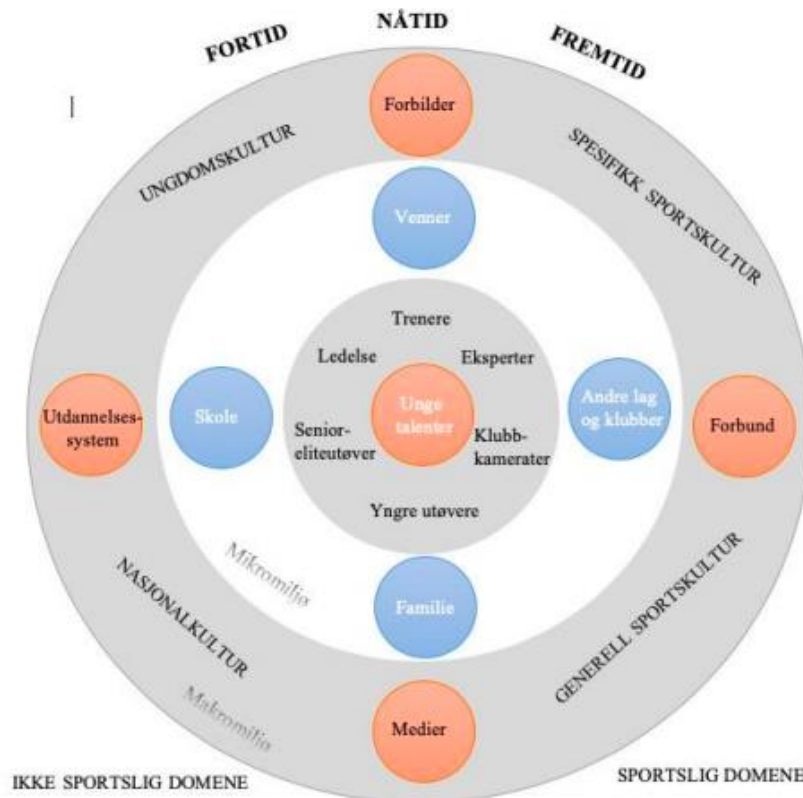
Talentutviklingsmodellen til Henriksen (2011) er basert på Bronfenbrenners bioøkologiske modell der personen ses ut i fra et holistisk perspektiv (Bronfenbrenner, 1979). Bronfenbrenners bioøkologiske modell bygger på mikro, meso og ekso miljø (Bronfenbrenner, 1979). Det er en relativt ny måte å se utviklingen av talent gjennom det økologiske perspektiv. Økologi uttrykker at individet og miljøet er bundet sammen (Henriksen, 2011). I følge Henriksen (2011) må vi se på hele miljøet og ikke kun på individet for å forstå utviklingen av mennesket og talentet. Her vil både struktur, ulike komponenter og funksjoner være prinsipper som beskriver talentutviklingsmiljøet (Henriksen, 2011). Et eksempel på et godt utviklingsmiljø er når utøvere går fra junior til elitenivå. Hvis fokuset rundt utøveren ses på gjennom en helhet der ikke kun utvikling av prestasjon er i fokus, men også utviklingen av utøvers evne og ressurser til å kunne klare karriereovergangen, vil utøveren kunne redusere stress og takle overgangen bedre (Henriksen, 2011). Uansett om man liker det eller ikke så er man en del av et miljø og ingenting av det man presterer, presterer man alene som idrettsutøver (Henriksen, 2011). Det samme gjelder for unges utvikling og læring i skolesammenheng, her vil samfunnet, foreldre, lærere, eleven og skolen sammen med flere andre faktorer ha stor betydning for den unges utvikling (Drugli & Nordahl, 2016). I Bronfenbrenners modell for et

individets utvikling er ikke de psykologiske og fysiske påvirkningene en person kan ha, sett på som like viktige faktorer. I følge Enoksen (2002) vil det derfor være en svakhet med modellen.

I talentutviklingsmodellen er det lagt vekt på mikro og meso miljø som påvirker en person både sportslig og ikke-sportslig (Henriksen, 2011). Talentutviklingsmodellen er en beskrivende modell der det unge talentet er i midten og vil være tilstede og aktivt delta (Henriksen, 2010). Videre viser det til påvirkninger på talentet gjennom mikrosystemet, som omhandler kommunikasjon og interaksjon med personer som talentet bruker store deler av tiden med (Henriksen, 2010). I følge Enoksen (2002) vil utøvere på høyt nivå bruker en stor del tid med trenere og yngre utøvere. Sett fra et utøverperspektiv som både kombinerer idrett på skole og klubb vil både skole og klubbtrener være personer som utøveren kommuniserer og har en interaksjon med. Lagkamerater eller utøvere som en trener med vil også inkluderes i mikrosystemet (Henriksen, 2011). For mange utøvere er det sosiale i laget en stor del av gleden man har til idretten, der unge utøvere som blir påvirket til å skifte klubb eller blir atskilt fra gode lagkamerater kan kunne føle på nedsatt trivsel og motivasjon for å fortsette med idretten (Henriksen, 2011). For de utøverne som er blant de beste i verden vil også landslagstrenerne være personer som påvirker utøveren (Kristiansen et al., 2012). Samordning og god koordinering mellom institusjonene er viktig for at utøveren skal kunne jobbe rundt et trygt og stabilt miljø (Henriksen, 2010). En studie gjennomført av Henriksen (2011) viste at god ledelse om en samlet kraft der gode dialoger mellom Olympiatoppen, klubben til kajakkutøvere og skolen står sentralt og er viktig for miljøsuksess. En trener som ser utviklingen av utøveren gjennom et økologisk perspektiv vil bygge et godt miljø rundt utøveren. Han vil også være mer interessert i utøverens liv enn kun hva utøveren presterer i idretten (Henriksen, 2011).

Påfølgende sirkel på mikronivå inkluderer skole, familie og venner. Familie er like viktig som idretten, men i denne modellen er det idrett som er i fokus, derfor er den nærmere mikrosystemet (Henriksen, 2011). Når en utøver bruker atskillig mer tid på skole og i idrett vil andre forhold som før har tatt større plass, som familie, naturligvis bli svekket (Enoksen, 2002), noe som ofte skjer i ungdomsårene (Henriksen, 2011). I følge Drugli & Nordahl (2016) vil fortsatt et godt samarbeid mellom skole og hjem være viktigere enn noen gang. Påvirkning og identifikasjon vil i større grad skje, hvis relasjoner oppstår ofte og er preget av nærhet (Enoksen, 2002). Ledelsen i klubben er inkludert i mikrosystemet til utøveren, her vil klubbens økonomi og satsningsområde ha stor betydning på om utøveren/utøverne er med i toppen der det stilles større og større krav til klubben, men også utøveren for å hevde seg på internasjonalt nivå i eliteidretten (Henriksen, 2011). De to ytterste sirklene inkluderer makromiljøet og er det bredere miljø som utøveren bruker mindre tid som inneholder flere elementer som er sentral i

utviklingen til det unge talentet (Henriksen, 2011). Modellen er også inndelt slik at sportslig domene og ikke-sportslig domene er synlig (Henriksen, 2011). Det vil si at idrettskonteksten må ses fra et helhetsbilde hos utøveren og ikke som en egen adskilt del fra livet ellers (Henriksen, 2010). Modellen viser et dynamisk miljø som hele tiden endrer seg der alle nivåene er gjensidig påvirket av hverandre og påvirker det unge talentet både positivt og negativt (Henriksen, 2010). Et godt sosialt og kulturelt fellesskap mellom mikrosystemetene oppstår når gode samarbeidsforhold ligger til grunn (Henriksen, 2010).



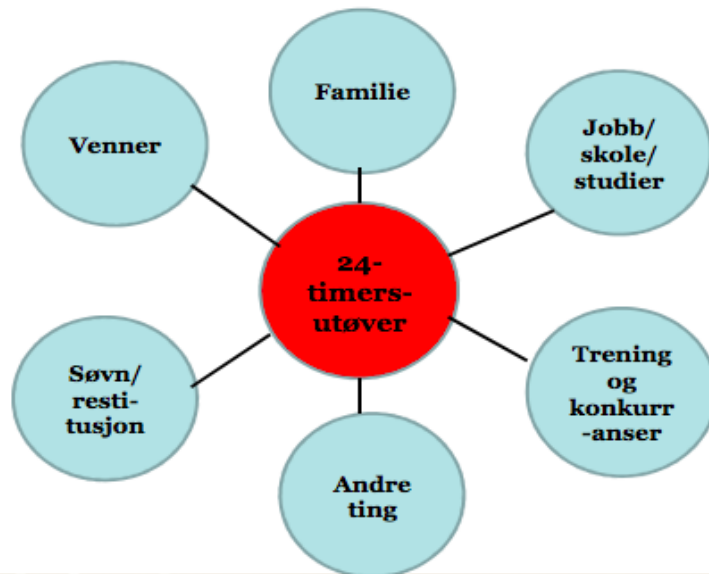
Figur: 6 Talentutviklingsmiljø-modellen, kopiert fra Henriksen (2011, s. 50).

Både koordineringsmodellen til Gittell (2002) som i denne studien er tilpasset mot en 24-timers utøver (Figur 3) og Henriksens (2011) talentutviklingsmodell (Figur 6) kan kobles opp mot Olympiatoppens beskrivelse av en 24-timers utøver (Fiskerstrand & Rimeslåten, 2008) (Figur 7) som nå skal bli presentert. Det vil være viktig å ha kunnskaper rundt utøvers totalbelastning (Sæther & Ingebrigtsen, 2009) for å kunne ha muligheten til å se utøveren fra et helhetsperspektiv (Henriksen, 2011). Derfor er viktigheten av mentalitet, selvfølelse, selvtillit, skadeforebyggende trening, restitusjon og kunnskap rundt basisegenskaper til utøveren (Gjerset et al., 2012) inkludert, for å belyse oppgaven, som senere i oppgaven blir forklart.

2.6 Olympiatoppens 24-timersutøver modell

En 24-timers utøver er en person som er eller ønsker å bli en toppidrettsutøver. Mestring av helheten i livet gjennom erfaring, øving og veiledning vil stå sentralt for oppnåelse av suksess. Riktig kosthold, hygiene, søvn, og restitusjon vil være vesentlig for prestasjonsutvikling, over tid (Fiskerstrand & Rimeslåttén, 2008). I figur syv vises 24-timers utøveren i midten med påvirkningene som skjer i en idrettskarriere sentrert rundt. Disponering av tid og planlegging er viktig for en 24-timers utøver. utfordringer kan oppstå når både tilstrekkelig skolearbeid, sosiale settinger og trening skal prioriteres (Fiskerstrand & Rimeslåttén, 2008). For å bli en toppidrettsutøver krever det en hel del trening der utvikling av idrettslige ferdigheter ofte må vike for andre begivenheter hvis man skal nå toppen (Fiskerstrand & Rimeslåttén, 2008). For å nå toppen vil det ta ca. 10 år og 10 000 effektive treningstimer for utvikling av toppprestasjoner (Fiskerstrand & Rimeslåttén, 2008). Denne måten å beskrive oppnåelse av toppprestasjoner kan ses på som en sannhet med modifikasjoner. Antakelsen om at jo mer man trener jo bedre blir utøveren er en tanke, men den blir begrenset av sosiale, psykologiske og fysiologiske faktorer som påvirker hver utøver (Sæther & Ingebrigtsen, 2009). I følge Sæther (2017) er 10 000 regel en myte og kan med stor sikkerhet avvises.

Viktigheten rundt det å trene riktig har stor betydning for utvikling, men den optimale treningsmengden er vist seg å være vanskelig å tilpasse (Enoksen, 2002; Sæther & Ingebrigtsen, 2009; Tønnessen, 2009). Selv tippeligaklubber har måttet redusere treningsmengden i perioder for å kunne yte bedre (Sæther & Ingebrigtsen, 2009). Hos de beste utøverne er det ikke mange treningstimer som skiller de fra de nest beste, men kvaliteten på treningen som blir gjennomført skiller de atskillig (Fiskerstrand & Rimeslåttén, 2008; Henriksen, 2011). Trening med god kvalitet er en nøkkelfaktor for utvikling (Sæther & Ingebrigtsen, 2009). Her vil en hensiktsmessig livsstil med systematisk og tilpasset trening være sentralt for å lykkes (Henriksen, 2011). I følge Enoksen (2002) vil en optimal ferdighetsutvikling-og idrettsopplæring oppstå hvis treningsmiljøet blir godt tilrettelagt for utøverne. For at tilpasset trening skal være oppnåelig bør det være en grunnleggende åpen og god kommunikasjon mellom utøver og trener (Kristiansen et al., 2012; Sæther & Aspvik, 2015). Viktigheten av god kommunikasjon er tidligere presentert i oppgaven gjennom Spurkelands (2009) syv dimensjoner rundt relasjonskompetanse og i Gittells (2018) teori for god relasjonskoordinering.



Figur 7: Olympiatoppens beskrivelse av en 24-timers utøver, kopiert fra Fiskerstrand & Rimeslåttén (2008, s. 23-25)

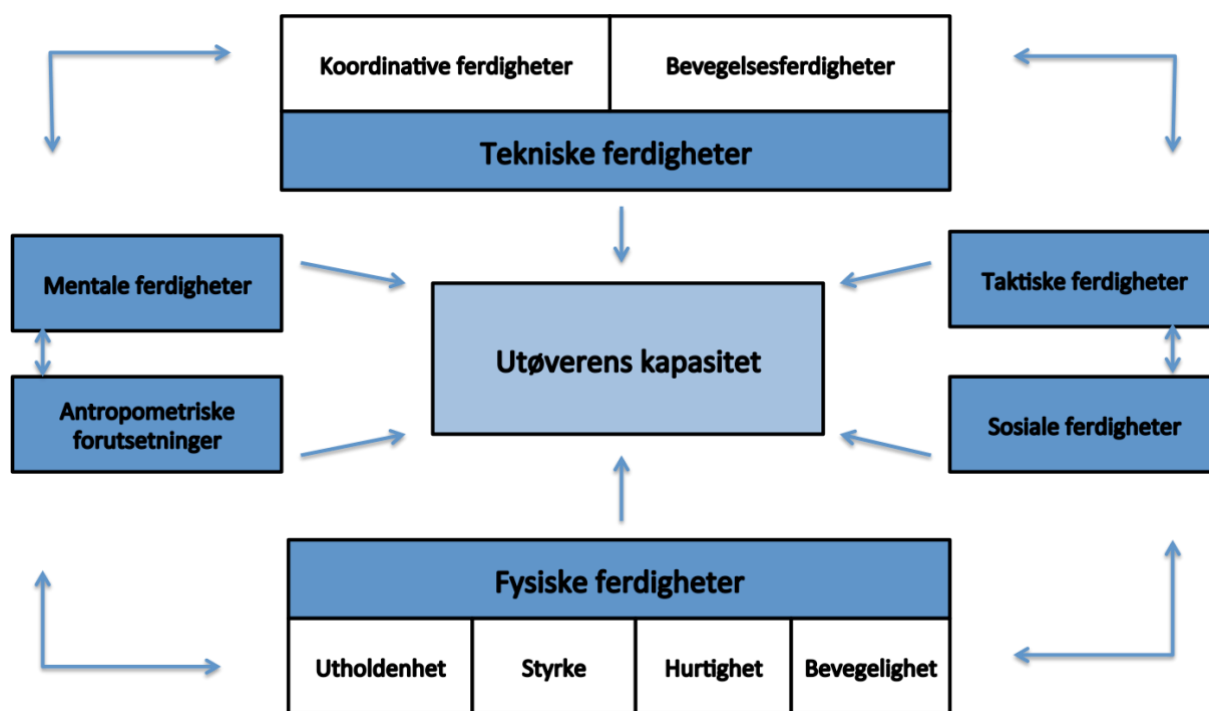
Søvn og restitusjon blir også inkludert i 24-timersutøver modellen fordi det er med på å påvirke utøveren både positivt og negativt. Ofte har det vist seg at utøvere som er syke eller skadet har blitt det på grunn av dårlig søvn, dårlig restitusjon, dårlig kosthold eller dårlig hygiene. I 24-timers modellen legger Fiskerstrand & Rimeslåttén (2008) stor vekt på viktigheten av balanse og god koordinering mellom trening, familie og utdanning for å bli en komplett person og toppidrettsutøver. Relasjonene som en 24-timers utøver har med personene rundt seg er derfor sentrale for å kunne lykkes som idrettsutøver (Fiskerstrand & Rimeslåttén, 2008). Klubbtrenerne, idrettslinjene og skoletreneren har en viktig funksjon rundt totalbelastning hos en toppidrettsutøver, som er avgjørende for suksess (Athanasios, 2005; Holt & Hogg, 2002; Sæther & Aspvik, 2015).

2.7 Utøvers totale treningsbelastning

For å bli en toppidrettsutøver og ha muligheten til å forbedre seg krever tid, god planlegging og forpliktelse til idretten (Gomez et al., 2018). I følge Sæther & Aspvik (2015) vil det være nødvendig med høy treningsbelastning for at utøvere skal kunne utvikle ferdighetene sine. For at en utøver skal kunne utvikle ferdighetene sine må en gradvis økning av treningsbelastning være avpasset treningstilstand, alder, kjønn og utviklingsmål (Gjerset et al., 2012). «Organismens yteevne forbedrer seg i samsvar med de belastningene som treningen påfører den (Gjerset et al., 2012, s. 48). Toppidrettsutøvere eller trenerne presser ofte til det maksimale for å oppnå treningsfremgang hos utøveren (Gomez et al., 2018; Sæther & Aspvik, 2015). Forventninger til utøvere fra trener og klubb om at de må gjennomføre store mengder trening

er en åpenbar utfordring for norsk spillerutvikling (Sæther, 2017). Det er viktig at trenere har grunnleggende kunnskap rundt utøvers totalbelastning der trenere med for lite kunnskap om overbelastning og skadeforebyggende trening vil kunne øke den langsiktige skadeforekomst hos utøverne (Athanasios, 2005; Holt & Hogg, 2002). Videre vil det være viktig at utøver og trener oppretter et godt og gjensidig forhold, med god kommunikasjon, som gjør at totalbelastningen til utøveren blir godt ivaretatt (Kristiansen et al., 2012; Sæther & Aspvik, 2015). For at idrettsutøverne skal kunne utvikle seg er tilrettelegging svært viktig (Kristiansen et al., 2012). I noen tilfeller har kvinnelige idrettsutøvere fått utdelt treningssystemer som er tilrettelagt for mannlige idrettsutøvere (Kristiansen et al., 2012). Ved at de fysiske forutsetningene mellom kjønn er forskjellige (Franklin, 2017; Hanstad, 2002), bør det i følge Kristiansen et al. (2012) tas hensyn til individualisering og tilpasning til utøverne når treningssystemer blir utarbeidet. Franklin (2017) påpeker at det vil være viktig for trenere og lærere å være oppmerksom på forstyrrelser som øker skaderisiko og ha fokus på skadeforebygging hos kvinnelige og mannlige idrettsutøvere. Både faren for skade, psykologisk utbrenthet og fysisk overtrening kan bli unngått i større grad hvis det er nok kunnskap rundt totalbelastning til utøverne (Brenner, 2007; Brito et al., 2012; Hill, 2013; Sæther, 2017).

For å oppnå bedring i prestasjon vil summen av alt det man gjør i løpet av et døgn ha svært stor påvirkning (Gjerset et al., 2012). Den totale treningsmengden en toppidrettsutøver har, inkluderer all den treningen som skjer både organisert og som egentrening, som vist i figur åtte. Treningen som gjennomføres på idrettslinjen inkluderes derfor i den totale treningsbelastning (Sæther, 2013). Ofte vil dårlig treningsplanlegging være en årsak for at det kan oppstå problemer for utøveren (Soligard et al., 2016). Derfor er det svært viktig å se en toppidrettsutøver ut fra et helhetsperspektiv der forholdene mellom fritid, trening og skole er med på å påvirke prestasjon (Gjerset et al., 2012). Toppidrettsutøveren må balansere kravene i idretten med kravene på idrettslinjen. Blir det for høy og hard trening over tid vil det kunne forekomme utfordringer og for stor totalbelastning for utøveren (Gould, Udry, Tuffey & Loehr, 1996; Gomez et al., 2018). Det kan antas at når utøvere har treninger både på skole og klubb så vil det være spesielt viktig med god kommunikasjon mellom trener, klubbtrener og utøver for en tilrettelagt totalbelastning, derfor vil god kommunikasjon være grunnleggende for høy prestasjonsoppnåelse (Sæther & Aspvik, 2015).



Figur 8: Sentrale faktorer som påvirker utøverens kapasitet, justert fra Tønnessen (2009, s. 4).

Fysiologiske tilpasninger til trening er godt dokumentert, men påvirkningen den kan ha på belastningen hos en utøver er ikke blitt kvantifisert like nøyaktig (Borresen & Lambert, 2009). Belastning vil påvirke en utøver over ulike tidsperioder og med ulikt omfang (Soligaard et al., 2016). Når toppidrettsutøvere begynner på toppidrettslinjen eller når det blir gjennomført høy treningsmengde, både i klubb og på skolen på kort tid, kan det ofte bli en rask økning i totalbelastning, hvis hensyn ikke tas (Fiskerstrand & Rimeslåttén, 2008). Et eksempel vises gjennom tidligere studier på utøvere innen basketball (Anderson, Triplett-McBride, Foster, Doberstein & Brice, 2003) fotball (Bowen, Gross, Gimpel & Li, 2017), rugby (Gabbett & Domrow, 2007) og amerikansk fotball (Duhig et al., 2016). Studiene viser at en rask og overflødig økning av treningsbelastning utover utøvernes kapasitet viste seg å kunne øke skaderisiko der spesielt endringer av treningsbelastning på kort tid, som i løpet av en uke, økte skaderisikoen hos toppidrettsutøverne (Anderson et al., 2003; Bowen et al., 2017; Duhig et al., 2016; Gabbett & Domrow, 2007). I følge Soligard et al. (2016) vil totalbelastningen til en utøver inkludere både intern og ekstern belastning. For en toppidrettsutøver som går på toppidrettslinjen vil derfor den totale belastningen bli utsatt for både eksterne og interne stressfaktorer (Gomez et al., 2018; Tønnessen, 2009). I følge Soligard et al. (2016) vil ekstern belastning ofte bli målt ved å kvantifisere belastningen som blir gjennomført i konkurranse og

på trening, der distanse og watt produsert, blir dokumentert. Andre eksterne faktorer, som kan være like viktige for utøvers totalbelastning, er daglige problemer, livshendelser og reiser (Soligard et al., 2016). Subjektive forhold vil være vanskelig å fange opp på samme måte som målbare faktorer (Sæther & Aspvik, 2015). Ekstern belastning vil resultere i psykologiske og fysiologiske endringer som videre kan påvirke andre miljømessige og biologiske faktorer som intern belastning (Borresen & Lambert, 2009). Utøvers daglige problemer og livshendelser vil kunne påvirke prestasjon i både negativ og positiv retning (Soligard et al., 2016).

Det å kunne føle på et overskudd i hverdagen er med på å forme en god livsstil og det å kunne møte dagens utfordringer på en god måte (Gjerset et al., 2012). Når idretten stiller store krav til treningsmengde og høyt prestasjonsnivå og skolen legger opp til en hel del lekser og prøver vil det kunne føre til en stor psykisk påkjenning på utøveren (Gjerset et al., 2012). Spesielt de som har høye krav til seg selv på begge arenaer vil til tider føle seg enten slitt, utslitt eller sliten som er vanskelig for en utøver å skille. I slike tilfeller er det viktig at de personene i en ung utøvers liv, som trenere, lærere eller foreldre følger ekstra godt med for å unngå en forhøyet totalbelastning (Gjerset et al., 2012). I følge Fry, Morton & Keast (1991) kan psykiske påkjenninger oppstå i like stor grad som fysiske parametere når en utøver har for stor totalbelastning. Både depresjon, utmattelse (kronisk), nedsatt motivasjon og søvnforstyrrelser kan være med å påvirke prestasjon (Fry et al., 1991; Kellmann, 2010; Sæther & Ingebrigtsen, 2009). Ved å ha fokus på faktorer som oppstår både på og utenfor idrettsarenaen vil man som trener se spillerutvikling i et helhetsperspektiv der et holistisk bilde av utøveren er i fokus (Sæther & Ingebrigtsen, 2009).

2.7.1 Mentalitet, selvfølelse og selvtillit

For å oppnå suksess i en idrettskarriere vil det kreve fysiske forberedelser der fysiske, tekniske og taktiske evner alle er viktige for prestasjon (Fiskerstrand & Rimeslåten, 2008). I følge Pensgaard & Hollingsen (2006) vil strukturert og målrettet fysisk trening bli gjennomført i større grad sammenliknet med strukturert og målrettet mental trening, der mentale ferdigheter er noe som i de nyere tider har vist seg å ha stor påvirkning for prestasjon. Målrettet trening av mentale basisferdigheter er gjennom forskning og praksis vist å kunne påvirke konsentrasjon, selvtillit, motivasjon, spenningsregulering og stress (Fiskerstrand & Rimeslåten, 2008; Pensgaard & Hollingen, 2006). Den er med på å få mer ut av ens potensiale, som inkluderer blant annet spenningsregulering og motivasjon (Pensgaard & Hollingen, 2006). Selv om konklusjonsbevis mangler i flere studier viser de at utøvere som når toppen har et høyere nivå av mentale ferdigheter (Abbott & Collins, 2004; Crust, 2008; Durand-Bush & Salmela, 2001; Gould, Dieffenbach & Moffett, 2002; Jones, Hanton & Connaughton, 2007) sammenliknet med

utøvere på et lavere nivå (Abbott & Collins, 2004; Durand-Bush & Salmela, 2001). Forskning har vist at utøvere som drev med fotball og som fokuserte på sosiale og psykologiske faktorer som å bygge opp en god disiplin, motstandskraft, forpliktelse til idrett og å oppsøke støtte klarte en bedre overgang til elitenivå (Holt & Dunn, 2004; Holt & Mitchell, 2006). Det er viktig at unge utøvers psykologiske faktorer ikke sammenliknes med veletablerte eliteutøvers psykologiske faktorer (Henriksen, 2011). For å oppnå gode idrettsprestasjoner og føle at man mestrer er det viktig med god selvtilit (Feltz, 1982; Pensgaard & Hollingen, 2006; Weiss, Wiese & Klint, 1989). Gode prestasjoner på et høyt idrettslig nivå gjenspeiles gjennom høy selvtilit hos utøveren og forpliktelse til idretten (Durand-Bush & Salmela, 2001). Abbott & Collins (2004) påpeker at psykologiske evner som realistisk prestasjonsevaluering, visualisering, engasjement og målsetting er viktige faktorer som kan skille vellykkede eliteutøvere fra mindre vellykkede eliteutøvere.

2.7.2 Kunnskap rundt basisegenskaper, skadeforebyggende trening og restitusjon

Som nevnt innledningsvis blir det forklart i kompetansemålet til toppidrett at elevene skal kunne vurdere betydningen av restitusjon, kunne gjennomføre skadeforebyggende trening og ha kunnskap rundt basisegenskaper som er sentrale for treningsbelastning (Utdanningsdirektoratet, 2006). Viktigheten i basistrening er helhet, der hele mennesket skal stimuleres (Gjerset et al., 2012). Basistrening vil si ”*generell og spesifikk trening av koordinative, fysiske, psykiske og sosiale egenskaper*” (Gjerset et al., 2012, s. 253). Gjennomføring av god og strukturert basistrening vil være en sentral faktor for å oppnå et godt treningsgrunnlag (Gjerset et al., 2012). Trening vil føre til bedret funksjon i vevets biologiske egenskaper der muskulaturen blir utsatt for en stimulus når man trener, som påvirker økt produksjon av muskelfibre (Sæther, 2017).

Hvis det blir for hyppig belastning der vevets evne til tilpasning overstiges vil det kunne oppstå skade der treningsmengder som ikke blir kontrollert kan by på belastningsskader (Smith, 2003; Sæther, 2017; Tønnessen, 2009). Når toppidrettsutøvere har både trening på skole og i klubb der trening og konkurransebelastning ikke er godt nok styrt, vil risikoen for skade kunne oppstå (Soligard et al., 2016). Økning av treningsfrekvens, treningsbelastning eller treningsintensiteten som ikke er tilpasset individet kan øke risiko for belastningsskade (Fiskerstrand & Rimeslåttén, 2008). Det svært viktig at hver idrettsutøver, som både driver med individuell idrett og lagidrett, har et treningsprogram som er utviklet slik at det sikres best mulig treningsutbytte for hver utøver (Gjerset et al., 2012; Tønnessen, 2009; Sæther & Aspvik, 2015). Som trener for unge utøvere har en et ansvar for å tilpasse belastning slik at skaderisikoen minskes (Sæther & Aspvik, 2015). Når man driver med idrett er det alltid en risiko for at skader

kan oppstå, av alle personskader i Norge utgjør 17% av dem idrettsskader (Gjerset, et al., 2012). De siste årene har idrettsskader blitt redusert, noe som tyder på at skadeforebyggende trening blir gjennomført (Gjerset et al., 2012). En balanse mellom stress og restitusjon er viktig for en optimal adaptasjon til trening, uten en god og grundig forståelse rundt viktigheten av restitusjon og optimal balanse i treningen vil det kunne føre til redusert prestasjon (Gomez et al., 2018). Viktigheten av restitusjon er tidligere nevnt i oppgaven da Olympiatoppens beskrivelse av en 24-timers utøver ble presentert (Fiskerstrand & Rimeslåttén, 2008). En nøkkelfaktor som er sentral for de personene som er ansvarlige for treningshverdagen til utøverne er å fokusere, ikke bare på treningsbelastningen, men også på daglige hendelser, stress og livshendelser som kan påvirke adaptasjon til trening (Soligard et al., 2016). Idrettsskader er ofte et resultat av en kombinasjon mellom daglige påkjenninger, treningsmønster og overtrening (Powell & Barber-Foss, 1999; Sæther & Aspvik, 2015). Et treningsprogram som påvirker både det sosiale, fysiske og psykiske faktorene vil derfor gi bredde og allsidighet til utøverne (Gjerset et al., 2012).

I følge Kelmann (2010) vil det være utøverne sitt ansvar å finne den optimale balanse mellom belastning og restitusjon. Det bør inkluderes fremtidig planlegging som gjør at utøverne frem til neste treningsøkt har satt i gang en tidlig og god restitusjonsprosess. Videre sier han at det er utøveren selv som vet når han er ferdig restituert og at det er individuelt hvor høy grad av restitusjon man trenger (Kelmann, 2010). For en utøver som både driver med idrett på skolen og i klubb, men som også har en hel del skolefag og oppmøteplikt utenom idretten, kan det i flere tilfeller være vanskelig å få til, derfor bør treneren ha en nøkkelrolle i denne prosessen (Sæther, 2013). Treneren, med den påvirkningen han har hos utøvere, bør derfor lære opp utøverne og gi de kunnskaper slik at de kan ta ansvar for egen totalbelastning (Sæther & Aspvik, 2015).

3. Metode

I det påfølgende kapittel vil det bli presentert fremgangsmåte for valg av forskningsmetode i forbindelse med studien. Her vil metodisk tilnærming, utvalg, forskningsetiske vurderinger, instrument, reliabilitet og validitet av instrument, modifisering av instrument, bakgrunnsvariabler, prosedyre, inklusjons- og eksklusjonskriterier og databehandling bli framstilt.

3.1 Metodisk tilnærming

Formålet med studien var å kartlegge utøver, klubbtrener og skoletreneres opplevde relasjon og kommunikasjon vedrørende utøvers totalbelastning. Det inkluderte også de nevnte rollers opplevde koordinering fra foreldre, kontaktlærer og støtteapparat. For å kunne besvare studiens problemstilling ble det benyttet en kvantitativ tilnærming ved en deskriptiv forskningsmetode. Innsamling av data ble gjennomført ved bruk av et utformet spørreskjema (elektronisk), som i følge Halvorsen (2014) og Hopkins (1991) vil kunne nå et større antall personer på kort tid. Informantene ble stilt både åpne og lukkede spørsmål, som i følge Halvorsen (2014) vil være en fordel i praksis.

3.2 Utvalg

Med utgangspunkt i et bekvemmelighetsutvalg (Johannessen, Tufte & Christoffersen, 2016) ble forespørsel om deltakelse i studien sendt til alle skoler i Rogaland (n=10) som tilbyr studiespesialiserende med valgfag toppidrett eller idrettsfag med valgfag toppidrett. Det var totalt 5 skoler som takket ja til å delta i studien. Som følger av tidsbegrensing og Korona situasjonen ble utvalget som svarte på spørreskjemaet innen utgangen av Mars 2020 inkludert. Studien består av skoletrenere og elever fra tre skoler i Rogaland som tilbyr toppidrett og flere elevers klubbtrener (alle klubbtrener til elevene som deltok i studien fikk spørsmål om å delta). Det var totalt 313 personer (N=200 menn og N=113 damer) som oppfylte inklusjonskriteriene (beskrevet i 3.5.1). Det totale utvalget fordeler seg på elever (N= 256), skoletrenere (N= 15) og klubbtrener (N= 42).

Utvalget av elever besto av 256 elever i alder 17,1 år (standardavvik (SD) $\pm 0,9$ år), den yngste var 16 år og den eldste var 21 år. Av de 256 elever var det 104 jenter i alderen 17,2 år (SD $\pm 1,0$ år), den yngste var 16 år og den eldste var 19 år. Videre var det 152 gutter i alderen 17,1 år (SD $\pm 0,9$ år), den yngste var 16 år og den eldste var 21 år. Jentene hadde i gjennomsnitt 14 treningstimer i uken (SD $\pm 4,6$ timer) og gutter hadde i gjennomsnitt 14,6 treningstimer i uken (SD $\pm 4,1$ timer). Av jentene var det 3% (n=3) som mente at de var blant topp 1%, 23% (n=24) som mente at de var blant topp 5%, 23% (n=24) som mente at de var blant topp 10%,

24% (n=25) som mente at de var blant topp 25%, 20% (n=21) som mente at de var blant topp 50% og 7% (n=7) som mente at prestasjonsnivået var under 50%, sammenliknet med utøvere i samme idrett og aldersklasse i Norge. Av guttene var det 7% (n=11) som mente at de var blant topp 1%, 22% (n=33) som mente at de var blant topp 5%, 22% (n=33) som mente at de var blant topp 10%, 30% (n=45) som mente at de var blant topp 25%, 16% (n=24) som mente at de var blant topp 50% og 4% (n=6) som mente at prestasjonsnivået var under 50%, sammenliknet med utøvere i samme idrett og aldersklasse i Norge. Av jentene var det 63% (n=65) som går på studiespesialiserende med valgfag toppidrett og 38% (n=39) som går på idrettsfag med valgfag toppidrett. Av guttene var det 39% (n=59) som går på studiespesialiserende med valgfag toppidrett og 61% (n=93) som går på idrettsfag med valgfag toppidrett. Av jentene var det 38% som går på VGS.1 trinn (n=39), 25% som går på VGS.2. trinn (n=26) og 38% som går på VGS. 3. trinn (n=39). Av guttene var det 41% som går på VGS.1. trinn (n=62), 29% som går på VGS. 2. trinn (n=44) og 30% som går på VGS.3. trinn (n=46). Av jentene var det 66% (n=69) som driver med lagidrett og 34% (n=35) som driver med individuell idrett. Av guttene var det 82% (n=124) som driver med lagidrett og 18% (n=28) som driver med individuell idrett. Av de 256 elever var det 46% (n=118) som driver med fotball, 20% (n=51) som driver med håndball og 6% (n=16) som driver med ishockey, resten er fordelt mellom 1-3% i forskjellige lag- og individuelle idretter.

Femten skoletrenere godtok å delta i denne studien. Alle skoletrenere var menn i alderen 41,9 år (SD \pm 9,6 år), den yngste var 29 år og den eldste var 59 år. Skoletrenerne representerer 3 forskjellige videregående skoler og alle underviser på VG1, VG2 og VG3. I tillegg hadde 4 av skoletrenerne også en kontaktlærerrolle.

Førtito klubbtrenerne godtok å delta i studien. Av de var 9 damer (som hadde en gjennomsnittsalder på 31,3 år (SD \pm 11,5 år), den yngste var 20 år og den eldste var 50 år) og 33 menn (som hadde en gjennomsnittsalder på 39,1 år (SD \pm 11,7 år), den yngste var 22 år og den eldste var 67 år). Seks (67%) av damene var lagidrettstrenerne og 3 (33%) var trenere for individuell idrett, på herresiden var 27 (82%) lagidrettstrenerne og 6 (18%) trenere for individuellidrett. Av alle trenere var det 50% (n=21) som var fotballtrenere (3 damer og 18 menn), 21% (n=9) som var håndballtrenere (2 damer og 7 menn), 5% (n=2) på hver av skøyter, ishockey, orientering, sykling og 2% (n=1) på hver av langrenn, roing, turn og volleyball. Av klubbtrenerne var det 2% som mente at utøverne sine var blant topp 1%, 19% som mente at utøverne sine var blant topp 5%, 2% som mente at utøverne sine var blant topp 10%, 21% som mente at utøverne sine var blant topp 25%, 38% som mente at utøverne sine var blant topp 50%

og 17% som mente at prestasjonsnivået til utøverne sine var under 50%, sammenliknet med utøvere i samme idrett og aldersklasse i Norge.

3.3 Forskningsetiske vurderinger

Som forsker kreves det at man forholder seg til de etiske prinsipper i omgivelsene og til forskningsmiljøet (Thagaard, 2015). I følge NESH (2006) vil direkte eller indirekte opplysninger som fører tilbake til enkeltpersoner defineres som personopplysninger. Personopplysningene som ble inkludert i spørreskjemaet førte derfor til at prosjektet falt under personvernloven og var meldepliktig (Personopplysningsloven, 2018). Meldeskjema som ble sent til NSD inkluderte informasjon om studien. Melding ble vurdert og godkjent med referansenummer 836079 (vedlegg 4). Deltakeres frie samtykke og informasjon om hva som innebærer å delta i studien må godkjennes av deltakerne før forskningsprosjektet kan settes i gang (NESH, 2006). Som følge av at alle informantene var over 15 år kunne de selv gi samtykke (NESH, 2006). Informasjonsbeskrivelsen i starten av det elektroniske spørreskjemaet gav informantene opplysninger om studiens hensikt. Informasjon om frivillig deltakelse og mulighet til å trekke seg når informantene ønsket, ble og beskrevet. Videre ble det informert om at personopplysninger ved en eventuell publikasjon ble behandlet konfidensielt. Deltakerne samtykket til studien ved å trykke «neste» og fullføre spørreskjemaet (vedlegg 1,2 og 3). Som forsker kreves det at deltakernes personopplysninger som blir innhentet blir behandlet konfidensielt (NESH, 2006). Studiens data med personopplysninger ble oppbevart på Universitetet i Stavanger sin server, som er linken mellom SurveyXact og skolenettverk. Personopplysninger som ble samlet inn ble kun tilgjengelig for student, doktorgradsstipendiat og veileder som hadde tilgang til SurveyXact. Siden studien er en del av et doktorgradsprosjekt, vil personopplysninger bli slettet ved prosjektets slutt. Ved masteroppgavens sensurfrist vil anonymisert datamateriale som er oppbevart på masterstudents Mac bli slettet på grunn av studiens begrensning om oppbevaring av lagret datamateriale (Thagaard, 2015).

3.4 Instrument

3.4.1 «Relational Coordination Scale»

«Relational Coordination Scale» (RCS) er et selvrapportert spørreskjema som måler relasjonskoordinering for hver enkelt respondent i en arbeidsgruppe. Respondenten er sentrum for sitt eget koordineringsnettverk (Gittell, 2011). Per 2018 har relasjonskoordineringsskjemaet blitt oversatt til ti ulike språk, brukt i 18 ulike land og i 15 industrielle kontekster (Gittell, 2018). For å kvalitetssikre oversettelse og bruk av spørreskjema i større studier er det nå mulig å bruke et forskningsteam som blir inkludert i prosessen når skjemaet skal oversettes (Gittell, 2018).

RCS er utviklet og testet i sammenheng med medisinsk behandling (Gittell, et al., 2008a), kirurgisk pleie (Gittell et al., 2000; Gittell, 2002b; Gittell 2009), langvarig pleie (Gittell, Weinberg, Pfefferle & Bishop, 2008b) og flyreiser (Gittell, 2001; Gittell, 2003). Formålet med spørreskjemaet er å kartlegge hvordan personer i arbeidsgrupper (som er gjensidig avhengige av hverandre) opplever relasjonskoordinering for hverandre. Når informantene i arbeidsgruppen svarer på spørreskjemaet svarer de på hvordan de oppfatter at andre personer kommuniserer med personen som svarer på spørreskjemaet (Gittell, 2018). I følge Gittell (2018) vil man da redusere sannsynligheten for at personen som svarer på spørreskjemaet feilrapporterer, ut i fra hva som er sosialt akseptert i samfunnet. Et eksempel vil være spørsmålet som innebærer ”how frequent do people in these groups communicate with you about....” (endret i 2010) som i utgangspunkt var ”how frequently do you communicate...” (Gittell, 2018).

En persons relasjonskoordinering med andre i arbeidsgruppen blir besvart ved inndeling av roller. Ved å gjøre det på denne måten så unngår man at uforholdsmessige forhold som personen har til en av rollene i for eksempel negativ forstand vil påvirke svaret når flere roller er inkludert under samme gruppering (Gittell, 2018). I følge Gittell (2018) vil inndeling av roller derfor forbedre nøyaktigheten rundt målingen, sammenliknet med hvis personen skulle svare for hele arbeidsgruppen samlet under ett.

RCS måler relasjonskoordinering gjennom syv elementer. De syv elementene representerer to teoribaserte subskalaer (kommunikasjon og relasjon). Fire av de syv elementene omhandler aspekter av kommunikasjon (høy grad av hvor ofte-, i rett tid,-nøyaktig- og problemløsningskommunikasjon) og tre elementer omhandler relasjon (høy grad av delte mål, delt kunnskap og gjensidig respekt). Hvert element består av en fem-punkt skala (eks: 1=nothing, 2= a little, 3: some, 4: a lot, 5: everything). Som følger av at deltakere skal ha mulighet til å svare at koordinasjon med roller ikke er nødvendig, ble «not applicable» utarbeidet som et sjette svaralternativ som utgjør en seks-punkt skala (Gittell, 2018). Ved analyse vil forsker, i følge Gittell (2018), kunne bestemme at koordinering (fra roller som har svart alternativ 6) ikke er nødvendig eller at det er nødvendig, men ikke oppfattet som nødvendig. Høy relasjonskoordineringsscore i hvert av de syv elementer indikerer en bedre relasjonskoordinering blant rollene (Gittell, 2011). Den utarbeidede analysefremgang av RCS samler alle svar fra deltakere i en rolle og presenterer en samlet RC-score for rollen. Videre analyse utvikler terciler for RC innen roller og RC mellom roller. Videre blir RC fordelt i svake, moderate og sterke relasjonskoordineringsbånd som belyser hvordan de kartlagte roller opplever relasjonskoordinering. Som følger av det vil det være mulig å sette i gang tiltak for å bedre «relational communication» for de arbeidsgrupper som har lav RC (Gittell, 2018).

3.4.2 Validitet og reliabilitet av «Relational Coordination Scale»

I følge Gittell (2018) vil det være nødvendig å teste validitet og reliabilitet etter hver datainnsamling. For en ikke-kartleggingsstudie bør Cronbach`s Alpha være høyere enn 0.80, og for en kartleggingsstudie, høyere enn 0.70 (Gittell, 2018). De to første studiene (Gittell et al., 2000; Gittell, 2001) som brukte «Relation Coordination scale» rapporterte cronbach`s Alpha på 0.80 for flystudiet (Gittell, 2001) og 0.86 for pasientbehandlingsstudie (Gittell, 2000). Resultatene av rapportert cronbach`s Alpha (Gittell et al., 2000; Gittell, 2001) gir dermed en høy indeks validitet (Gittell, 2018). Videre har Gittell et al. (2000) og Gittell (2001) gjennomført en eksplorativ faktoranalyse for å se om «relation coordination» oppfører seg som en enkel faktor eller deler seg i flere faktorer. For flystudiet av Gittell (2001) og pasientbehandlingsstudiet til Gittell et al. (2000) ble RC identifisert som en enkel faktor. Resultatene for studien til Gittell et al. (2000) viser en eigenvalue for faktor 1 på 3.41 og ingen andre faktorer ble ladet på en eigenvalue mer en 0,9. Som følger av at cronbach`s Alpha også var 0.86, foreslår forskerne at RCS indeks oppfyller standardkravene for konvergent validitet og reliabilitet (Gittell, 2018).

3.5 Modifisering av RCS til denne studie

Relation Coordination Scale (RCS) som opprinnelig er på engelsk (Gittell et al., 2000; Gittell, 2001) har blitt oversatt til norsk av Hustoft, Biringer, Gjesdal, Aßmus & Hetlevik (2018a). Skjemaet som er brukt på norsk har blitt testet for å bedre validitet (Hustoft et al., 2018b). Det ble tatt utgangspunkt i den engelske versjon av RCS (Gittell, 2018) og den norske versjon av Hustoft et al. (2018a) ved utarbeidelse av spørreskjemaet i studien. Ettersom den påfølgende studie ikke besto av en av de 15 industrielle kontekster som tidligere har brukt RCS i forskningssammenheng (Gittell, 2018), ble spørreskjemaet derfor modifisert til studiens hensikt. I følge Gittell (2018) vil RCS være spesielt relevant for de arbeidsplasser som jobber med å opprettholde eller forbedre arbeidsoppgaver. Sett fra et idrettsperspektiv vil det antas at sentrale personer rundt en utøver ønsker at utøver skal utvikle seg og prestere best mulig. Videre vil det også være mulig at det samme gjelder for personene rundt utøvers totalbelastning.

For å kunne bruke RCS må man først identifisere en arbeidssituasjon som krever koordinering. Videre må man identifisere sentrale roller som er involvert i gjennomførelsen av arbeidsprosessen (Gittell, 2018). I følge Gittell et al. (2010) vil rollefokusert koordinering være mer robust for bemanningsendringer som skjer over tid. Som følger av at studien ønsker å se på den opplevde relasjonskoordinering rundt utøvers totalbelastning ble dermed 6 roller indentifisert som sentrale for utøvers totalbelastning (utøver, klubbtrener, skoletrener,

kontaktlærere, foreldre og støtteapparat). Etter man har identifisert de sentrale roller må man bestemme hvilke roller man har mulighet til å undersøke (Gittell, 2018). Hvis man ikke har mulighet til å undersøke alle roller i den funksjonelle arbeidsgruppe, vil RCS bli sett på fra et asymmetrisk forhold (Gittell, 2018). På grunn av tidsbegrensning til masteroppgaven, ble de tre antatt viktigste identifiserte roller (elev, klubbtrener og skoletrener) undersøkt i denne studien. RCS er utviklet for å kunne kartlegge arbeidsprosesser der flere arbeidsgrupper er gjensidig avhengige av hverandre ved gjennomførelse av arbeidsoppgaver (Gittell, 2018). Det antydes derfor ut fra et idrettsperspektiv at utøver, klubbtrener og skoletrener er gjensidig avhengige av hverandre for å kunne oppnå best resultat for arbeidsoppgaven, som er utøvers totalbelastning.

Som følger av at skoletrenerne har utøvere på flere prestasjonsnivå vil kommunikasjonen antakeligvis variere hos utøvere, derfor ble det tatt utgangspunkt i Moseid, Myklebust, Fagerland & Bahr (2018) ved inndeling av idrettslig prestasjonsnivå for utøverrollen. For at utøverrollene ikke skulle bli for detaljert i RCS ble seks prestasjonsinndelinger redusert til fire: utøvere topp 1-5%, utøvere topp 5-25%, utøvere topp 25-50% og utøvere under 50%. Redusering av prestasjonsinndeling ble også gjennomført i Moseid et al. (2018) der trenere ble bedt om å svare på utøvernes prestasjonsnivå topp 25% eller under 25%. Som følger av at viktig bakgrunnsinformasjon varierte for de identifiserte roller ble dermed 3 spørreskjemaer utarbeidet, som inkluderte RCS.

3.5.1 Deltakernes bakgrunnsvariabler

Før deltakerne svarte på RCS spørreskjemaet måtte de gjennom flere bakgrunnsspørsmål. Alle deltakerne måtte skrive navn og etternavn. RCS spørreskjemaet kategoriserer deltakere i ulike roller (Gittell, 2011) derfor ble spørsmål om hvilken rolle en hørte til i også besvart. For de informantene som hadde flere enn en rolle var det mulighet til å velge flere svaralternativ. Utøvernes spørsmål inkluderte kjønn, alder, treningstimer totalt i uken, skole, studieretning, trinn, idrett, klubb, divisjon, studieretning og trinn. Bakgrunnsvariablene var viktige for å kunne koble utøverne opp mot de riktige klubbtrenerne ved innsamling av data for klubbtrenerrollen. En rangering av idrettslig prestasjonsnivå, sammenliknet med andre jevnaldrende utøvere i samme idrett i Norge måtte besvares der utøverne skulle besvare hvilken kategori de hørte til i. Topp 1%, topp 5%, topp 10%, topp 25%, topp 50% og under 50% (Moseid et al., 2018). Klubbtrenerne skulle gjøre det samme ut i fra deres mening av hvilket nivå utøverne deres var på. Studien til Moseid et al. (2018) brukte samme kategorisering ved studier på 16 år gamle eliteutøvere som går på toppidrettsgymnas. Bakgrunnsvariablene til skoletrener inkluderte kjønn, alder, hvilken skole deltakerne jobbet på, klassetrinn og studieretning. For klubbtrener inkluderte bakgrunnsvariablene kjønn, alder, idrett, trener for lag- eller individuell idrett og

opplevd utøvernivå, spørsmål om hvilken idrett treneren trente ble også inkludert i bakgrunnsvariabler for å kunne koble klubbtreneren opp mot riktig idrett.

3.6 Prosedyre

Det ble identifisert seks roller som er sentrale rundt en utøvers totalbelastning som kombinerer idrett på skole og klubb. De bestemte roller inkluderer utøver, klubbtrener, skoletrener, foreldre, kontaktlærer og støtteapparat. Som følger av at viktig bakgrunnsinformasjon varierte for de identifiserte roller ble det utarbeidet 3 elektroniske spørreskjemaer (et for elev-klubbtrener-og-skoletrener) i SurveyXact som inkluderte RCS. Spørreskjemaet startet med informasjon rundt studien og et samtykkeskjema. Deltakerne skulle samtykke med å trykke «neste» og fullføre spørreskjemaet.

Det ble gjennomført pilotering for det utarbeidede spørreskjema for å kunne avdekke feil og mangler (Tuft, 2018). RCS ble besvart i SurveyXact, via en link sendt per mail. Syning eller ”å tro” fremkom som en utfordring ved besvarelse av spørreskjemaet (Gittell, 2018). Derfor ble «not applicable» (ikke aktuelt) inkludert som et 6 svaralternativ. I følge Gittell (2018) vil man ved å inkludere et 6 svaralternativ (ikke aktuelt) gi respondenten mulighet til å uttrykke at koordinering med en bestemt rolle ikke er nødvendig eller relevant. En annen utfordring oppsto som følger av at skoletrenerne har utøvere på ulike nivå. I den hensikt ble det etter endt pilotering inkludert prestasjonsinndeling (Moseid et al., 2018) for utøverrollen i spørreskjemaet. Totalt ble det gjennomført to piloteringer på utøverskjema og en på skole-og-klubbtrener-skjema.

Som følger av ferdigstilling av RCS for utøvers totalbelastning ble 10 videregående skoler (som tilbyr toppidrett på idrettslinjen og studiespesialiserende med valgfag toppidrett) invitert til å delta i studien. Det var totalt fem skoler som takket ja, derav tre inkludert i studien (på grunn av datainnsamlingens tidsfrist). Ved innsamling av data for RCS kan e-mail, mail eller personlig oppmøte brukes (Gittell, 2018). De tre skolene som deltok i studien fikk tilsendt en link med spørreskjemaet som skulle besvares fra mobil eller PC. Den ene skolen valgte å distribuere linken til elevene uten vår tilstedeværelse. Å være til stede når informanter svarer på spørreskjema har vist seg å gi en høyere svarprosent sammenliknet med andre alternativ til innsamling av data (eksempelvis e-mail) (Gittell, 2018). Som følge av det var man derfor tilstede ved datainnsamling for elever ved to av skolene. Hensikten var at man kunne hjelpe hvis det oppsto spørsmål eller uklarheter rundt spørreskjemaet.

Ved avsluttende innsamling av data for elevene ved skolen ble innsamling av data for skoletrenerne satt i gang. På grunn av praktiske årsaker ble deltakelse for skoletrenerne gjennomført ved distribuering av spørreskjemaet (via en link) til avdelingsleder og videresendt

av avdelingsleder til skoletrenerne, uten vårt oppmøte. De skoletrenerne som ikke svarte ble fullt opp av avdelingsleder. Ved pågående innsamling av data fra skoletrener ble det iverksatt en gjennomgang av bakgrunnsvariabelsvarene for utøverne som styrket muligheten til å identifisere den tilhørende klubbtrenerens navn, mailadresse eller telefonnummer. De klubbtrenerne som man ikke fant emailadresse til fikk en melding på telefon om studiens hensikt og et tilbud om å delta i studien ved å sende egen emailadresse i retur. Epost som ble sendt til klubbtrenerne besto av informasjon om studiens hensikt og en link til spørreskjemaet. Kontaktinformasjon til masterstudent og doktorgradsstudent ble inkludert i epost med oppfordring om å ta kontakt hvis noe skulle være uklart. De klubbtrenerne som ikke svarte ved første epost, fikk opptil tre påminnelseposter. Den samme prosedyre ble gjennomført for de personer som fikk melding via telefon. For de klubbtrenerne som ikke svarte på spørreskjemaet ble også informasjon om studien sendt via email til daglig-eller sportsligleder i klubben. Spørsmål om å videresende til de aktuelle klubbtrenerne ble inkludert i informasjonsskrivet. All innsamling av data ble gjennomført mellom Februar og Mars 2020. Når Mars måned var over ble datainnsamling avsluttet og databehandling påbegynt.

3.6.1 Inklusjon og eksklusjonskriterier

Inklusjonskriteriene for elevene som ble inkludert i studien var at man måtte gå på toppidrett med idrettsfag eller studiespesialiserende med valgfag toppidrett i Rogaland. Videre måtte de kombinere idrett i klubb og på skole. De skoletrenerne som ble inkludert i studien måtte være skoletrener for elever på toppidrett med idrettsfag eller studiespesialiserende med valgfag toppidrett. Klubbtrenerne som ble inkludert i studien måtte være trenere til de elevene som deltok i studien. For å vite om informantene oppfylte inklusjonskriteriene ble rådata nøye analysert i Excel der deltakere som ikke oppfylte inklusjonskriterier ble slettet. De informantene som oppga feilinformasjon, svarte usaklig eller utelukket å svare på inklusjonskriteriene ble derfor ekskludert. Ved gjennomgang av alle spørreskjema til de 3 skoler (elev og skoletrener) og klubbtrener ble de deltakerne som oppfylte kriteriene dermed inkludert i databehandling og analyse.

3.7 Databehandling

3.7.1 Dataforberedelser til analyse

Rådata ble eksportert fra SurveyXact og importert til Excel. I Excel ble inklusjon og eksklusjonskriterier nøye analysert, der informanter som ikke oppfylte kravene ble ekskludert fra studien. Som følger av at det i RCS ble inkludert et sjettest svaralternativ («ikke aktuelt») må man i følge Gittel (2018) endre svaralternativ seks til «missing data» eller omkode til en svak

binding, før man kan analysere data. Derfor ble alle deltakersvar som inkluderte svaralternativ seks manuelt omkodet til svaralternativ 1 (Gittell, 2018). Grunnen for at den nevnte omkoding ble valgt, var fordi det antydes at relasjonskoordinering mellom rollene er nødvendig, men ikke opplevd å være nødvendig fra de deltakere som har valgt svaralternativ 6. Etter omkodingen ble utøverrollene (1-5%, 5-25%, 25-50% og under 50%) samlet til en rolle (utøver). Utøverrollen presenterer da gjennomsnittet for svarene som deltakerne ga for de fire utøverrollene. Deretter ble data eksportert fra Excel og importert til SPSS.

3.7.2 Statistisk analyse

For å kunne måle om de 7 dimensjoner for relasjonskoordineringsskjemaet konstruerer en valid indeks, ble alle svar fra de enkelte deltakere i studien, innenfor hver dimensjon, aggregert til en enkelt indeks, deretter ble cronbach`s Alpha estimert. I følge Gittell (2018) vil cronbach`s Alpha større en 0,7 være nødvendig for kartleggingsstudier. For å undersøke begrepsvaliditeten til RCS, ble Prinsipalkomponentanalyse (PCA) anvendt. For å se om PCA ga et reliabelt resultat fra RCS ble Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) og «Bartlett's test of sphericity» utført for å undersøke om datamaterialet var egnet for faktoranalyse (Tavakol & Dennick, 2011). KMO strekkes fra 0 til 1 og den aksepterte indeks ble satt til $>0,6$. Signifikansnivå for akseptert «Bartlett`s test av sphericity» ble satt til $p < 0,05$. Videre, for å kunne måle at alle syv dimensjoner fra RCS faller inn under en enkel dimensjon ble eksplorerende faktoranalyse utført ved å bruke korrelasjonsmatrise med ekstraksjonsmetode (extraction method) basert på eigenvalue større enn 1 og med direkte *oblimin* rotasjonsmetode (oblimin rotation method). I følge Gittell (2018) må alle syv dimensjoner falle inn under samme faktor. En korrelasjonsanalyse mellom hver dimensjonsscore og den totale score for alle dimensjoner ble gjennomført for å undersøke den overordnede validitet-og-reliabilitets-indeks (Gittell, 2018). Som følger av at de syv dimensjoner i RCS utgjør en reliabel indeks (Gittell, 2018) var dataene dermed egnet til å sammenlikne de kartlagte rollers opplevde relasjonskoordinering, for samme rolle (One-way ANOVA (med bonferroni, Post Hoc). Analysen ga svar på om det var en forskjell i relasjonskoordinering og om forskjellen var statistisk signifikant. Ved bruk av Cohen`s d ble det mulig å presentere effektstørrelsen. Effektstørrelsen (Cohen d) ble kalkulert og definert som liten når $d = 0.2-0.49$, medium når $d = 0.5-0.79$ og stor når $d \geq 0.8$ (Cohen, 1988).

4.0 Resultat

De påfølgende kapittel presenterer resultater av RCS fra de kartlagte roller (elev, skoletrener og klubbtrener). Først vil det bli presentert validitet og reliabilitet av brukt RCS i denne studien. For å kunne fremstille styrken på den opplevde relasjonskoordineringskvalitet vil RC bli presentert i 3 inndelingsnivåer (lav RC, moderat RC og høy RC (tabell 3). Videre vil det bli vist en asymmetrisk matrise som inkluderer RC fra utøver, klubbtrener og skoletrener for de identifiserte roller (tabell 4). Etterfulgt av en relasjonskoordineringsmatrise for relasjonskoordineringskvaliteten mellom de kartlagte roller (Tabell 5). Påfølgende vil koordineringsnettverk rundt utøvers totalbelastning bli presentert (Figur 9). Avslutningsvis vil RC rapportering fra de kartlagte roller sammenlignes (tabell 6, 7 og 8). Presentering av tabeller og figurer er utarbeidet med utgangspunkt i Gittells (2018) anbefalinger.

4.1 Validitet og reliabilitet av brukt RCS i denne studie

Resultat i tabell 1 viser at RCS som ble brukt i denne studien hadde en høy indeksvaliditet (Alpha = 0,911). Kaiser-Meyer-Olkin ga en verdi på 0,903 og en internkonsistent (Bartlett`s test av sphericity) på $p < 0,01$, som indikerer at RCS har en høy grad av reliabilitet som gjør at de syv dimensjoner i RCS utgjør en reliabel indeks (Gittell, 2018) som tyder på at dataene dermed egner seg til å sammenlikne de kartlagte rollers opplevde relasjonskoordinering. Videre analyse av PCA viser at alle de 7 dimensjoner faller under en faktor, med eigenvalue =4,69, og ingen andre faktorer hadde en eigenvalue på 1 eller mer (tabell 2). Alle ladninger under faktor 1 var med en korrelasjonskoeffisient som er over 0,7 (tabell 1). Ingen av de 7 dimensjoner ble kryssladet med andre faktorer. Resultatene viser også at det var en høy korrelasjon mellom hver dimensjonsscore og total score for alle dimensjoner (tabell 1).

Tabell 1: Faktor ladning av RC med eigenvalue score og Cronbach`s Alpha indeksvaliditet

	Faktor 1 ladning	Dimensjon og total faktor korrelasjon
Frequent Communication	0.759	0,725**
Timely Communication	0.886	0,872**
Accurate Communication	0.870	0,858**
Problem Solving Communication	0.818	0,832**
Shared Goals	0.802	0,817**
Shared Knowledge	0.827	0,825**
Mutual Respect	0.760	0,783**
Eigenvalue for Factor 1	4.690	
Cronbach`s Alpha	0.911	

** = $p < 0.01$

Tabell 2: Eigenvalue for relasjonskoordineringsdimensjoner

Component	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	4.690	67.006	67.006	4.690	67.006	67.006
2	.708	10.110	77.115			
3	.428	6.120	83.235			
4	.389	5.555	88.791			
5	.342	4.883	93.674			
6	.305	4.359	98.033			
7	.138	1.967	100.000			

Extraction Method: Principal Component Analysis.

4.2 Inndeling av relasjonskoordineringskvalitet

Tabell 3 viser inndeling av relasjonskoordineringskvalitet (lav RC, moderat RC og høy RC) for de rollene som deltok i studien. Analyse av svarresultatene for opplevd relasjonskoordinering for innen gruppe viser at den laveste tredjedel ligger på RC <2.26, den moderate tredjedel ligger på RC= 2.26-3.01 og den høyeste tredjedel RC>3.01. For mellom grupper inndelingen var RC <2.87, 2.97-3.65 og >3.65 for lav RC, moderat RC og høy RC, respektivt. Som følger av opprettelse av relasjonskoordineringskvalitet for RC ble de kartlagte rollene inkludert i en matrise som presentert i tabell 5.

Tabell 3: Inndeling av relasjonskoordineringskvalitet

	Innen RC rolle	Mellom RC rolle
Svak	<2.26	<2.87
Moderat	2.26-3.01	2.87-3.65
Sterk	>3.01	>3.65

4.3 Asymmetrisk matrise av RC

Resultatene presentert i tabell 4 ble fremstilt ved gjennomførelse av en deskriptiv analyse av rådata. Tabellen viser et matrisediagram for den opplevde koordinering rundt utøvers totalbelastning. På grunn av at alle roller i studien ikke har blitt undersøkt, vil matrisen i tabell 4 være asymmetrisk (Gittell, 2018). Derfor er utøver, klubbtrener og skoletrener både presentert horisontalt og vertikalt i matrisen. Skoletrener, kontaktlærer, foreldre og støtteapparat er kun presentert vertikalt.

Resultatene viser at utøvere opplever en høyere grad av kommunikasjon med foreldrene rundt totalbelastning (RC=4.75) sammenliknet med alle andre roller presentert i tabell 4, hvor den nest høyeste grad av kommunikasjon var i følge utøveren med klubbtrener (RC=3.29) og skoletrener (RC=3.22). Skoletrener opplever en høyere RC fra utøver (RC=3.65) sammenliknet med de rapporterte resultater fra klubbtrener (RC=3.38). Skoletrener dokumenterer en høyere RC med klubbtrener (RC=3.22), enn klubbtrener for skoletrener (RC=2.30). For rapportering av kontaktlærerrollen er skoletrener den rollen som opplever høyest grad av kommunikasjon (RC=2.61), sammenliknet med klubbtrener (RC=1.60) og utøver (RC=2.46). Det er kun skoletrener som rapporterer høyest RC for egen rolle (RC=3.75). Resultatene viser videre at utøveres kommunikasjon med andre utøvere hadde den laveste kommunikasjonsscore (RC=2.44). Ser man på den totale opplevde RC fra de kartlagte roller har kontaktlærer den svakeste rapporterte RC (1.59).

Tabell 4: Asymmetrisk matrise av RC

Relasjonskoordinering rapportert for						
Rolle	Utøver	Klubbtrener	Skoletrener	Kontaktlærer	Foreldre	Støtteapparat
Utøver	2,44	3,29	3,22	2,46	3,75	2,77
Klubbtrener	3,38	3,25	2,30	1,60	2,81	3,08
Skoletrener	3,65	3,22	3,75	2,61	2,87	2,53
Totalt	3,16	2,65	3,10	1,59	3,14	2,80

4.4 RC matrise med relasjonskoordineringskvalitet

Tabell 5 er en fremstilling av relasjonskoordineringskvalitet for de kartlagte roller. Resultatene fra tabellen viser at utøver opplever en moderat kommunikasjon fra de tre presenterte roller. Klubbtrener opplever ulik kommunikasjon fra alle tre roller (Utøver=moderat, klubbtrener=høy og skoletrener=svak). Skoletrener opplever en høy kommunikasjon fra utøver og skoletrener, sammenliknet med en moderat kommunikasjon fra klubbtrener.

Tabell 5: Relasjonskoordineringsmatrise med relasjonskoordineringskvalitet fra RC analyse

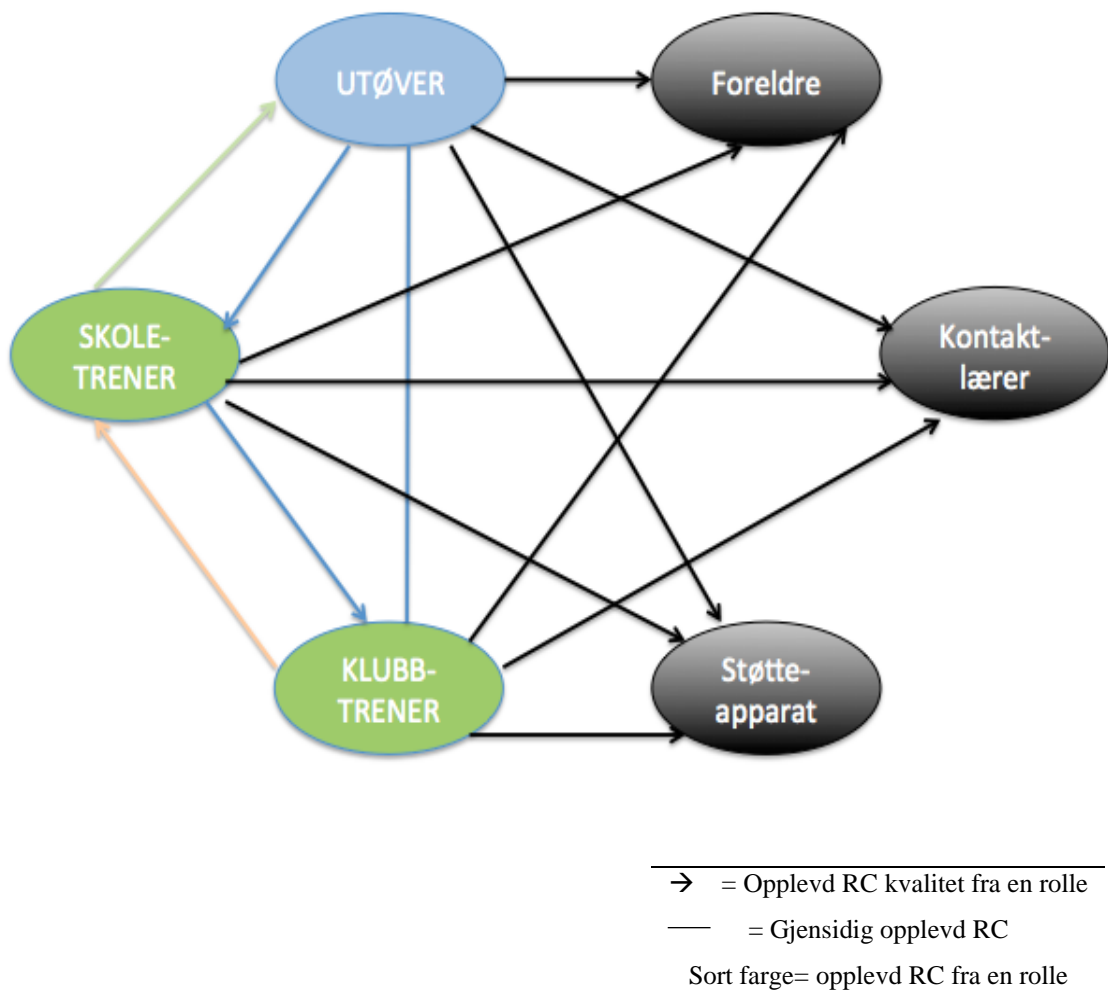
		RAPPORTERING AV		
Rolle		Utøver	Klubbtrener	Skoletrener
R A P P O R T E R I N G F R A	Utøver	2.44	3.29	3.22
	Klubbtrener	3.38	3.25	2.30
	Skoletrener	3.65	3.22	3.75

Orange farge= svak RC, blå farge=moderat RC og grønn farge= sterk RC

Helfarget= mellom RC rolle. Tallfarget= innen RC rolle

4.5 Relasjonskoordineringsnettverk vedrørende utøvers totalbelastning

Figur ni viser skjematisk fremstilling av RCS nettverk fra de kartlagte roller. Sort farge i figuren innebærer at utøver, skoletrener og klubbtrener har svart på den opplevde RC fra foreldre, kontaktlærer og støtteapparat. Ved at både utøver, skoletrener og klubbtrener har svart for RC innen rolle og RC mellom roller er det presentert relasjonskoordineringskvalitet (farget linje). Figur ni viser at utøver og klubbtrener har en gjensidig moderat RC vedrørende utøvers totalbelastning. Utøver opplever også en moderat RC fra skoletrener. Skoletrener opplever derimot en høy RC fra utøver. Ser man videre på figuren rapporterer skoletrener en moderat RC fra klubbtrener, i motsetning til klubbtrener som rapporterer en svak RC fra skoletrener. Til slutt viser figuren at utøvere opplever en moderat RC med andre utøvere. Skoletrenere opplever en høy RC med andre skoletrenere. Klubbtrenere opplever skoletrener og klubbtrener opplever en høy RC for egen rolle.



Figur 9 Relasjonskoordineringsnettverk med relasjonskoordineringskvalitet

4.6 Sammenlikning av relasjonskoordineringsrapportering fra ulike grupper, for samme rolle

Som følger av at de 7 dimensjoner i RCS utgjør en reliabel indeks var dataene egnet til å sammenlikne relasjonskoordinering mellom grupper, for samme rolle (Gittell, 2018). Resultatene fra tabell 6 viser en statistisk signifikant forskjell mellom utøvere og klubbtreneres opplevde kommunikasjon fra skoletrener, kontaktlærer, foreldre og utøver og forskjellen viser seg å være stor indikert av Cohens d . Resultatene viser også lik opplevd kommunikasjon fra støtteapparat. Sammenliknet med utøver har klubbtrener en sterkere kommunikasjon med utøver. Her indikerer også effektstørrelsesanalyse at forskjellen er stor (Cohen, 1988).

Tabell 6. Sammenlikning mellom utøver og klubbtrener opplevde kommunikasjon og relasjon fra andre roller

	Utøver (SD)	Klubbtrener (SD)	Mean Difference (SE)	p-Verdi	95% CI for Mean Difference		Cohen's d
					Lower	Upper	
Klubbtrener	3.29 (0.94)	3.25 (0.96)	0.04 (0.16)	1.000	-0.33	0.42	0.04
Skoletrener	3.22 (0.85)	2.30 (1.05)	0.92* (0.14)	< 0.001	0.57	1.27	0.96
Kontaktlærer	2.46 (0.98)	1.60 (0.63)	0.86*(0.14)	<0.001	0.48	1.23	1.04
Foreldre	3.75 (0.79)	2.81 (0.84)	0.94*(0.13)	<0.001	0.63	1.26	1.15
Støtteapparat	2.77 (1.16)	3.10 (1.11)	-0.31 (0.19)	0.316	0.77	0.15	0.29
Utøver	2.44 (0.93)	3.38 (0.67)	-0.94*(0.15)	<0.001	-1.30	-0.59	1.16

SD= standardavvik. SE= standardfeil .*= Signifikant forskjell. CI= konfidensintervall. Cohen`s d= effektstørrelse

Resultatene fra tabell 7 viser en statistisk signifikant forskjell mellom utøver og skoletrener opplevde kommunikasjon fra foreldre og utøver, og forskjellen viser seg å være stor indikert av Cohens `d. Resultatene viser også en tendens til forskjell mellom utøver og skoletrener opplevde kommunikasjon fra skoletrener med en moderat Cohens `d.

Tabell 7. Sammenlikning mellom utøver og skoletrener opplevde kommunikasjon og relasjon fra andre roller

	Utøver (SD)	Skoletrener (SD)	Mean Difference (SE)	p-Verdi	95% CI for Mean Difference		Cohen's d
					Lower	Upper	
Klubbtrener	3.29 (0.94)	3.22 (0.80)	0.07 (0.25)	1.000	-0.53	0.67	0.08
Skoletrener	3.22 (0.85)	3.75 (0.60)	0.54 (0.23)	0.062	-1.10	0.19	0.72
Kontaktlærer	2.46 (0.98)	2.61 (0.77)	-0.15 (0.25)	1.000	-0.75	0.45	0.17
Foreldre	3.75 (0.79)	2.87 (0.67)	0.89* (0.21)	<0.001	0.38	1.40	1.20
Støtteapparat	2.77 (1.16)	2.53 (1.07)	0.23 (0.31)	1.000	-0.50	0.97	0.22
Utøver	2.44 (0.93)	3.65 (0.48)	-1.21* (0.24)	<0.001	-1.8	-0.65	1.64

SD= standardavvik. SE= standardfeil .*= Signifikant forskjell. CI= konfidensintervall. Cohen`s d= effektstørrelse

Resultatene fra tabell 8 viser en statistisk signifikant forskjell mellom klubbtrener og skoletreners opplevde kommunikasjon fra skoletrener og kontaktlærer, kommunikasjonen var stor indikert av Cohens 'd. Resultatene viser også en tendens til forskjell mellom klubbtrener og skoletreners opplevde kommunikasjon fra støtteapparat og utøver med en moderat Cohens 'd.

Tabell 8. Sammenlikning mellom klubbtrener og skoletreners opplevde kommunikasjon og relasjon fra andre roller

	Klubbtrener (SD)	Skoletrener (SD)	Mean Difference (SE)	p-Verdi	95% CI for Mean Difference		Cohen's d
					Lower	Upper	
Klubbtrener	3.25 (0.96)	3.22 (0.80)	0.03 (0.28)	1.000	-0.65	0.70	0.03
Skoletrener	2.30 (1.05)	3.75 (0.60)	-1.5* (0.26)	<0.001	-2.10	-0.83	1.70
Kontaktlærer	1.60 (0.63)	2.61 (0.77)	-1.01* (0.28)	<0.001	-1.70	-0.33	1.44
Foreldre	2.81 (0.84)	2.87 (0.67)	-0.06 (0.24)	1.000	-0.63	0.51	0.08
Støtteapparat	3.08 (1.11)	2.53 (1.07)	0.54 (0.35)	0.351	-0.29	1.38	0.50
Utøver	3.38 (0.67)	3.65 (0.48)	-0.27 (0.27)	0.928	-0.91	0.37	0.46

SD= standardavvik. SE= standardfeil. *= Signifikant forskjell. CI= konfidensintervall. Cohen's d= effektstørrelse

5.0 Diskusjon

Hovedfunn fra analyse viser at RCS brukt i studien har en høy indeksvaliditet og en høy grad av reliabilitet. Studiets funn peker på at utøver opplever en $RC=3.29$ for klubbtrener, og klubbtrener opplever en $RC=3.38$ for utøver, som gir en gjensidig moderat relasjonskoordineringskvalitet. Ytterligere opplever utøver en $RC=3.22$ fra skoletrener som innebærer en moderat relasjonskoordineringskvalitet, mens skoletrener opplever en høy relasjonskoordineringskvalitet fra utøver ($RC=3.65$). Videre opplever klubbtrener en $RC=2.30$ fra skoletrener som gir en svak relasjonskoordineringskvalitet og skoletrener opplever en moderat relasjonskoordineringskvalitet fra klubbtrener ($RC=3.22$). For øvrig så opplever utøver en høyest relasjon og kommunikasjon fra foreldre ($RC=3.75$), sammenliknet med, fra klubbtrener ($RC=3.29$), skoletrener ($RC=3.22$), kontaktlærer ($RC=2.46$), utøver ($RC=2.44$) og støtteapparat ($RC=2.77$). Det påfølgende kapittel seks vil diskutere resultater fra kapittel fire, opp mot presentert litteratur fra kapittel en og tre. Først vil den opplevde relasjon og kommunikasjon mellom utøver, skoletrener og klubbtrener diskuteres. Videre vil den opplevde relasjonskoordinering fra utøver, skoletrener og klubbtrener for kontaktlærer, foreldre og støtteapparat bli presentert.

5.1 Metodisk diskusjon

I følge Gittell (2018) bør det gjennomføres en indeksvaliditets analyse og en faktor analyse for å beregne instrumentets indeksvaliditet (construct validity). Prosedyren for å teste validitet og reliabilitet av RCS er gjennomført i tidligere studier på flyreisende (Gittell, 2001) og på sykepersonell (Gittell et al., 2000). For å kunne gjennomføre en indeksvaliditets analyse må man først forme en enkel indeks blant de 7 dimensjoner i RCS ved å aggregere svar fra hver enkelt deltaker i studien. For å vite om den enkelte indeks er valid må man teste cronbach's alpha blant de syv dimensjoner av relasjonskoordinering (Gittell, 2018). Ved at studien er en kartleggingsstudie (Halvorsen, 2014) vil det i følge Gittell (2018) være nødvendig med en cronbach's Alpha verdi høyere enn 0,7 for at resultatene vil ha en høy indeksvaliditet (Gittell, 2018). Cronbach's Alpha i studien var 0,911 (tabell 1) som dermed gir resultat en høy indeksvaliditet (Gittell, 2018). Høy indeksvaliditet over 0,7 samsvarer med tidligere studier gjennomført av Gittell (2001) og Gittell et al. (2000) der cronbach's Alpha var 0,8 for flyreisestudiet og 0,86 for sykepersonellstudiet.

I følge Halvorsen (2014, s. 68) vil undersøkelse av begrepsvaliditet kunne gi svar på om «hvor bra et mål svarer til de teoretiske forventninger». En begrepsvaliditet inneholder elementer av kriteriebasert validitet og innholdsvalidering (Halvorsen, 2014). I studien ble

derfor begrepsvaliditet til RCS estimert. For å kunne konkludere med at undersøkelsen ga et reliabelt resultat av RCS måtte videre undersøkelse gjennomføres for å se om datamaterialet var egnet for faktoranalyse (Tavakol & Dennick, 2011). De presenterte resultater (KMO = 0,903 og Bartlett`s test av sphericity = $p < 0,01$) indikerer at RCS har en høy grad av reliabilitet (Gittell, 2018), noe som også ble presentert i studien til Gittell et al. (2000) og Gittell (2001).

I følge Gittell (2018) skal alle de 7 dimensjoner i RCS falle inn under samme faktor. Både studien til Gittell et al. (2000) og Gittell (2001) konkluderer med at relasjonskoordinering oppfører seg best som en enkel faktor. Faktoranalyse i studien viser at alle de 7 dimensjoner faller under samme faktor med en korrelasjonskoeffisient over 0,7 (tabell 1). Man kan derfor konkludere som, Gittell et al. (2000) og Gittell (2001), at relasjonskoordinering i denne studien egnest best som en enkelt faktor. I studien til Gittell et al. (2000) oppsto det ingen krysslading høyere enn 0,4, sammenliknet med den presenterte studie der alle ladninger under faktor 1 var med en korrelasjonskoeffisient høyere en 0,7 (tabell 1). Som følger av de overnevnte resultat ble ingen elementer tatt bort i henhold til svake faktorladninger og samme konklusjon som Gittell et al. (2000) ble dermed tatt.

I følge Gittell (2018) må man undersøke den overordnede validitet-og-reliabilitetsindeks ved å gjennomføre en korrelasjonsanalyse for hver av de 7 dimensjoner og for den totale score (alle dimensjoner). Resultatene av korrelasjonsanalysen viser høy korrelasjon. Det samsvarer med de overnevnte studier (Gittell et al., 2000; Gittell, 2001). I kraft av de presenterte resultater kan man konkludere med at RCS gir pålitelige målinger for studien (Gittell, 2018). Som følger av at relasjonskoordineringsindeks i studien møter standard for reliabilitet og konvergent validitet (Gittell, 2018), noe som samsvarer med tidligere studier (Gittell et al., 2000; Gittell, 2001), vil man videre kunne konkludere med at data er egnet til å belyse den vitenskapelige problemstilling (Halvorsen, 2014). Ingen av de nevnte studier (Gittell, 2001; Gittell, 2002b; Gittell, 2003; Gittell, 2009 ; Gittell et al., 2000; Gittell et al., 2008a; Gittell et al., 2008b) har sett på rollene som påvirkes i en idrettslig kontekst. En styrke med reliabiliteten i denne studien vil derfor være at det er den første studien som inkluderer idrettsbaserte roller i besvarelse av RC vedrørende utøvers totalbelastning.

5.2 Opplevd relasjon og kommunikasjon mellom utøver, klubbtrener og skoletrener

5.2.1 Treners påvirkning

Antakelse: Sett i lys av presentert litteratur vil en økt RC fra utøver for skoletrener og klubbtrener foretrekkes, for å kunne bedre trener-utøver relasjon (Chan et al., 2012; Felton & Jowett, 2013; Sæther & Aspvik, 2015). Det kan tenkes at en helhetlig tilnærming til utøveren vil være med på å tilrettelegge for den ønskelige optimalisering av RC mellom utøver, skoletrener og klubbtrener (Foulds et al., 2019; Spurkeland, 2005; Sæther & Ingebrigtsen, 2009).

Studiets funn viser at utøver opplever en relasjon og kommunikasjon fra skoletrener på $RC=3.22$ og $RC=3.29$ fra klubbtrener, som gir en moderat relasjonskoordineringskvalitet. Ytterligere opplever klubbtrener en $RC=3.38$ fra utøver (moderat relasjonskoordineringskvalitet) og skoletrener opplever en $RC=3.65$ fra utøver (sterk relasjonskoordineringskvalitet). I følge Alfermann & Stoll (2005) vil det være vanskelig å forklare hvilken treneratferd som sikrer best tilfredshet og forbedring i kommunikasjonsutfordringer, fordi det er for mange faktorer som spiller inn i et trener-utøver forhold. En trener skal veilede, korrigere og kritisere (Spurkeland, 2005). Treneren vil kunne ha stor påvirkning på utøverne sine gjennom et godt arbeidsmiljø, god atferd og kommunikasjon (Felton & Jowett, 2013). I følge Sæther & Aspvik (2015) vil det være viktig med god kommunikasjon fra trener for å kunne bedre utøver-trener forholdet i en hverdagslig setting. Støtte og bekreftelse fra treneren vil i følge Pensgaard & Hollingsen (2006) hjelpe på utøvers selvtillit. I studien til Foulds et al. (2019) ble viktigheten av å ha en helhetlig tilnærming til utøveren og å vise interesse for utøverens liv utenfor idrettsarenaen presentert som viktige faktorer for en god trener-utøver relasjon. Funnene fra Foulds et al. (2019) støttes opp av Tønnessen (2009) der tre kvinnelige verdensnere beskrev at trenerne hadde en helhetlig tilnærming til dem. En av de tre kvinnelige verdensnere påpekte også viktigheten av å planlegge treningen fra en helhetlig kontekst (Tønnessen, 2009). Ved å ha fokus på faktorer som oppstår både på og utenfor idrettsarenaen vil man som trener se spillerutvikling i et helhetsperspektiv der et holistisk bilde av utøveren er i fokus (Sæther & Ingebrigtsen, 2009). I følge Spurkeland (2005) vil coaching som bygger på helhetsmennesket være et eksempel på en lederform som verdsetter høy tillit og god kommunikasjon for spillere. I følge Sullivan & Gee (2007) vil coaching fremme utvikling og læring. Lederformen vil bedre prestasjonshjelp der høy grad av opplevd prestasjonshjelp gjenspeiles i økt selvfølelse, motivasjon, utholdenhet og

pågangsmot (Spurkeland, 2005). I følge flere forskere vil et godt trener-utøver forhold være sentralt for å oppnå gode prestasjoner i idrettssammenheng (Chan et al., 2012; Enoksen, 2002; Tønnessen, 2009). God kommunikasjon vil være grunnleggende for høy prestasjonsoppnåelse (Sæther & Aspvik, 2015). Studiets funn (tabell 5) kan tyde på at utøver i større grad kommuniserer om egen totalbelastning med skoletrener (RC=3.65) og klubbtrener (RC=3.38) enn hva klubbtrener (RC=3.29) og skoletrener (RC=3.22) kommuniserer med utøver. Som følger av at utøver opplever en moderat relasjonskoordineringskvalitet fra skoletrener og klubbtrener vil det være ønskelig å skyve kvalitet og effektivitet av koordineringen til en mer gunstig posisjon (Gittell, 2018). Sett i lys av presentert litteratur vil en økt RC fra utøver for skoletrener og klubbtrener foretrekkes for å kunne bedre trener-utøver relasjon (Chan et al., 2012; Felton & Jowett, 2013; Sæther & Aspvik, 2015). I følge Chan et al. (2012) vil en bedret trener-utøver relasjon kunne bidra til en økt prestasjon i idrettssammenheng. Det kan tenkes at en helhetlig tilnærming til utøveren vil være med å tilrettelegge for den ønskelige optimalisering av relasjon og kommunikasjon mellom utøver, skoletrener og klubbtrener (Foulds et al., 2019; Spurkeland, 2005; Sæther & Ingebrigtsen, 2009).

5.2.2 Bevisst dialogbeherskelse

Antakelse: Det vil antas med utgangspunkt i Spurkeland (2005; 2009) at en bevisst kommuniseringsform ved bruk av feedback vil øke RC mellom utøver, skoletrener og klubbtrener (Gittell, 2018; Sæther, 2017).

I følge Ingebrigtsen (2005) vil en god relasjon mellom utøver og trener øke trygghet rundt utøveren som gjør at utøver i større grad vil dele viktig informasjon. Det vil i en idrettslig kontekst si at utøvere som er trygge på treneren vil kunne dele forventinger, oppnåelse, tid de ønsker å bruke på idretten og lignende (Ingebrigtsen, 2015). Å dele viktig informasjon for en økt relasjon støttes opp av Gittell (2018) som viser til verdien av kommunisering som skjer ofte og i rett tid, for en økt relasjonskoordinering. I følge Spurkeland (2005) vil man med en bevisst dialogbeherskelse i større grad kunne veilede, kommunisere, undervise og bygge gode relasjoner. Videre påpeker han at man gjennom en bevisst dialog får svar på viktige saker som man ellers ikke ville hatt i en mer overfladisk samtale. Viktigheten av bevisst dialogbeherskelse støttes også opp av Gittell (2018), der viktigheten av nøyaktig kommunikasjon er en av syv dimensjoner i relasjonskoordineringsteorien for å oppnå god RC mellom personer. Den mest direkte kommunikasjonsformen en trener har oppstår ved bruk av feedback og er ofte rettet mot utøvernes prestasjon (Sæther, 2017). Sæthers (2017) studie viser at flere fotballspillere påpekte at feedback fra trener ble redusert etterhvert som en ble eldre der spillerne opplevde å få vekslende grad av feedback fra medspillere og trenerne i ungdomsårene. Utøvernes

egenbeskrivelse kombinert med trenerens observasjons-og dialogferdigheter vil være en kontinuerlig prosess (Ingebrigtsen, 2015) som ved å stille åpne spørsmål viser god relasjonskompetanse (Spurkeland, 2005). Det vil dermed antas med utgangspunkt i Spurkeland (2005; 2009) at en bevisst kommuniseringsform ved bruk av feedback vil øke RC mellom utøver, skoletrener og klubbtrener (Gittell, 2018; Sæther, 2017). I følge Spurkeland (2009) vil en god lederrolle fokusere på trening, tilbakemelding, tilrettelegging og veiledning, og unngå styring og kontroll. Utfordringer som kan oppstå for en trener som er for autoritær er at den type trener vil kunne øke frafall i idrett (Enoksen, 2002). Tilbakemelding som arbeidsform vil i følge O'Connor & Bennie (2006) være grunnleggende for en god relasjon mellom utøver og trener.

5.2.3 Gjensidig respekt

Antakelse: Sett i lys av presentert litteratur vil en optimalisert relasjon og kommunikasjon mellom utøver, skoletrener og klubbtrener foretrekkes for å unngå en skjev maktfordeling og for å redusere sannsynligheten for en betydelig forskjell på den eksterne treningsbelastning og den opplevde treningsbelastning hos utøverne (Borresen & Lambert, 2009; Viveiros et al., 2011).

Ved at studiets funn viser at utøver opplever en $RC=3.29$ fra klubbtrener og klubbtrener opplever en $RC=3.38$ fra utøver fører det til en moderat gjensidig relasjonskoordineringskvalitet mellom utøver og klubbtrener (tabell 5). I følge Kristiansen et al. (2012) og Sæther & Aspvik (2015) vil det være viktig at utøver og trener oppretter et godt gjensidig forhold med god kommunikasjon, for å ivareta totalbelastningen til utøver og tilrettelegge for prestasjonsutvikling. Ved at studien har kartlagt den opplevde relasjon og kommunikasjon mellom utøver og klubbtrener, der resultatene viser en gjensidig moderat relasjonskoordineringskvalitet, vil det styrke troen på en tilfredsstillende gjensidig kommunikasjon rundt utøvers totalbelastning. Ser man på studiets funn mellom utøver og skoletrener ser man derimot ikke en gjensidig relasjonskoordineringskvalitet. Her viser resultater at utøver opplever en $RC=3.22$ fra skoletrener som gir en moderat relasjonskoordineringskvalitet (tabell 5) og skoletrener opplever en $RC=3.65$ fra utøver, som gir en høy relasjonskoordineringskvalitet. Studiets funn, der relasjonskoordineringskvalitet mellom skoletrener og utøver oppleves forskjellig (tabell 5) kan ses i lys av Viveiros et al. (2011) der funnene fra studien viste at det var en betydelig forskjell på den eksterne treningsbelastning og den opplevde treningsbelastning hos utøverne. I følge Borresen & Lambert (2009) og Smith (2003) vil det være viktig med rapportering fra utøvere for å optimalisere prestasjonsutvikling siden det er en betydelig forskjell mellom eksterne

treningsbelastning og den opplevde treningsbelastning hos utøverne (Viveiros et al., 2011). Relasjonskoordineringskvalitet kan variere i en arbeidsgruppe der personer har ulik status, og kan bli påvirket av nedsatt kommunikasjon (Gittell, 2009). I følge Sæther & Aspvik (2015) vil trener-utøver forholdet i utgangspunkt bestå av en skjev maktfordeling, noe som fører til at trener bør ha hovedansvar for hvordan man kommuniserer til utøverne. I følge Gittell (2002a) vil gjensidig respekt plassere personer sosialt på samme linje i et arbeidsmiljø. Et godt trener-utøver forhold vil bevisst bygges opp av takknemlighet og respekt for hverandre (Potrac et al., 2002). Med utgangspunkt i Sæther & Aspvik (2015) og Gittell (2002a), kan studiets funn der utøver og skoletrener opplever en forskjellig relasjonskoordineringskvalitet, indikere en skjev maktfordeling og i mindre grad en gjensidig respekt for utøvers totalbelastning som følger av at gjensidig respekt var en av dimensjonene i spørreskjemaet. Det kan dermed antas at en økt RC mellom utøver og skoletrener vil forekomme hvis forholdet bevisst blir bygget opp av respekt og takknemlighet for hverandre (Potrac et al., 2002). En skjev maktfordeling vil trolig i mindre grad oppstå hos klubbtrener og utøver som følger av en gjensidig moderat opplevd relasjonskoordineringskvalitet for utøvers totalbelastning. Det kan nevnes at relasjonskoordineringskvalitetsgrensen mellom moderat og høy RC kvalitet er på 3.65, som gjør at den opplevde RC=3.65 fra skoletrener for utøver ligger mellom moderat og høy RC kvalitet. Det kan dermed tenkes at de nevnte antakelser om en maktfordeling mellom utøver og skoletrener som er presentert, muligens ikke er så fremtredende. Sett i lys av presentert litteratur vil en optimalisert relasjon og kommunikasjon mellom utøver, skoletrener og klubbtrener foretrekkes for å unngå en skjev maktfordeling og for å redusere sannsynligheten for en betydelig forskjell på den eksterne treningsbelastning og den opplevde treningsbelastning hos utøverne (Borresen & Lambert, 2009; Viveiros et al., 2011).

Antakelse: Sett i lys av presentert litteratur vil en bedret RC mellom utøver, skoletrener og klubbtrener muligens forekomme ved en økt bevissthet for gjensidig respekt mellom de nevnte roller som følger av at gjensidig respekt er en av dimensjonene for oppnåelse av god relasjonskoordineringskvalitet (Foulds et al., 2019; Gittell, 2018; Montana et al., 2017; Spurkeland, 2005).

I følge Eisenberg (1990) vil de personer som har respekt for hverandres kompetanse utvikle et kraftig bånd som videre vil føre til et gjensidig og godt koordinert arbeid. I følge Gittell et al. (2010) vil det være viktig å fremme relasjoner for gjensidig respekt for de personer der arbeidet man gjør er avhengig av hverandre, med eller uten tilstedeværelse av personlige bånd. Som følger av at klubbtrener og skoletrener inkluderes i utøvers liv på forskjellige måter og begge roller har påvirkning på utøvers totalbelastning er det grunn til å tro at de dermed er

gjensidig avhengig av hverandre (Gjerset et al., 2012). Viktigheten av god koordinering for kommunikasjon og relasjoner mellom personer som er gjensidig avhengig av hverandre og som arbeider innenfor et felles miljø er godt dokumentert (Albertsen et al., 2014; Douglass & Gittell, 2012; Havens et al., 2018; Gittell, 2001; Gittell et al., 2000; Gittell et al., 2008a; Warfield et al., 2014). Viktigheten av gjensidig forventning og tillit for å bygge gode relasjoner støttes opp av flere forskere (Foulds et al., 2019; Gittell, 2018; Montana et al., 2017; Spurkeland, 2005; Sæther, 2015). I følge Spurkeland (2009; 2005) bør tillit mellom personer som er gjensidig avhengig av hverandre være tilsvarende hvis styrket relasjon skal oppnås. Sett i lys av presentert litteratur vil en bedret RC mellom utøver, skoletrener og klubbtrener muligens forekomme ved en økt bevissthet for gjensidig respekt mellom de nevnte roller som følger av at gjensidig respekt er en av dimensjonene for oppnåelse av god relasjonskoordineringskvalitet (Foulds et al., 2019; Gittell, 2018; Montana et al., 2017; Spurkeland, 2005). Som følger av at studiets funn viser at klubbtrener opplever en $RC=2.30$ fra skoletrener som gir en svak relasjonskoordineringskvalitet vil en økt RC foretrekkes, som antakeligvis vil forekomme ved den nevnte antakelse.

5.2.4 Delte mål

Antakelse: Som følger av at klubbtrener opplever en svak relasjonskoordineringskvalitet for skoletrener ($RC=2.30$) kan det tenkes at skoletrener og klubbtrener i mindre grad deler felles mål for utøvers totalbelastning som følger av at de sannsynligvis jobber på forskjellige plasser (Gittell, 2015). Ved at skoletrener opplever en moderat relasjonskoordineringskvalitet fra klubbtrener ($RC=3.22$) vil det derimot være vanskelig å kunne konkludere med at den presenterte antakelse er tilfellet. Det man kan argumentere for er at klubbtrener og skoletrener deler mål for utøvers totalbelastning gjennom kommunikasjon med utøver som følger av at klubbtrener opplever en moderat $RC=3.38$ fra utøver og skoletrener opplever en høy $RC=3.65$ fra utøver. Som følger av at utøver opplever en moderat relasjonskoordineringskvalitet fra klubbtrener ($RC=3.29$) og skoletrener ($RC=3.22$) vil en optimalisert relasjon og kommunikasjon mellom utøver, skoletrener og klubbtrener foretrekkes, der fokus på delte mål antakeligvis vil føre til forbedring.

Det vil i følge Foulds et al. (2019) oppstå høy tillit når gjensidige mål og individuell tilpasning er i fokus i en trener-utøver relasjon. I følge Hollings et al. (2014) var kjennetegn for de utøverne som oppnådde god progresjon og en elitekarriere høy forpliktelse til gjennomføring av klare, definerte og realistiske mål. Viktigheten av målsetning støttes opp av Abbott & Collins (2004) som også nevner at psykologiske evner som realistisk prestasjonsevaluering, visualisering og engasjement er viktige faktorer som kan skille vellykkede eliteutøvere fra

mindre vellykkede eliteutøvere. I følge Pensgaard & Hollingen (2006) bør forhold som utøveren kan kontrollere være utgangspunktet når mål blir satt, for å unngå unødig stress og angst. Jowett (2017) viser til viktigheten av at utøvere og personer rundt utøveren er enige om målet som ønskes å oppnå. I følge Spurkeland (2017) vil en god ledelse innebære å sammen med andre skape målsatte resultat. I følge Gittell et al. (2010) vil det være viktig å fremme relasjoner for delte mål hos personer der arbeidet man gjør er avhengig av hverandre, med eller uten tilstedeværelse av personlige bånd. Det vil oppstå mangel på delte mål i arbeidsmiljø der personer arbeider på forskjellige plasser (Gittell, 2015). Som følger av at klubbtrener opplever en svak relasjonskoordineringskvalitet for skoletrener ($RC=2.30$) og delte mål er en av syv dimensjoner i relasjonskoordineringsteorien for å oppnå god RC mellom personer, kan det tenkes at skoletrener og klubbtrener i mindre grad deler felles mål for utøvers totalbelastning som følger av at de sannsynligvis jobber på forskjellige plasser (Gittell, 2018). Ved at skoletrener opplever en moderat relasjonskoordineringskvalitet fra klubbtrener ($RC=3.22$) vil det derimot være vanskelig å kunne konkludere med at den presenterte antakelse er tilfellet. Det man kan argumentere for er at klubbtrener og skoletrener deler mål for utøvers totalbelastning gjennom kommunikasjon med utøver som følger av at klubbtrener opplever en moderat $RC=3.38$ fra utøver og skoletrener opplever en høy $RC=3.65$ fra utøver. Som følger av at utøver opplever en moderat relasjonskoordineringskvalitet fra klubbtrener ($RC=3.29$) og skoletrener ($RC=3.22$) vil en optimalisert relasjon og kommunikasjon mellom utøver, skoletrener og klubbtrener foretrekkes, der fokus på delte mål antakeligvis vil føre til en økt optimalisering. Det kan tenkes at økt relasjon og kommunikasjon vil forekomme mellom utøver, skoletrener og klubbtrener hvis alle, i større grad, har samme mål vedrørende utøvers totalbelastning. Hvis personer som er gjensidig avhengig av hverandre jobber mot felles mål vil det i følge Gittell (2018) bygges opp et godt koordinert miljø som vil kunne oppnå gode resultater der delte mål vil inneholde deltakernes motivasjon. Det vil dermed antas at delte mål for utøvers totalbelastning mellom skoletrener, klubbtrener og utøver vil motivere dem til å yte bedre. Jowett & Ntounamanis (2004) påpeker at gode grunnleggende kommunikasjonsevner hos treneren vil utvikle motivasjon og ferdigheter hos utøveren. Motivasjon vil derimot svekkes hvis kommunikasjonsevnen blir for ukorrekt gjennom for hyppig og positiv tilbakemelding (Maheau & Vallerand, 2003). I følge Roberts (2012) vil det være viktig at utøveren er med i bestemmelsen av målsetninger for økt indre motivasjon hvis en tilfredsstillende langtidsutvikling hos utøveren skal forekomme. En utøver som har satt seg daglige og langsiktige mål benytter en strategi som kan påvirke motivasjon (Pensgaard & Hollingen,

2006). Et godt utøver-trener forhold til påvirke utøvers indre og ytre motivasjon i en positiv retning (Vallerand & Rosseau, 2001).

5.2.5 Problemløsning

Antakelse: Sett i lys av presentert litteratur er det ikke utenkelig at en mer optimalisert RC mellom utøver, skoletrener og klubbtrener, som følger av god konflikthåndtering og problemløsning, vil føre til en bedre tilrettelegging av utøvers totalbelastning (Davis et al., 2019; Gittell, 2018; Spurkeland, 2005; Spurkeland, 2009; Tomte et al., 2012).

Personer som ikke deler overordnede mål for arbeidsoppgaven vil i større grad tre inn i en rolle der man beskylder andre i stedet for å være problemløsningsorientert (Gittell, 2018). Problemløsning er en av syv dimensjoner i relasjonskoordineringsteorien der viktigheten av problemløsning og god kommunikasjon vil være sentral for at god relasjonskoordinering skal oppstå (Gittell, 2018; Spurkeland, 2009). I arbeidsforhold som er gjensidig avhengig av hverandre vil det i flere tilfeller oppstå problemer som må løses sammen (Gittell, 2018). Viktigheten av problemløsning kan kobles sammen med god konflikthåndtering som er sentral i Spurkelands (2009) teori om relasjonskompetanse. God konflikthåndtering og gode relasjoner mellom personer vil kunne føre til at interne konflikter vil kunne håndteres før de blir vanskelige (Spurkeland, 2009). Det at man jobber med viktige saker når det også oppstår uenigheter vil i flere tilfeller oppleves som en konflikt (Nordahl, 2007). I noen tilfeller vil godt samarbeid og enighet tyde på at viktige saker ikke blir tatt opp for å unngå sannsynligheten for at uenighet kan oppstå der god konflikthåndtering baseres på å finne gode løsninger slik at man kan unngå å måtte diagnostisere og starte store utredninger (Spurkeland, 2015). Det vil i følge Spurkeland (2005) være tidsbesparende og reduserer sannsynligheten for at stor belastning for enkeltparter oppstår. Som følger av at det er grunn for å tro at både utøver skoletrener og klubbtrener er gjensidig avhengig av hverandre, vil det i følge Gittell (2018) kunne oppstå konflikter som må løses sammen. Ved at klubbtrener opplever en svak relasjonskoordineringskvalitet (RC=2.30) fra skoletrener og skoletrener opplever en moderat relasjonskoordineringskvalitet (RC=3.22) fra klubbtrener vil en optimalisert relasjon og kommunikasjon foretrekkes der god konflikthåndtering og problemløsning kan bidra til en økt RC mellom klubbtrener og skoletrener. Ved at utøver opplever en moderat relasjonskoordineringskvalitet fra klubbtrener (RC=3.29) og fra skoletrener (RC=3.22) kan det tenkes at praktisk bruk av kommunikasjonsstrategier fra trenerne vil optimalisere utøvers opplevde RC for skoletrener og klubbtrener. En studie gjennomført av Davis et al. (2019) kom frem til at praktisk bruk av kommunikasjonsstrategier (konflikthåndtering, støtte og motivasjon) var sentrale for å bedre kvaliteten på utøver-trener forholdet, der utøvers tilfredshet

i idrettsprestasjoner også ville bedres med gode kommunikasjonsstrategier. Tomte et al. (2012) viser til viktigheten for en trener å ta hensyn til utøvers egne behov og forventinger gjennom problemløsning og god kommunikasjon. Sett i lys av presentert litteratur er det ikke utenkelig at en mer optimalisert RC mellom utøver, skoletrener og klubbtrener, som følger av god konflikthåndtering og problemløsning dermed vil føre til en bedre tilrettelegging av utøvers totalbelastning (Davis et al., 2019; Gittell, 2018; Spurkeland, 2005; Spurkeland, 2009; Tomte et al., 2012).

5.2.6 Koordinering og samarbeid mellom klubb og skole

Antakelse: Basert på den presentert litteratur er det grunn til å tro at en forbedret relasjon og kommunikasjon mellom skoletrener og klubbtrener vil oppstå hvis de nevnte roller er opptatt av å opparbeide et gjensidig og godt samarbeidsforhold (Enoksen, 2002; Fiskerstrand & Rimeslåttén, 2018; Henriksen, 2010; Henriksen 2011). Det er videre ikke utenkelig at en økt interesse for et godt samarbeidsforhold mellom skoletrener og klubbtrener vil føre til at utøver i større grad, unngår en forhøyet totalbelastning (Cresswell & Eklund; Hill et al., 2010; Smith, 2003; Stambulova et al., 2015; Sæther, 2017; Tønnessen, 2009; Viveiros et al., 2011).

Samarbeid mellom skole og klubb vil i noen tilfeller føre til store konflikter når både skole og klubb ønsker høyest prioritering fra utøver (Sæther, 2017). I følge Enoksen (2011) vil en av utfordringene ved at idrettsutøvere slutter med idrett være koordineringen mellom idrett og skolen. I studien til Tønnessen (2009) påpekte en kvinnelig eliteutøver kombinasjonen mellom studier og idrett som utfordrende. I følge Viveiros et al. (2011) vil en balanse og koordinering mellom flere arenaer der utøver ønsker å prestere bra være med på å påvirke forhøyet totalbelastning, hvis tilrettelegging ikke skjer. Resultater fra forskning påpeker at kombinerings av skole og idrett kan være en krevende prosess, der en forhøyet treningsbelastning vil forekomme ved valg av toppidrettslinje sammenliknet med andre studieretninger (Creswell & Eklund, 2006; Hill et al., 2010; Stambulova et al., 2015; Sæther, 2017; Viveiros et al., 2011). Som følger av en travel hverdag vil dermed utbrenthet og stress kunne forekomme hos utøveren hvis tilrettelegging ikke skjer (Creswell & Eklund, 2006; Gustafsson et al., 2018; Henriksen, 2011; Hill et al., 2010; Sæther & Aspvik, 2015). I følge Holt & Hogg (2002) og Athanasios (2005) vil klubbtrener, idrettslinjen og skoletrener ha en viktig funksjon rundt totalbelastning til en toppidrettsutøver, som i følge Sæther & Aspvik (2015) er avgjørende for suksess. I følge Spurkeland (2017) bør relasjon inkluderes som en mellommenneskelig faktor for oppnåelse av et godt og effektivt lederskap, som innebærer at man er opptatt av å utvikle gode samarbeid mellom personer innenfor en omgivelse. Det er

viktig at idrettens relasjon til andre institusjoner som inkluderes i utøverens liv blir koordinert inn på en hensynsfull måte, for at toppidrettsutøver skal kunne yte maksimalt (Henriksen, 2010). En optimal ferdighetsutvikling-og idrettsopplæring vil oppstå hvis treningsmiljøet blir godt tilrettelagt for utøveren (Enoksen, 2002). Noen idrettslinjer har svært godt samarbeid med lokale klubber som gjør at flere utøvere får mulighet til å trene med klubben i skoletid (Sæther, 2013). Det er grunn til å tro at resultatene av den opplevde $RC=2.30$ fra klubbtrener for skoletrener kan ses i lys av Sæther (2017), men stå i kontrast til Sæther (2013) som følger av studiets funn viser en svak relasjonskoordineringskvalitet. Ved at skoletrener opplever en moderat relasjonskoordineringskvalitet fra klubbtrener ($RC=3.22$) vil det derimot være vanskelig å kunne konkludere med at den presenterte antakelse er tilfellet. God koordinering og samordning mellom institusjoner som er viktige for utøverne bør bestå av et trygt og stabilt miljø. Et godt sosialt og kulturelt fellesskap mellom mikrosystemene (Figur 6) oppstår når gode samarbeidsforhold ligger til grunn (Henriksen, 2010). Det støttes opp av en studie gjennomført av Henriksen (2011) der viktigheten for miljøsuksess inkluderte god ledelse om en samlet kraft der gode dialoger mellom institusjoner sto sentralt. Gjennom god kommunikasjon ble innhold og fokus i treningene på skolen tilpasset i forhold til utøvernes klubbtrening for å supplere klubbene best mulig (Henriksen, 2011). Basert på den presentert litteratur er det grunn til å tro at en forbedret relasjon og kommunikasjon mellom skoletrener og klubbtrener vil oppstå hvis de nevnte roller er opptatt av å opparbeide et gjensidig og godt samarbeidsforhold (Enoksen, 2002; Fiskerstrand & Rimeslåttén, 2018; Henriksen, 2010; Henriksen 2011). Det er videre ikke utenkelig at en økt interesse for et godt samarbeidsforhold mellom skoletrener og klubbtrener vil føre til at utøver i større grad, unngår en forhøyet totalbelastning (Cresswell & Eklund; Hill et al., 2010; Smith, 2003; Stambulova et al., 2015; Sæther, 2017; Tønnessen, 2009; Viveiros et al., 2011).

5.2.7 Utøvers bevissthet rundt egen totalbelastning

Antakelse: Som følger av at funn fra studien viser at relasjonskoordinering mellom skoletrener og klubbtrener er moderat ($RC=3.22$) eller lavere ($RC=2.30$), og klubbtreneres $RC=1.60$ for kontaktlærer, er det grunn til å tro at det er en lavere kommunikasjon rundt utøvers totalbelastning mellom skole og klubb, sammenliknet med direkte kommunikasjon fra utøver ($RC=3.38$ fra klubbtrener for utøver, $RC=3.65$ fra skoletrener for utøver). Sett i lys av presentert litteratur kan det derfor tenkes at utøvers kommunisering med klubbtrener ($RC=3.38$) og skoletrener ($RC=3.65$) rundt egen totalbelastning gjør at klubbtrener og skoletrener i mindre grad behøver å kommunisere sammen (Henriksen, 2011; Sæther, 2017; Utdanningsdirektoratet, 2016).

Skoletrener vil ha en sentral rolle i en skolesammenheng der idrett blir kombinert i både klubb og skole (O'Neil et al., 2013). Informasjon fra nettsiden til Wang toppidrettsgymnas viser til at avstanden mellom skole, utøver og miljøet rundt utøveren skal være kort (Wangtoppidrett, n.d.). Wang elitesportsgymnas bygger opp skolen rundt en holistisk tilnærming basert på Henriksens (2011) talentutviklingsmiljømodell. Henriksens (2012) talentutviklingsmodell (Figur 6) legger vekt på en tilstedeværende utøver som aktivt deltar. Sett i lys av presentert litteratur (Henriksen, 2011; Sæther, 2017) ville det vært rimelig å anta at klubbtrener dermed burde opplevd en høyere RC=2.30 for skoletrener, noe som ikke forekom i studien. I følge Sæther (2017) har forståelsen og tilrettelegging for helhetsutøveren vært vesentlige argumenter ved innføring av idrettsfag, toppidrettsgymnas og spisset toppidrett. I følge Wang toppidrett (2020) er det utøveren sitt hovedansvar å ha god kommunikasjon med trener og lærer. Utøveren gis stor fleksibilitet som da innebærer større ansvar (Wangtoppidrett, n.d.). Olympiatoppens 24-timers utøvermodell påpeker viktigheten av balanse og god koordinering mellom trening, familie og utdanning for å bli en komplett person og toppidrettsutøver (Fiskerstrand & Rimeslåttén, 2008). Som følger av at funn fra studien viser at relasjonskoordinering mellom skoletrener og klubbtrener er moderat (RC=3.22) eller lavere (RC=2.30), og klubbtreneres RC=1.60 for kontaktlærer, er det grunn til å tro at det er en lavere kommunikasjon rundt utøvers totalbelastning mellom skole og klubb, sammenliknet med direkte kommunikasjon fra klubbtrener for utøver som gir en moderat relasjonskoordineringskvalitet (RC=3.38) og fra skoletrener for utøver (RC=3.65) som gir en høy relasjonskoordineringskvalitet. Videre, med utgangspunkt i Henriksen (2012) der utøveren beskrives som aktiv og deltakende vil det i lys av studiets funn (tabell 4), antas at utøveren er bevisst på den totale treningsbelastning og klarer å styre den ved å kommunisere direkte med de sentrale personer. Antakelsen vil styrkes ved at Utdanningsdirektoratets (2016) forklaring av kompetansemålet til toppidrettselever tilsier at elevene skal kunne vurdere betydningen av restitusjon, gjennomføre skadeforebyggende trening og ha kunnskap rundt basisegenskaper som i følge Gjerset et al. (2012) er sentralt for treningsbelastning. I følge Fiskerstrand & Rimeslåttén (2008) vil mestring av helheten i livet gjennom erfaring, øving og veiledning stå sentralt for oppnåelse av suksess. Man kan dermed anta at den kunnskapen som utøverne i studien tilegner seg ved å gå på idrettslinjen er med på å utvikle forståelse for viktigheten av egen tilpasset totalbelastning, som videre vil påvirke prestasjon i positiv retning (Fiskerstrand & Rimeslåttén, 2008). I følge Sæther (2017) vil ønske om å utvikle idrettsrelatert kunnskap være grunnen for at flere elever velger å kombinere idrett både på skole og i klubb. Sett i lys av presentert litteratur kan det derfor tenkes at utøvers kommunisering med klubbtrener (RC=3.38) og skoletrener (RC=3.65) rundt egen

totalbelastning gjør at klubbtrener og skoletrener i mindre grad behøver å kommunisere sammen (Henriksen, 2011; Sæther, 2017; Utdanningsdirektoratet, 2016).

5.2.8 Selvledelse fra utøver

Antakelse: Det kan antas at den moderate RC mellom utøver og klubbtrener (tabell 5) består av selvledelse fra utøveren. Det samme vil gjelde for studiets funn av den moderate RC fra utøver for skoletrener, som styrkes gjennom høy RC fra skoletrener for utøver (tabell 5).

I følge Spurkeland (2009) vil det kreves mindre ledelse fra trener hvis alle parter vet hva som forventes av en, noe som vil forekomme hvis det oppnås gode relasjoner tidlig, som bygger på tillit og selvstendighet. Trener som både har utøverinnsikt og selvinnsett vil skape selvstendige utøvere (Sæther, 2015). Et eksempel på et godt koordinert idrettslag som kan vise til gode resultater var Norges håndballandslag for kvinner, under Marit Breiviks ledelse (Spurkeland, 2009). I følge Spurkeland (2009), ble hennes dialogbaserte lederstil bygget opp rundt de samme grunnprinsipper som relasjonsledelse (Figur 1), der hun så hele mennesket og jobbet i lag med utøverne som et team. Sæther & Aspvik (2015) påpeker at flere av faktorene for relasjonsledelse vil være viktig for en idrettsutøver. Relasjonsledelse har som mål å blant annet bedre kommunikasjon, resultat, samarbeid, laginnsats, selvbilde og angst- og stressnivå (Spurkeland, 2005). Marit Breivik sin lederstil er et idrettslig eksempel på at hennes ansvarliggjøring og involvering av spillerne, viste at med utgangspunkt i relasjonsledelsesteorien, så vil selvledelse øke (Spurkeland, 2009). Det kan dermed antas at den moderate RC mellom utøver og klubbtrener (tabell 5) består av selvledelse fra utøveren. Det samme vil gjelde for studiets funn av den moderate RC fra utøver for skoletrener, som styrkes gjennom høy RC fra skoletrener for utøver (tabell 5). I følge Kelmann (2010) vil det være utøverne sitt ansvar å finne den optimale balanse mellom belastning og restitusjon. Sæther & Aspvik (2015) mener derimot at man som trener for unge utøvere fortsatt har et ansvar for å tilpasse belastning, slik at skaderisiko minskes. Utøverne bør læres opp og gis den kunnskap som gjør at de kan ta ansvar for egen totalbelastning der treneren bør ha en nøkkelrolle i prosessen (Sæther, 2013; Sæther & Aspvik, 2015). Derfor, selv om funn fra studien (tabell 5) styrker troen på at utøverne har utviklet selvledelse, vil en optimalisert RC mellom klubbtrener og skoletrener foretrekkes for en bedret tilpasning av utøvers totalbelastning. Selv om det i følge Kelmann (2010) er utøverne som selv har best kunnskap om når man er ferdig restituert og hvor mye restitusjon man trenger, vil det i følge Sæther (2013) være vanskelig å tilpasses for en utøver som skal kombinere idrett på flere arenaer og med skolefag som har oppmøteplikt. Hvis fokuset rundt utøveren ses på gjennom en helhet der ikke kun utvikling av prestasjon er i fokus, men også utviklingen av utøvers evne og ressurser til å kunne klare karriereovergangen,

vil utøveren kunne redusere stress og takle overgangen bedre (Henriksen, 2011). Overgangen fra juniornivå til elitenivå er den perioden i løpet av en idrettskarriere som er mest kritisk og vanskelig for utøveren (Gustafsson, Hassmén, Kenttä & Johansson, 2008; Henriksen, 2011; Sæther & Aspvik, 2015). Samtidig som utøvere går fra juniornivå til elitenivå skjer det og ofte en overgang til videregående eller universitet (Henriksen, 2011; Sæther & Aspvik, 2015). I følge Gustafsson et al. (2008) er det spesielt viktig med tett oppfølging av unge utøvere i overgangsfasen til eliteutøver for å unngå utbrenthet.

5.2.9 Tilrettelegging

Antakelse: Med utgangspunkt i Pagell et al. (2015) og Gittell (2018) vil gjensidig moderat relasjonskoordineringskvalitet mellom utøver og klubbtrener være tilfredsstillende, men ikke optimal for tilrettelegging av utøvers totalbelastning. Sett i lys av presentert forskning vil det med utgangspunkt i funn fra studien (tabell 5) antas at en høyere RC mellom utøver, skoletrener og klubbtrener i større grad vil tilrettelegge for en bedret totalbelastning og kunne redusere skaderisiko, som vil påvirke fremtidig prestasjon (Adirim & Cheng, 2003; Gjerset et al., 2012; Kristiansen et al., 2012; Mccall et al., 2014; Mccall et al., 2015; Mccall et al., 2016; Sæther & Aspvik, 2015).

Det er ikke utenkelig at den moderate gjensidige relasjon og kommunikasjon mellom utøver og klubbtrener, samt fra utøver for skoletrener, er med på å tilfredsstillende tilrettelegging av utøvers totalbelastning. Skoletreners opplevde RC=3.65 fra utøver, som gir en høy relasjonskoordineringskvalitet, er med på å styrke antakelsen. Som følger av at mulighetsgrensen for optimal RC er høyere enn funnene i studien for RC mellom utøver, klubbtrener og skoletrener vil det være mulig å skyve kvalitet og effektivitet av koordineringen til en mer gunstig posisjon, derfor vil gjensidig moderat relasjonskoordineringskvalitet mellom utøver og klubbtrener være tilfredsstillende, men ikke optimal for tilrettelegging av utøvers totalbelastning (Gittell, 2018; Pagell et al., 2015). Det samme vil gjelde for RC mellom utøver og skoletrener som følger av at mulighetsgrensen ikke er oppnådd (Pagell et al., 2015). Forskning viser en bekymring fra helsepersonell som har omsorg for eliteutøvere på grunn av dårlig administrert treningsbelastning kombinert med en hyppig konkurransekalender, som kan øke skaderisiko og påvirke utøvers helse (Mccall et al., 2014; Mccall et al., 2015; Mccall et al., 2016). Arbeidsmengde som ble pålagt spillere, hovedtreners trenerstil, spillers trivsel og kvaliteten på internkommunikasjon i laget ble i tidligere studier presentert som fire vanlige faktorer som kan påvirke skaderisiko, og som bidrar til skade og for høy belastning (Ekstrand, 2013; Ekstrand, 2016; McCall et al., 2016). I følge Franklin (2017) vil det være viktig for trenere og lærere å være oppmerksom på forstyrrelser som øker skaderisiko og ha fokus på

skadeforebyggende trening for utøveren. Høy treningsbelastning og redusert individuell tilpasning vil kunne føre til skader og påvirke fremtidig prestasjon (Adirim & Cheng, 2003; Tomten et al., 2012). Athanasios (2005) og Holt & Hogg (2002) viser til at trenere med lite kunnskap om overbelastning og skadeforebyggende trening vil kunne øke den langsiktige skadeforekomst hos utøverne, videre påpekes viktigheten av at trenere har grunnleggende kunnskap rundt utøvers totalbelastning. Viktigheten av at trenere har kunnskap om utøvers totalbelastning støttes opp av flere forskere (Brenner 2007; Brito et al., 2012; Hill, 2013; Sæther, 2017). Gjerset et al. (2012) påpeker at det er spesielt viktig som trener å følge ekstra godt med på de elever som har høye krav til seg selv på flere arenaer, for å unngå en forhøyet totalbelastning. Hvis utøvere skal ha mulighet til å utvikle idrettslige ferdigheter må en ha en gradvis økning av treningsbelastning som bør være avpasset treningstilstand, alder, kjønn og utvikling, der gode ledelseegenskaper hos treneren vil innebære å ta hensyn til utøvers totalbelastning (Gjerset et al., 2012; Gomez et al., 2018; Soligard et al., 2016). Sett i lys av presentert forskning vil det med utgangspunkt i funn fra studien (tabell 5) antas at en høyere RC mellom utøver, skoletrener og klubbtrener i større grad vil tilrettelegge for en bedre totalbelastning og kunne redusere skaderisiko, som vil påvirke fremtidig prestasjon (Adirim & Cheng, 2003; Gjerset et al., 2012; Kristiansen et al., 2012; Mccall et al., 2014; Mccall et al., 2015; Mccall et al., 2016; Sæther & Aspvik, 2015).

5.3 Opplevd relasjon og kommunikasjon fra utøver, skoletrener og klubbtrener for foreldre, kontaktlærer og støtteapparat

5.3.1 Opplevd relasjon og kommunikasjon fra utøver, skoletrener og klubbtrener for foreldre

Antakelse: Som følger av at tidligere presenterte funn viser at utøver opplever en $RC=3.29$ fra klubbtrener og $RC=3.22$ for skoletrener, mens en $RC=3.75$ fra foreldre, vil dermed studiets funn stå i kontrast til presentert litteratur som viser til at treneren var den viktigste rollen i ungdomsårene (Chan et al., 2012; Enoksen, 2002; Henriksen, 2011; Horn & Horn, 2007). En mulig forklaring på at funnene fra studien står i kontrast til presentert litteratur kan muligens være at utøvers totalbelastning i studien innebærer både psykisk og fysisk påkjenning på utøveren (Chan et al., 2012; Enoksen, 2002; Henriksen, 2011; Horn & Horn, 2007; Soligaard et al., 2016). Antakelse Ved at Norge har en idrettskultur der foreldre ofte er trenere når barna er små kan det dermed tenkes, som følger av studiets funn ($RC=3.75$) at foreldres interesse for barnas idrett og totalbelastning fortsetter etter endt trenerarbeid

(Ingebrigtsen, 2015). Videre vil studiets funn (RC=3.75) styrke troen på at foreldre har god kunnskap om utøvers totalbelastning.

Resultater fra studien viser at utøver opplever en $RC=3.75$ fra sine foreldre. Klubbtrener og skoletrener opplever en $RC=2.81$ og $RC=2.87$ fra utøvers foreldre. Forskjellen mellom utøver og klubbtrener opplevde relasjon og kommunikasjon fra utøvers foreldre er stor og statistisk signifikant (tabell 6). Det samme gjelder for forskjellen mellom utøver og skoletrener opplevde RC fra utøvers foreldre (tabell 7). Studier viser at de personer som hadde størst påvirkning på unge utøvere, var foreldre (Chan et al., 2012; Horn & Horn, 2007; O'Rourke et al., 2014). Studien til Chan et al. (2012) viser at foreldres rolle var viktigere i barndomsårene, enn i ungdomsårene. Horn & Horn (2007) viser til at treneren i større grad overtok påvirkningsrollen ved økt alder hos utøveren. Etterhvert som utøveren bruker mer tid på skole og idrett vil andre forhold som foreldre naturligvis bli svekket (Enoksen, 2002), noe som også påpekes i Henriksens (2011) talentutviklingsmodell (Figur 6). Sett i lys av presentert litteratur ville det dermed være rimelig å tenke at den høyeste opplevde relasjon og kommunikasjon for totalbelastning fra utøver burde vært for klubbtrener og skoletrener (Chan et al., 2012; Enoksen, 2002; Henriksen, 2011; Horn & Horn, 2007). Som følger av at tidligere presenterte funn viser at utøver opplever en $RC=3.29$ fra klubbtrener og $RC=3.22$ for skoletrener, mens en $RC=3.75$ fra foreldre, vil dermed studiets funn stå i kontrast til presentert litteratur som viser til at treneren var den viktigste rollen i ungdomsårene (Chan et al., 2012; Enoksen, 2002; Henriksen, 2011; Horn & Horn, 2007). En mulig forklaring på at funnene fra studien står i kontrast til presentert litteratur kan muligens være at utøvers totalbelastning i studien innebærer både psykisk og fysisk påkjenning på utøveren (Chan et al., 2012; Enoksen, 2002; Henriksen, 2011; Horn & Horn, 2007). Det vil si at psykisk og fysisk påkjenning ikke kun inkluderer utøvers totalbelastning i idretten, men all påkjenning på en utøver i løpet av et døgn (Henriksen, 2011; Soligaard et al., 2016). Ved at utøvers totalbelastning innebærer all påkjenning på en utøver i løpet av et døgn vil det styrke troen på at foreldre i større grad en de resterende roller (tabell 4) har en helhetlig tilnærming til utøvers totalbelastning som følger av en $RC=3.75$ fra utøver for foreldre (Henriksen, 2011; Soligaard et al., 2016). Ved at Norge har en idrettskultur der foreldre ofte er trenere når barna er små kan det dermed tenkes, som følger av studiets funn ($RC=3.75$) at foreldres interesse for barnas idrett og totalbelastning fortsetter etter endt trenerarbeid (Ingebrigtsen, 2015). Videre vil studiets funn ($RC=3.75$) styrke troen på at foreldre har god kunnskap om utøvers totalbelastning. Ved at Gjerset et al. (2012) påpeker at det er spesielt viktig som foreldre å følge ekstra godt med på de elever som har høye krav til seg selv på flere arenaer for å unngå forhøyet totalbelastning, kan funnene fra studiet ($RC=3.75$) tyde på at

foreldre i større grad enn de resterende roller (tabell 4) tilfredsstillende Gjerset et al. (2012) sine anbefalinger. Det er heller ikke utenkelig at det forekommer en trygg og god relasjon mellom foreldre og utøvere. Det er også mulig at foreldre til utøverne er med på å redusere prestasjonsangst og øke pågangsmot for utøveren, noe som i følge Spurkeland (2009) vil oppstå der trygge og gode relasjoner forekommer. I følge Spurkeland (2009) innebærer prestasjonshjelp viktigheten av støtte hos sentrale personer rundt utøverens liv. Ved at utøver opplever høyest RC fra foreldre (RC=3.75) kan det, sett i lys av Spurkeland (2009), dermed antas at utøver i større grad enn fra de resterende roller, opplever prestasjonshjelp fra foreldre. En studie gjennomført av O'Rourke et al. (2014) påpeker at utøvere i alder 9-14 år rapporterte foreldre som viktigere motivasjonspåvirkere, sammenliknet med treneren. Som følger av at den opplevde RC=3.75 fra utøver for foreldre styrker det troen på at foreldre er viktige motivasjonspåvirkere for barna sine, noe som tyder på at foreldre fortetter å være den viktigste motivasjonspåvirker, sammenliknet med trener, etter 14 års alder. Antakelsen styrkes ved at funn fra studien viser at utøver opplever en høyere RC=3.75 fra foreldre, sammenliknet med fra klubbtrener RC=3.29 og fra skoletrener RC=3.22. I følge Spurkeland (2017) vil økt motivasjon og styrket relasjon oppnås hvis tillit håndteres med fornuft og emosjonell modenhet. Det er viktig at alle personer i en relasjon har tillit til hverandre for at gode resultater skal oppnås (Spurkeland, 2017). Sett i lys av presentert litteratur vil det være rimelig å anta at den høye RC=3.75 fra utøver for foreldre gjenspeiles i høy tillit og emosjonell modenhet (Spurkeland, 2017). Ved at studien ikke har kartlagt foreldres opplevde RC for utøver kan det kun spekuleres i at tilliten er gjensidig mellom utøver og foreldre.

5.3.1.1 Gjensidig forhold utøver, trener og foreldre

Antakelse: Ved at studiets funn viser at utøvere opplever en høy RC=3.75 fra foreldre, og som følger av at det antas at foreldre har god kunnskap om utøvers totalbelastning, vil det styrke troen på at en bedring i RC=2.81 fra klubbtrener for foreldre og RC=2.87 fra skoletrener for foreldre vil bidra til økt tilrettelegging av utøvers totalbelastning. Som følger av at Helstedt (1987) anbefaler en moderat involvering fra foreldre for å opprettholde en god relasjon mellom trener, utøver og foreldre, vil det være grunn til å tro at RC fra klubbtrener for foreldre (RC=2.81) og RC=2.87 fra skoletrener for foreldre bør optimaliseres, men nødvendigvis ikke oppnå høyest mulighetsgrense for en bedret tilrettelegging av utøvers totalbelastning.

I følge Blom et al. (2013) vil både utøver, trener og foreldre være gjensidig avhengig av hverandre ved at de er inkludert i utøverens liv på forskjellige måter. Wylleman (2000) påpeker at utøver, trener og foreldre er i en gjensidig trianguleringspåvirkning. I følge Horn & Horn

(2007) vil foreldre og trenere ha en viktig påvirkning for de unges psykososiale velfølelse. Drugli & Nordahl (2016) legger vekt på at skolen og lærere har stor betydning for den unges utvikling. Både emosjonalitet, selvtillit, samarbeid, konkurranse, kompetanseoppfatninger, moralsk utvikling, holdninger og verdier er flere interessefelt som foreldre og trenere er med på å påvirke hos utøveren (Pomerantz & Thompson, 2008). Sett i lys av presentert litteratur vil dermed funn fra studien, som viser at utøver opplever en høyest relasjon og kommunikasjon (RC=3.75) fra foreldre, anses som positivt (Horn & Horn, 2007; Drugli & Nordahl, 2016). Sammenlikner man resultatene fra klubbtrener for foreldre (RC=2.81) med skoletrener for foreldre (RC=2.87) viser resultatene en tilnærmet lik relasjonskoordinering. Ved at studiets funn viser at utøvere opplever en høy RC=3.75 fra foreldre, og som følger av at det antas at foreldre har god kunnskap om utøvers totalbelastning, vil det styrke troen på at en bedring i RC=2.81 fra klubbtrener for foreldre og RC=2.87 fra skoletrener for foreldre vil bidra til økt tilrettelegging av utøvers totalbelastning. Som følger av at Wang elitesportsgymnas bygger opp sine verdier fra Henriksens talentutviklingsmodell som påpeker at samordning og god koordinering mellom institusjonene er viktig for at utøveren skal kunne jobbe rundt et trygt og stabilt miljø ville det antas at den opplevde RC=2.87 fra skoletrener for foreldre burde vært høyere (Henriksen, 2010). På hjemmesiden til Wang elitesportsgymnas står det at de ansatte skal kjennetegnes ved at avstanden mellom foresatte og elever skal være kort (Wangtoppidrett, n.d.). I følge Ingebrigtsen (2005) vil en positiv dialog mellom skole/lærer og foreldre skape en gjensidig god relasjon. Nordahl (2016) mener at godt samarbeid mellom skole og hjem vil være viktigere en noen gang selv om elever blir eldre. Som følger av Helstedt (1987) anbefaler en moderat involvering fra foreldre for å opprettholde en god relasjon mellom trener, utøver og foreldre, vil det være grunn til å tro at RC fra klubbtrener for foreldre (RC=2.81) og RC=2.87 fra skoletrener for foreldre bør optimaliseres, men nødvendigvis ikke oppnå høyest mulighetsgrense for en bedret tilrettelegging av utøvers totalbelastning. Blir foreldre for inkludert vil det føre til en overinvolvering, noe som dermed ikke er å foretrekke (Hellstedt, 1987).

5.3.1.2 Utfordringer for unges utvikling og læring

Antakelse: Med utgangspunkt i resultater fra presentert forskning, sett i lys av studiets funn av RC fra klubbtrener for foreldre (RC=2.81) og RC=2.87 fra skoletrener for foreldre, vil det antas at en økt relasjon og kommunikasjon vil kunne forekomme hvis de nevnte roller har felles forståelse av den andres synspunkt og gjennomfører jevnlig møter forskning (Hellstedt, 1987; Blom et al., 2013).

Når unges utvikling og læring står på spill kan det ofte oppstå uenigheter mellom de inkluderende parter. Foreldre kan ofte bli satt på sidelinjen da utøveren er hovedfokus for treneren. Utfordringer, kommunikasjonsproblemer og uenigheter rundt utøvers totalbelastning mellom foreldre og trener kan dermed oppstå (Hellstedt, 1987). I følge Hellstedt (1987) vil det bli kommunisert minimalt med foreldre som det er vanskelig å forholde seg til. Sett i lys av studiets funn for $RC=2.81$ fra klubbtrener for foreldre, og $RC=2.87$ fra skoletrener for foreldre, kan det tenkes at de nevnte utfordringer kan oppstå i større grad når en fjerde person blir involvert, som utøverens skoletrener (Hellstedt, 1987). I følge O'Neil et al. (2013) bør en fireveis kommunikasjon mellom utøver, lærer, foreldre og skoleadministrasjon være skolens hovedfokus for en utøver som kombinerer idrett på skole og i klubb. Blom et al. (2013) anbefaler jevnlig møter mellom foreldre og trener, som vil bygge effektiv og god kommunikasjon. Viktigheten av jevnlig møter støttes opp av Hellstedt (1987) som anbefaler trenere til å ha et møte med foreldre to til tre ganger per sesong for å oppnå et godt samarbeid. En felles forståelse av den andres synspunkter vil gi en sunn relasjon mellom foreldre og trenere (Hellstedt, 1987). I følge Nordahl (2007), sett fra en skole og familierelasjon, vil det å jobbe mot felles mål være viktig for at unges utvikling og læring skal opprettholdes. Med utgangspunkt i resultater fra presentert forskning sett i lys av studiets funn av RC fra klubbtrener for foreldre ($RC=2.81$) og $RC=2.87$ fra skoletrener for foreldre, vil det antas at en økt relasjon og kommunikasjon vil kunne forekomme hvis de nevnte roller har felles forståelse av den andres synspunkt og gjennomfører jevnlig møter (Hellstedt, 1987; Blom et al., 2013). I følge Spurkeland (2005) vil en fullverdig kommunikasjon gjenspeiles i en verbal samtale der en forsterket relasjon vil oppstå i større grad hvis personene møtes, sammenliknet med å kommunisere gjennom datautveksling og lignende.

5.3.2 Opplevd relasjon og kommunikasjon fra utøver, skoletrener og klubbtrener for kontaktlærer

Antakelse: Som følger av at totalbelastning til utøver i studien inkludere både psykiske og fysiske faktorer vil det være rimelig å tenke at kontaktlærer bør ha en høyere kommunikasjon med utøver om totalbelastning en det studiets funn viser ($RC=2.46$) (Henriksen, 2010; Sæther & Ingebrigtsen, 2009). Ved at studiets funn viser at klubbtrener opplever en $RC=1.60$ for kontaktlærer og skoletrener opplever en $RC=2.61$ for kontaktlærer er det ikke utenkelig at det heller ikke her oppstår en tilfredsstillende kommunikasjon om utøvers totalbelastning. Det styrker troen på at en økt $RC=2.46$ fra utøver for skoletrener bør optimaliseres.

Funn fra studien viser at utøver opplever en $RC=2.46$ fra kontaktlærer. Som følger av at studiets funn viser at utøver opplever en høyest RC fra foreldre ($RC=3.75$) og at barn som

har god støtte fra foreldre når det gjelder skolerelaterte oppgaver i flere tilfeller vil opprette en god relasjon til lærer, ville det antas at en høyere $RC=2.46$ fra utøver for kontaktlærer ville oppstått (Nordahl, 2007). I følge Gjerset et al. (2012) er det svært viktig å se en utøver fra et helhetsperspektiv der forholdene mellom fritid, trening og skole er med på å påvirke prestasjon. Talentutviklingsmiljø-modellen til Henriksen (2010) viser at idrettskonteksten må ses fra et helhetsbilde hos utøveren og ikke som en adskilt del fra livet ellers. Daglige problemer, livshendelser og reiser kan være like viktige for utøvers totalbelastning som den kvantifiserte belastning gjennomført i konkurranse og trening (Soligaard et al., 2016). I studien til Tønnessen (2009) beskrev tre kvinnelige eliteutøvere nødvendigheten av helhetlig analyse for å finne forklaringer på ikke fungerende konkurranse- og treningssituasjoner. Her ble studie- og arbeidssituasjon, blant andre faktorer, beskrevet som en mulig årsak for redusert idrettslig prestasjon (Tønnessen, 2009). I følge Fry et al. (1991) kan psykiske påkjenninger utvikles i like stor grad som fysiske parametere når en utøver har stor totalbelastning. Ekstern belastning vil resultere i psykologiske og fysiologiske endringer som videre kan påvirke andre miljømessige og biologiske faktorer (Borresen & Lambert, 2009). Stor psykisk påkjenning for utøveren kan oppstå hvis idretten stiller store krav til prestasjon- og treningsmengde samtidig som skolen legger opp til en hel del lekser og prøver (Gjerset et al., 2012). Utfordringer som kan oppstå for en utøver som skal prestere på flere arenaer støttes opp av Fiskerstrand & Rimeslåttén (2008). Livshendelser og utøvers daglige problemer vil kunne påvirke idrettsprestasjon i positiv og negativ forstand (Soligaard et al., 2016). Som følger av at totalbelastning til utøver i studien inkludere både psykiske og fysiske faktorer vil det være rimelig å tenke at kontaktlærer bør ha en høyere kommunikasjon med utøver om totalbelastning en det studiets funn viser ($RC=2.46$) (Henriksen, 2010; Sæther & Ingebrigtsen, 2009). Ved at studiets funn viser at klubbtrener opplever en $RC=1.60$ for kontaktlærer og skoletrener opplever en $RC=2.61$ for kontaktlærer er det ikke utenkelig at det heller ikke her oppstår en tilfredsstillende kommunikasjon om utøvers totalbelastning. Det styrker troen på at en økt $RC=2.46$ fra utøver for skoletrener bør optimaliseres. I følge opplæringsloven § 8-2 (Opplæringsloven, 2000) skal kontaktlærer ha kontakt med hjemmet og spesielt ha ansvar for de administrative, praktiske og sosialpedagogiske gjøremål som gjelder både enkeltelev og klassen. Sett i lys av opplæringsloven § 8-2 (Opplæringsloven, 2000) vil det også her foretrekkes en høyere $RC=2.46$ fra utøver for kontaktlærer. Idrettsskader er ofte et resultat av en kombinasjon mellom daglige påkjenninger, treningsmønster og overtrening (Powell & Barber-Foss, 1999; Sæther & Aspvik, 2015; Tønnessen, 2009). Nedsatt prestasjon vil kunne gi motivasjonsunderskudd (Mehus, 2015). I følge Spurkeland (2009) har en person

motivasjonskrefter som kan gi økt eller nedsatt trivsel, blir det registrert underskudd eller motivasjonsslitasje i en av delene (Figur 2) vil det ikke forekomme balanse i trivsel. Viktigheten av motivasjon støttes opp av Vallerand & Rosseau (2001) som i tillegg legger vekt på prioritering, struktur og utholdenhet som kreves hos en utøver hvis man skal lykkes i idrett. Det er dermed ikke utenkelig at en økt RC=2.46 fra utøver for kontaktlærer vil kunne bidra til å redusere en eventuell motivasjonsslitasje og påvirke balanse i trivsel (Spurkeland, 2009).

5.3.3 Opplevd relasjon og kommunikasjon fra utøver, skoletrener og klubbtrener for støtteapparat

Antakelse: Sett i lys av Ekstrand et al. (2019) styrker det troen på at en optimalisert RC mellom klubbtrener og støtteapparat (RC=3.08) vil kunne påvirke utøvers totalbelastning i større grad, som videre i følge Sæther & Aspvik (2015) vil redusere skaderisiko.

For støtteapparat, som i studien inkluderer alle sentrale personer rundt en utøver med unntak av utøver, klubbtrener, skoletrener, kontaktlærer og foreldre, er klubbtrener den rollen som opplever høyest RC=3.08 for støtteapparat. Utøver opplever en RC=2.77 fra støtteapparat og skoletrener opplever en RC=2.53 fra støtteapparat. Viktigheten av god kommunikasjon mellom trener og støtteapparat ble dokumentert i studien til Ekstrand et al. (2019) som konkluderte med at de klubbene som hadde lav kvalitet på kommunikasjon mellom hovedtrener og det medisinske hjelpepersonell hadde en betydelig høyere forekomst av alvorlige skader, sammenliknet med de klubbene som hadde moderat eller høy kommunikasjonsscore. Sett i lys av Ekstrand et al. (2019) styrker det troen på at en optimalisert RC mellom klubbtrener og støtteapparat (RC=3.08) vil kunne påvirke utøvers totalbelastning i større grad, som videre i følge Sæther & Aspvik (2015) vil redusere skaderisiko. Utøvere som unngår høy skaderisiko vil i større grad oppleve tilfredshet i idrettsprestasjon (Ekstrand, 2013; Ekstrand, 2016; Mccall et al., 2016).

6.0 Konklusjon

Oppgavens hensikt, med utgangspunkt i å se idrettsutøvere fra et helhetsperspektiv, har vært å kunne bidra til å øke kunnskap om hvordan kommunikasjon og relasjon oppleves hos utøvere, klubbtrener og skoletrener vedrørende utøvers totalbelastning og hva litteraturen påpeker som god relasjon og kommunikasjon mellom personer som er gjensidig avhengig av hverandre. Det er blitt gjort med utgangspunkt i problemstillingen: «*I hvor stor grad oppleves relasjon og kommunikasjon vedrørende utøvers totalbelastning*». Studiets funn representerer den første internasjonale kartleggingsstudie av relasjonskoordinering for en arbeidsgruppe i en idrettslig kontekst. Som følger av at skoletrener (RC=3.65) og klubbtrener (RC=3.38) opplever en høy og moderat relasjonskoordineringskvalitet fra utøver er det grunn til å tro at utøver er flink til å tilpasse egen totalbelastning ved å kommunisere med de viktige personer rundt. Det er dermed ikke utenkelig at utøvere har utviklet selvledelse som antakeligvis gjør at skoletrener og klubbtrener ikke behøver så høy relasjon og kommunikasjon sammen. Ved at utøvere i studien skal prestere på flere arenaer vil det derimot foretrekkes en optimalisert relasjon og kommunikasjon mellom klubbtrener og skoletrener for en bedret tilpasning av utøvers totalbelastning. Som følger av at det påpekes i studier at trenere har en nøkkelrolle i kommunikasjon med utøver vil en økt relasjon og kommunikasjon fra utøver for klubbtrener (RC=3.29) og skoletrener (RC=3.22) anbefales for en antakeligvis bedret tilrettelegging av utøvers totalbelastning. Studien viser videre at utøver opplever en høyest relasjon og kommunikasjon fra foreldre (RC=3.75), sammenliknet med klubbtrener (RC=3.29), skoletrener (RC=3.22), kontaktlærer (RC=2.46) og støtteapparat (RC=2.77). Både den opplevde RC for foreldre fra utøver og skoletrener, samt utøver og klubbtrener for foreldre var stor, indikert av Cohens 'd. Ved at utøvers totalbelastning inkluderer alt det en utøver forholder seg til i løpet av et døgn kan funnene fra studien (RC=3.75) tyde på at foreldre til utøvere har en mer helhetlig tilnærming til utøvers totalbelastning. RC=2.46 fra utøver for kontaktlærer kan tyde på at en økt relasjon og kommunikasjon antakeligvis vil foretrekkes for en bedret tilpasning av utøvers totalbelastning. Videre er det ikke utenkelig at foreldre har en høy kunnskap om utøvers totalbelastning som styrker troen på viktigheten av en økt forskyving av kvalitet av relasjon og kommunikasjon fra klubbtrener og skoletrener for foreldre. Ved at det er flere personer rundt en utøver som skal koordineres inn på en hensynsfull måte vil det være hensiktsmessig å anta at Gittells (2018) sine relasjoner og kommunikasjonsdimensjoner samt Spurkelands (2005) relasjonskompetanse vil føre til en bedre tilrettelegging av utøvers totalbelastning. Samfunnet, foreldre, lærere, eleven og skolen, sammen med andre faktorer, vil ha stor betydning for den

unges utvikling (Drugli & Nordahl, 2016). Det vil være grunn til å tro at et tilnærmet optimalisert relasjonskoordineringsnettverk (Figur 9) vedrørende utøvers totalbelastning, sett i lys av et helhetsperspektiv, vil påvirke utøvers idrettskarriere i en positiv retning.

6.1 Videre forskning

Som følger av at studiets funn representerer den første internasjonale kartleggingsstudie av relasjonskoordinering for en arbeidsgruppe i en idrettslig kontekst, vil det være ønskelig med mer forskning på feltet for en dypere forståelse av viktigheten av tilrettelegging for utøvers totalbelastning. For å kunne øke kunnskap av relasjon og kommunikasjon vedrørende utøvers totalbelastning fra sentrale personer rundt en utøver, vil videre forskning som viser til gode eller mindre gode koordineringsmiljø være viktige. Videre forskning på den opplevde relasjonskoordinering for de roller som ikke ble kartlagt vil være ønskelig å gjennomføre.

Litteraturliste

- Aambø, J. (2011, Desember). *Olympiatoppens prinsipper for forholdet til videregående skoler med tilpasset utdanning for unge idrettsutøvere*. Hentet fra <http://www.olympiatoppen.no/fagavdelinger/ungeutovere/media23893.media>
- Abbott, A. & Collins, D. (2004). Eliminating the dichotomy between theory and practice in talent identification and development: Considering the role of psychology. *Journal of Sports Sciences*, 22(5), 395-408. <https://doi.org/10.1080/02640410410001675324>
- Adirim, T. & Cheng, A. (2003). Overview of Injuries in the Young Athlete. *Sports Medicine*, 33(1), 75-81. DOI: 10.2165/00007256-200333010-00006
- Albertsen, K., Wiegman, I. M., Limborg, H. J., Thörnfeldt, C. & Bjørner, J. (2014, august). *Quality of everyday rehabilitation in the home care – a question of relational coordination?* Innlegg presentert ved CPH Conference; 11th International Symposium on Human Factors in Organisational Design and Management.
- Alfermann, D. & Stoll, O. (2005). *Sportpsychologie in 12 Lektionen*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Ancona, D. & Caldwell, D. (1992). Bridging the Boundary: External Activity and Performance in Organizational Teams. *Administrative Science Quarterly*, 37(4), 634-65. DOI: 10.2307/2393475
- Andersen, S. S. (2009) Stor suksess gjennom små, intelligente feil, Erfaringsbasert kunnskapsutvikling i toppidretten. *Tidsskrift for samfunnsforskning*, 2009 (4), 428.
- Anderson, L., Triplett-McBride, T., Foster, C., Doberstein, S. & Brice, G. (2003). Impact of training patterns on incidence of illness and injury during a women's collegiate basketball season. *J Strength Cond Res*, 17(4), 734-738. doi: 10.1519/1533-4287(2003)017<0734:iotpoi>2.0.co;2
- Appleton, P., Hall, H. & Hill, A. (2009). Relations between multidimensional perfectionism and burnout in junior-elite male athletes. *Psychology of Sport & Exercise*, 10(4), 457-465. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.12.006>
- Athanasios, L. (2005). Communication problems in professional sports: The case of Greece. *Corporate Communications: An International Journal*, 10(3), 252-256. DOI: 10.1108/13563280510614500

- Bakken, A. (2017). *Ungdata. Nasjonale resultater 2017*. (NOVA rapport, 10, 17). Oslo: Nova. Hentet fra: <http://kriminalitetsforebygging.no/wp-content/uploads/2017/08/Ungdata-rapport-2017-4-august-2017-web-utg-med-omslag.pdf>
- Bechky, B. A. (2006). Gaffers, gofers, and grips: Role-based coordination in temporary organizations. *Organization Science*, 17(1), 3-21.
<https://doi.org/10.1287/orsc.1050.0149>
- Blom, L., Visek, A. & Harris, B. (2013). Triangulation in Youth Sport: Healthy Partnerships among Parents, Coaches, and Practitioners. *Journal of Sport Psychology in Action*, 4(2), 86-96. Doi: [10.1080/21520704.2012.763078](https://doi.org/10.1080/21520704.2012.763078)
- Borresen, J. & Lambert, M. (2009). The Quantification of Training Load, the Training Response and the Effect on Performance. *Sports Medicine*, 39(9), 779-795. doi: [10.2165/11317780-000000000-00000](https://doi.org/10.2165/11317780-000000000-00000)
- Bowen, L., Gross, A. S., Gimpel, M. & Li, F.-X. (2017). Accumulated workloads and the acute chronic workload ratio relate to injury risk in elite youth football players. *British Journal of Sports Medicine*, 51(5), 452. doi:<http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2015-095820>
- Brenner, J. (2007). Overuse injuries, overtraining, and burnout in child and adolescent athletes. *Pediatrics*, 119(6), 1242-1245. DOI: [10.1542/peds.2007-0887](https://doi.org/10.1542/peds.2007-0887)
- Brito, J., Malina, R., Seabra, A., Massada, J., Soares, J., Krusturup, P. & Rebelo, A. (2012). Injuries in Portuguese youth soccer players during training and match play. *Journal of Athletic Training*, 47(2), 191-197. DOI: [10.4085/1062-6050-47.2.191](https://doi.org/10.4085/1062-6050-47.2.191)
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development: Experiments by nature and design* (1. utg.). London: Harvard University Press
- Chan, D., Lonsdale, C. & Fung, H. (2012). Influences of coaches, parents, and peers on the motivational patterns of child and adolescent athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 22(4), 558-568. doi: [10.1111/j.1600-0838.2010.01277.x](https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01277.x)
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. New York: Routledge.
- Cresswell, S. L. & Eklund, R. C. (2005). Motivation and burnout among top amateur rugby players. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 37(3), 469-477. Doi: [10.1249/01.mss.0000155398.71387.c2](https://doi.org/10.1249/01.mss.0000155398.71387.c2)

- Cross, I. (2001). Music, Cognition, Culture, and Evolution. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 930(1), 28-42. doi: [10.1111/j.1749-6632.2001.tb05723.x](https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2001.tb05723.x)
- Crust, L. (2008). A review and conceptual re-examination of mental toughness: Implications for future researchers. *ScienceDirect*, 45(7), 576-583.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.07.005>
- Davis, L., Jowett, S. & Tafvelin, S. (2019). Communication Strategies: The Fuel for Quality. Coach-Athlete Relationships and Athlete Satisfaction. *Frontiers in Psychology*,
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02156>
- Drugli, M. B. & Nordahl, T. (2016). *Samarbeidet mellom hjem og skole*. En oppsummering av aktuell kunnskap om hva som skaper et godt samarbeid mellom hjem og skole. Hentet fra: <https://www.udir.no/kvalitet-og-kompetanse/samarbeid/hjem-skole-samarbeid/samarbeidet-mellom-hjem-og-skole/>
- Duhig, S., Shield, A. J., Opar, D., Gabbett, T. J., Ferguson, C. & Williams, M. (2016). Effect of high-speed running on hamstring strain injury risk. *British Journal of Sports Medicine*, 50(24), 1536. [10.1136/bjsports-2015-095679](https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095679)
- Dunbar, R., Kaskatis, K., Macdonald, I. & Barra, V. (2012). Performance of Music Elevates Pain Threshold and Positive Affect: Implications for the Evolutionary Function of Music. *Evolutionary Psychology*, 10(4), 688-702.
<https://doi.org/10.1177/147470491201000403>
- Dutton, J. E. & Heaphy, E. D. (2003). The power of high quality connections. Eds. K. S. Cameron; J. E. Dutton. & R. E. (Red), *Positive Organizational Scholarship* (s. 262-278). San Francisco. BerrettKoehler publishers.
- Douglass, A. & Gittell, J. (2012). Transforming professionalism: Relational bureaucracy and parent–teacher partnerships in child care settings. *Journal of Early Childhood Research*, 10(3), 267-281. <https://doi.org/10.1177/1476718X12442067>
- Durand-Bush, N. & Salmela, J. H. (2001). The development of talent in sport. In R.N.Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Red.), *Handbook of sport psychology* (2nd ed, s. 269-289), John Wiley and Sons.
- Eccles, D. & Tran, K. (2012). Getting Them on the Same Page: Strategies for Enhancing Coordination and Communication in Sports Teams. *Journal of Sport Psychology in Action*, 3(1), 30-40. <https://doi.org/10.1080/21520704.2011.649229>
- Ekstrand, J. (2013). Keeping your top players on the pitch: The key to football medicine at a professional level. *British Journal of Sports Medicine*, 47(4), 723-724.
<http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2013-092771>

- Ekstrand, J. (2016). Preventing injuries in professional football: Thinking bigger and working together. *British Journal of Sports Medicine*, 50(12), 709-10.
<http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2016-096333>
- Ekstrand, J., Lundqvist, D., Davison, M., D'Hooghe, M. & Pensgaard, A. M. (2019). Communication quality between the medical team and the head coach/manager is associated with injury burden and player availability in elite football clubs. *British Journal of Sports Medicine*, 53(5), 304-308. <http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2018-099411>
- Eisenberg, E. M. (1990). Jamming: Transcendence Through Organizing. *Communication Research*, 17(2), 139–164. <https://doi.org/10.1177/009365090017002001>
- Engvik, G. (2006). Læreplanarbeid i Idrettsfag. Trondheim: NTNU, Program for lærerutdanning.
- Enoksen, E. (2002). *Utviklingsprosessen fra talent til eliteutøver : en longitudinell og retrospektiv undersøkelse av en utvalgt gruppe talentfulle friidrettsutøvere*. Oslo: Norges idrettshøgskole.
- Enoksen, E. (2011). Drop-out rate and drop-out reasons among promising Norwegian track and field athletes: a 25 year study. *Scandinavian Sport Studies Forum*, 2, 19-43.
- Eys, M. A., Carron, A. V., Beauchamp, M. R. & Bray, S. R. (2003). Role ambiguity in sport teams. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25(4), 534-550.
- Faraj, S. & Sproull, L. (2000). Coordinating expertise in software development teams. *Management Science*, 46(12), 1554-1568.
 DOI: [10.1287/mnsc.46.12.1554.12072](https://doi.org/10.1287/mnsc.46.12.1554.12072)
- Felton, L. & Jowett, S. (2013). “What do coaches do” and “how do they relate”: Their effects on athletes' psychological needs and functioning. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 23(2), E130-E139. <https://doi.org/10.1111/sms.12029>
- Feltz, D. (1982). Path analysis of the causal elements in Bandura's theory of self-efficacy and an anxiety-based model of avoidance behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(4), 764-781. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.4.764>
- Foulds, S., Hoffmann, S., Hinck, K. & Carson, F. (2019). The Coach-Athlete Relationship in Strength and Conditioning: High Performance Athletes' Perceptions. *Sports*, 7(12), 244; <https://doi.org/10.3390/sports7120244>
- Franklin, C. (2017). The Female Athlete: Key Differences Between Girls and Boys. *NASN School Nurse*, 32(5), 318-321. <https://doi.org/10.1177/1942602X17700650>

- Fry, R. W., Morton, A. R. & Keast, D. (1991). Overtraining in athletes. An update. *Sports Med*, 12(1), 32-65. doi: [10.2165/00007256-199112010-00004](https://doi.org/10.2165/00007256-199112010-00004)
- Gabbett, T. J. & Domrow, N. (2007). Relationships between training load, injury, and fitness in sub-elite collision sport athletes. *Journal of Sports Sciences*, 25(13), 1507-1519. DOI: [10.1080/02640410701215066](https://doi.org/10.1080/02640410701215066)
- Gittell, J. H. (2001). Supervisory span, relational coordination, and flight departure performance: A reassessment of postbureaucracy theory. *Organization Science*, 12(4), 467-482. <https://doi.org/10.1287/orsc.12.4.468.10636>
- Gittell, J. H. (2002a). Relationships between Service Providers and Their Impact on Customers. *Journal of Service Research*, 4(4), 299-311. <https://doi.org/10.1177/1094670502004004007>
- Gittell, J.H. (2002b). Coordinating mechanisms in care provider groups: Relational coordination as a mediator and input uncertainty as a moderator of performance effects. *Management Science*, 48(11), 1408-1426. <https://doi.org/10.1287/mnsc.48.11.1408.268>
- Gittell, J.H. (2003). *The Southwest Airlines way: Using the power of relationships to achieve high performance*. New York: McGraw-Hill.
- Gittell, J. H. (2009). *High performance healthcare: Using the power of relationships to achieve quality, efficiency and resilience*. New York: McGraw-Hill
- Gittell, J. H. (2011). Relational Coordination: Guidelines of Theory, Measurement and Analysis. Heller School, Brandeis University: Relational coordination research collaboration
- Gittell, J. H. (2018). Relational Coordination: Guidelines of Theory, Measurement and Analysis. Heller School, Brandeis University: Relational coordination research collaboration
- Gittell, J. H., Fairfield, K., Bierbaum, B., Jackson, R., Kelly, M., Laskin, R.,... Zuckerman, J. (2000). Impact of Relational Coordination on Quality of Care, Post-operative Pain and Roleing, and Length of Stay: A Nine Hospital Study of Surgical Patients. *Medical Care*, 38(8), 807-819. Doi: [10.1097/00005650-200008000-00005](https://doi.org/10.1097/00005650-200008000-00005)
- Gittell, J. H., Seidner, R. & Wimbush, J. (2010). A relational model of how high-performance work systems work. *Organization Science*, 21(2), 490-506. <https://doi.org/10.1287/orsc.1090.0446>

- Gittell, J. H., Weinberg, D., Bennett, A. & Miller, J. A. (2008a). Is the doctor in? A relational approach to job design and the coordination of work. *Human Resource Management*, 47(4), 729-755. Doi: [10.1002/hrm.20242](https://doi.org/10.1002/hrm.20242)
- Gittell, J. H., Weinberg, D., Pfefferle, S. & Bishop, C. (2008b). Impact of relational coordination on job satisfaction and quality outcomes: A study of nursing homes. *Human Resource Management Journal*, 18(2), 154-170.
<https://doi.org/10.1111/j.1748-8583.2007.00663.x>
- Gjerset, A., Holmstad, P., Raastad, T., Haugen, K. & Giske, R. (2012) *Treningslære* (4. utg.). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS
- Gomez, J., Bradley, J. & Conway, P. (2018). The challenges of a high-performance student athlete. *Irish Educational Studies*, 37(3), 329-349.
<https://doi.org/10.1080/03323315.2018.1484299>
- Gould, D., Dieffenbach, K. & Moffett, A. (2002). Psychological Characteristics and Their Development in Olympic Champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172-204.
- Gould, D., Udry, E., Tuffey, S. & Loehr, J. (1996). Burnout in competitive junior tennis players: I. A quantitative psychological assessment. *The Sport Psychologist*, 10(4), 322-340.
- Gustafsson, H., Hassmén, P., Kenttä, G. & Johansson, M. (2008). A qualitative analysis of burnout in elite Swedish athletes. *Psychology of Sport & Exercise*, 9(6), 800-816.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.11.004>
- Halvorsen, K. (2014). *Å forske på samfunnet. En innføring i samfunnsvitenskapelig metode* (5.utg.). Oslo: J.W. Cappelens Forlag as.
- Hanstad, D. (2002). *Seier'n er vår, men hvem har æren? : En bok om det norske idrettseventyret*. Oslo: Schibsted.
- Havens, D. S., Gittell, J. H. & Vasey, J. (2018). Impact of Relational Coordination on Nurse Job Satisfaction, Work Engagement and Burnout: Achieving the Quadruple Aim. *JONA: The Journal of Nursing Administration*, 48(3), 132-140.
[10.1097/nna.0000000000000587](https://doi.org/10.1097/nna.0000000000000587)
- Hellstedt, J. (1987). The Coach / Parent / Athlete Relationship. *The Sport Psychologist*, 1(2), 151-160. Doi: <http://dx.doi.org/10.1123/tsp.1.2.151>
- Henriksen, K. (2010). *The ecology of talent development in sport: A multiple case study of successful athletic talent development environments in Scandinavia*. (Phd), University of Southern Denmark

- Henriksen, K. (2011). *Talentutviklingsmiljøer i verdensklasse* (1.utg). Denmark: Dansk psykologisk forlag
- Hill, A. (2013). Perfectionism and Burnout in Junior Soccer Players: A Test of the 2 x 2 Model of Dispositional Perfectionism. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 35 (1), 18 - 29. [10.1123/jsep.35.1.18](https://doi.org/10.1123/jsep.35.1.18)
- Hill, A. P., Hall, H. K. & Appleton, P. R. (2010). Perfectionism and athlete burnout in junior elite athletes: The mediating role of coping tendencies. *Anxiety, Stress, & Coping*, 23(4), 415-430 (16). DOI: [10.1080/10615800903330966](https://doi.org/10.1080/10615800903330966)
- Hollings, S., Mallett, C. & Hume, P. (2014). Transition from Elite junior Track-and-Field Athlete to Successful Senior Athlete: Why Some Do, Why Others Don't. *International Journal of Sports Science & Coaching*. 9(3):457-472. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.9.3.457>
- Holt, N. & Dunn, J. (2004). Toward a Grounded Theory of the Psychosocial Competencies and Environmental Conditions Associated with Soccer Success. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(3), 199-219. DOI: [10.1080/10413200490437949](https://doi.org/10.1080/10413200490437949)
- Holt, N. & Hogg, J. (2002). Perceptions of Stress and Coping during Preparations for the 1999 Women's Soccer World Cup Finals. *The Sport Psychologist*, 16, 251-271. <https://doi.org/10.1123/tsp.16.3.251>
- Holt, N. & Mitchell, T. (2006). Talent development in English professional soccer. *International Journal Of Sport Psychology*, 37(2-3), 77-98.
- Holt, N. L. & Sparkes, A. C. (2001). An ethnographic study of cohesiveness in a college soccer team over a season. *The Sport Psychologist*, 15(3), 237-259. Doi: <https://doi.org/10.1123/tsp.15.3.237>
- Hopkins, W. G. (1991). Quantification of training in competitive sports. Methods and applications. *Sports Med*, 12(3), 161-183. doi: [10.2165/00007256-199112030-00003](https://doi.org/10.2165/00007256-199112030-00003)
- Horn, T. S. & Horn, J. L. (2012). Family Influences on Children's Sport and Physical Activity Participation, Behavior, and Psychosocial Responses. I G. G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Red.), *Handbook of Sport Psychology*: (3rd ed. s. 685-711). John Wiley and Sons.
- Hughes, R. & Coakley, J. (1991). Positive deviance among athletes: The implications of overconformity to the sport ethic. *Sociology of sport journal*, 8(4), 307-325. DOI: <https://doi.org/10.1123/ssj.8.4.307>

- Hustoft, M., Biringer, E., Gjesdal, S., Aßmus, J. & Hetlevik, Ø (2018a). Relational coordination in interprofessional teams and its effect on patient-reported benefit and continuity of care: A prospective cohort study from rehabilitation centres in Western Norway 11 Medical and Health Sciences 1117 Public Health and Health... *BMC Health Services Research*, 18(1), 719.
- Hustoft, M., Hetlevik, Ø., Aßmus, J., Størkson, S., Gjesdal, S. & Biringer, E. (2018b). Communication and Relational Ties in Inter-Professional Teams in Norwegian Specialized Health Care: A Multicentre Study of Relational Coordination. *International Journal of Integrated Care*, 18(2), 9.
- Ingebrigtsen, J. E. (2015) Treneren- hvordan er det mulig å ta hensyn til alt og alle? S. A. Sæther (Red.), *Trenerroller* (s. 15-26). Bergen: Fagbokforlaget
- Johannessen, A., Tufte, P, A. & Christoffersen, L. (2016). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode* (5.utg.). Oslo: Abstrakt Forlag AS
- Jones, G., Hanton, S. & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21(2), 243-264.
<http://dx.doi.org/10.1123/tsp.21.2.243>
- Jowett, S. (2017). Coaching effectiveness: the coach-athlete relationship at its heart. *Current Opinions in Psychology* 16: 154-158. DOI: 10.1016/j.copsyc.2017.05.006
- Jowett, S. & Ntoumanis, N. (2004). The Coach–Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q): Development and initial validation. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 14(4), 245-257. DOI: 10.1111/j.1600-0838.2003.00338.x
- Kellmann, M. (2010). Preventing overtraining in athletes in high-intensity sports and stress/recovery monitoring. *Scandinavian Journal of Medicine & Science Sports* 2, 95-102. doi: 10.1111/j.1600-0838.2010.01192.x
- Kristiansen, E., Tomten, S., Hanstad, D. & Roberts, G. (2012). Coaching communication issues with elite female athletes: Two Norwegian case studies. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 22(6), E156-E167.
- Kårhus, S. (2001). 'Idrettslinja' i den videregående skole. Utdanningspolitikk og skoleutvikling i kontekst. *Norsk Pedagogisk Tidsskrift*, 2–3, s. 201–210.
- Kårhus, S. (2016). Diskurser i tilrettelegginger for idrettsaktive elever i skolesystem. *Norsk pedagogisk tidsskrift*, 100, 37-48. <http://dx.doi.org/10.18261/issn.1504-2987-2016-01-05>
- Lakoff, R. (2004). *Language and Woman's Place*. (2.utg.). England: Oxford University Press.

- Lillemyr, O. (2007). *Motivasjon og selvforståelse : Hva ligger bak det vi gjør?* Oslo: Universitetsforlag.
- Mageau, G. & Vallerand, R. (2003). The coach–athlete relationship: A motivational model. *Journal of Sports Sciences*, 21, 883-904. doi: [10.1080/0264041031000140374](https://doi.org/10.1080/0264041031000140374)
- McCall, A., Carling, C., Nedelec, M., Davison, M., Le Gall, F., Berthoin, S. & Dupont, G. (2014). Risk factors, testing and preventative strategies for non-contact injuries in professional football: Current perceptions and practices of 44 teams from various premier leagues. *British Journal of Sports Medicine*, 48(18), 1352-7.
- McCall, A., Davison, M., Andersen, T. E., Beasley, I., Bizzini, M., Dupont, G. ... Dvorak, J. (2015). Injury prevention strategies at the FIFA 2014 World Cup: perceptions and practices of the physicians from the 32 participating national teams. *British Journal of Sports Medicine*, 49, s. 603-608. DOI: [10.1136/bjsports-2015-094747](https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-094747)
- McCall, A., Dupont, G. & Ekstrand, J. (2016). Injury prevention strategies, coach compliance and player adherence of 33 of the UEFA Elite Club Injury Study teams: a survey of teams' head medical officers. *British Journal of Sports Medicine*, 50(12), 725-730. [10.1136/bjsports-2015-095259](https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095259)
- Meeusen, R., Duclos, M., Foster, C., Gleeson, M., Nieman, D., Raglin, J., . . . Urhausen, A., (2013). Prevention, Diagnosis, and Treatment of the Overtraining Syndrome: Joint Consensus Statement of the European College of Sport Science and the American College of Sports Medicine. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 45(1), 186-205. Doi: [10.1249/MSS.0b013e318279a10a](https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e318279a10a)
- Mehus, I. (2015). *Motivasjon... til hva? . S.A. Sæther (Red). Trenerroller. (1. utg. s.27-43). Bergen: Fagbokforlaget.*
- Montano, D., Reeske, A., Franke, F. & Hüffmeier, J. (2017). Leadership, followers' mental health and job performance in organizations: A comprehensive meta-analysis from an occupational health perspective. *Journal of Organizational Behavior*, 38: 327– 350. doi: [10.1002/job.2124](https://doi.org/10.1002/job.2124)
- Moseid, C., Myklebust, G., Fagerland, M. & 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. doi: [10.1111/sms.13338](https://doi.org/10.1111/sms.13338)

- NESH. (2006). Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap, humaniora, juss og teologi. R. Kalleberg (Red.), Retningslinjer – NESH. Hentet fra <https://www.etikkom.no/forskningsetiske-retningslinjer/Samfunnsvitenskap-jus-oghumaniora/>
- Nordahl, T. (2007): *Hjem og skole – hvordan skape et bedre samarbeid?* Oslo: Universitetsforlaget.
- Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komite. (2014). *Årsrapport 2014*. Hentet fra: https://www.idrettsforbundet.no/contentassets/4393d243d44c40d790193e7ff977765c/30_15_nif-arsrapport-2014_enkeltsider_lr.pdf
- O'Connor, D. & Bennie, A. (2006). Athletic Transition: An investigation of elite track and field participation in the post-high school years. *The University of Sydney* 9(1), 59-68.
- Olympiatoppen (n.d.). «*Toppidrettsstatus*». Hentet April 24, 2020 fra: https://www.olympiatoppen.no/fagomraader/utdanning_og_karriere/toppidrettogstudier/naar_du_har_soekt/media47365.media
- O'Neill, M., Allen, B. & Calder, A. M. (2013). Pressures to perform: An interview study of Australian high performance school-age athletes' perceptions of balancing their school and sporting lives. *Performance Enhancement & Health*, 2(3), 87-93.
- Opplæringsloven (2000). Lov om grunnskolen og den vidaregåande opplæringa (LOV-1998-07-17-61). Hentet fra: https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1998-07-17-61/KAPITTEL_9#KAPITTEL_9
- Orlikowski, W.J. & Yates, J. (1994). Genre repertoire: The structuring of communicative practices in organizations. *Administrative Science Quarterly*, 39(4): 541-574. <https://doi.org/10.2307/2393771>
- O'Rourke, D., Smith, R., Smoll, F. & Cumming, S. (2014). Relations of Parent- and Coach-Initiated Motivational Climates to Young Athletes' Self-Esteem, Performance Anxiety, and Autonomous Motivation: Who Is More Influential? *Journal of Applied Sport Psychology*, 26(4), 395-408. <https://doi.org/10.1080/10413200.2014.907838>
- Pagell, M., Klassen, R., Johnston, D., Shevchenko, A. & Sharma, S. (2015). Are safety and operational effectiveness contradictory requirements: The roles of routines and relational coordination. *Journal of Operations Management*, 36(1), 1-14. DOI: 10.1016/j.jom.2015.02.002
- Pensgård, A., Keeping, D. & Hollingen, E. (2006). *Idrettens mentale treningslære* (2. utg. ed.). Oslo: Gyldendal undervisning.

- Pomerantz, E. M. & Thompson, R. A. (2008). Parents' role in children's personality development: The psychological resource principle. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (p. 351–374). The Guilford Press.
- Personopplysningsloven (2018). Lov om behandling av personopplysninger (LOV-2018-06-15-38). Hentet fra: <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2018-06-15-38>
- Potrac, P., Jones, R. & Armour, K. (2002). 'It's All About Getting Respect': The Coaching Behaviors of an Expert English Soccer Coach. *Sport, Education and Society*, 7(2), 183-202. <https://doi.org/10.1080/1357332022000018869>
- Powell, J. W. & Barber-Foss, K. (1999). Injury patterns in selected high school sports: A review of the 1995-1997 seasons. *Journal of Athlete. Training*, 34(3), 277-284.
- Roberts, G. (2012). Motivation in sport and exercise from an achievement goal theory perspective: After 30 years, where are we? *Advances in motivation in sport and exercise*, 3, 5-58.
- Ronglan, L. (2008). *Lagspill, læring og ledelse: Om lagspillenes didaktikk*. Oslo: Akilles
- Smith, DJ. A. (2003). A framework for understanding the training process leading to elite performance. *Sports medicine*, 33(15):1103-26. Doi: [10.2165/00007256-200333150-00003](https://doi.org/10.2165/00007256-200333150-00003)
- Soligaard, T., Schwellnus, M., Alonso, J.-M., Bahr, R., Clarsen, B., Dijkstra, H. P., . . . Engebretsen, L. (2016). How much is too much? (Part 1) International Olympic Committee consensus statement on load in sport and risk of injury. *British Journal of Sports Medicine*, 50(17), 1030-1041. doi: [10.1136/bjsports-2016-096581](https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096581)
- Spurkeland, J. (2005). *Relasjonskompetanse : Resultater gjennom samhandling*. Oslo: Universitetsforlaget
- Spurkeland, J. (2009). *Relasjonsledelse* (3. utg. ed.). Oslo: Universitetsforlaget
- Spurkeland, J. (2017). *Relasjonsledelse* (5. utg. ed.). Oslo: Universitetsforlaget
- Stambulova, N. B., Engström, C., Franck, A., Linnér, L. & Lindahl, K. (2015). Searching for an optimal balance: Dual career experiences of Swedish adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 4-14. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.08.009>
- Sullivan, P. & Feltz, D. L. (2003). The Preliminary Development of the Scale for Effective Communication in Team Sports (SECTS). *Journal of Applied Social Psychology*, 33(8), 1693-1715. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2003.tb01970.x>

- Sullivan, P. J. & Gee, C. J. (2007). The Relationship Between Athletic Satisfaction and Intra-team Communication. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 11(2), <https://doi.org/10.1037/1089-2699.11.2.107>
- Sæther, S. A. (2013, Februar 12). *Høye ambisjoner og riktig studievalg- eneste vei til en fotballkarriere?* Hentet Januar 20, 2020 fra: <https://idrottsforum.org/saether130213/>
- Sæther, S. A. (2015). Introduksjon. S. A. Sæther (Red.), *Trenerroller* (s. 9-14). Bergen: Fagbokforlaget
- Sæther, S. A. (2017). *De Norske fotballtalentene. Hvem lykkes og hvorfor?* Oslo: Universitetsforlaget.
- Sæther, S. A. & Aspvik, N. P. (2015). Når mer øvelse ikke nødvendigvis gjør mester. S. A. Sæther (Red.), *Trenerroller* (s. 69-86). Bergen: Fagbokforlaget
- Sæther, S. A., Ingebrigtsen, J. E. & NTNU samfunnsforskning Senter for idrettsforskning. (2009). *Fra fotballtalent til elitespiller? : 16-åringers treningsvaner og spillerutvikling* (Vol. 2009, Rapport (NTNU samfunnsforskning)). Trondheim: NTNU samfunnsforskning, Senter for idrettsforskning.
- Tarr, B., Launay, J. & Dunbar, R. I. M. (2014). Music and social bonding: “self-other” merging and neurohormonal mechanisms. *Frontiers in Psychology*, 5(1096). [10.3389/fpsyg.2014.01096](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01096)
- Tavakol, M. & Dennick, R. (2011). Making sense of Cronbach’s alpha. *International Journal of Medical Education*, 2(1), 53-55. doi: [10.5116/ijme.4dfb.8dfd](https://doi.org/10.5116/ijme.4dfb.8dfd)
- Thagaard, T. (2015). *Systematikk og innlevelse: en innføring i kvalitativ metode*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Tufte, P. (2018). *Hvordan lese kvantitativ forskning?* Oslo: Cappelen Damm akademisk.
- Tønnessen, E. (2009). *Hvorfor Ble De Beste Best? : En Casestudie Av Kvinnelige Verdensenerer I Orientering, Langrenn Og Langdistanseløp* (Doktorgradsavhandling). Norges idrettshøgskole, Oslo.
- Utdanningsdirektoratet. (2020a, Februar 11). *Vg1 Idrettsfag*. Hentet: Juni 1, 2020 fra <https://utdanning.no/utdanning/vgs/IDRET1---->
- Utdanningsdirektoratet. (2020b, Februar 11). *Vg1 studiespesialisering med toppidrett*. Hentet Juni 01, 2020 fra <https://utdanning.no/utdanning/vgs/STUSP1--T->
- Vallerand, R. & Rousseau, F. L. (2001). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise: A review using the Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation. *Handbook of Sport Psychology*, 389-416. DOI: [10.1002/9781118270011.ch3](https://doi.org/10.1002/9781118270011.ch3)

- Vigo (n.d.). *Studiekompetanse med idrettsfag (studiekompetanse)*. Hentet Juni 5, 2020 fra <https://www.vilbli.no/nb/nb/no/studiekompetanse-med-idrettsfag/y/vgo/v.id/v.id3001>
- Viveiros, L. C., Costa, E. S., Aoki, M. Y., Moreira, A. & Nakamura, F. (2011). Training load monitoring in Judo: Comparison between the training load intensity planned by the coach and the intensity experienced by the athlete. *Revista Brasileira De Medicina Do Esporte*, 17(4), 266-269. <https://doi.org/10.1590/S1517-86922011000400011>
- Waller, M. J. (1999). The timing of adaptive group responses to nonroutine events. *Academy of Management Journal*, 42(2), 127-137. <https://doi.org/10.5465/257088>
- Wangtoppidrett. (n.d.). *Wang toppidrettsplan*. Hentet Juni 5, 2020 fra: <https://wang.no/wang-toppidrettsplan/>
- Warfield, M.E., Chiri, G., Leutz, W.N. & Timberlake, M. (2014). Family well-being in a participant-directed autism waiver program: The role of relational coordination. *Journal of Intellectual Disability Research*, 58(12), 1091-1104. <http://dx.doi.org.ezproxy.uis.no/10.1111/jir.12102>
- Weiss, M., Wiese, D. & Klint, K. (1989). Head over heels with success- The relationship between efficacy and performance in competitive youth gymnastics. *Journal Of Sport & Exercise Psychology*, 11(4), 444-451.
- Wise, J.B. & Trunnell, E.P. (2001). The Influence of Sources of Self-Efficacy Upon Efficacy Strength. *Journal of sport & exercise psychology*, 23 4, 268-280. Doi: [10.1123/jsep.23.4.268](https://doi.org/10.1123/jsep.23.4.268)
- Wylleman, P. (2000). Interpersonal relationships in sport: Uncharted territory in sport psychology research. *International Journal of Sport Psychology*, 31(4), 555-572

Vedlegg

Vedlegg 1. Samtykkeerklæring og spørreskjema til utøver

Vil du delta i forskningsprosjektet

«Treningsbelastning og livsbelastning hos unge utøvere på programfaget toppidrett»?

Dette er et spørsmål til deg om å delta i en studie hvor formålet er å undersøke opplevd koordinasjon mellom utøvere, skoletrenere, klubbtrenere, kontaktlærere, støttepersonell og foreldre i forhold til treningsbelastning og prestasjonsutvikling. I dette skrevet gir vi deg informasjon om målene for studien og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Hensikten med studien er todelt; 1) å undersøke opplevd koordinasjon mellom utøvere, skoletrenere, klubbtrenere, kontaktlærere, støttepersonell og foreldre i forhold til treningsbelastning og prestasjonsutvikling, 2) å undersøke miljøene som opplever en velfungerende praksis med hensyn til kommunikasjon og koordinering rundt treningsbelastning og prestasjonsutvikling. Studien skal bidra til at ulike strategier som skal kunne forbedre praksis belyses. Forskningsspørsmålene som skal besvares er:

Hvordan oppleves koordinasjonen mellom utøvere, foreldre, lærere, klubbtrenere og støttepersonell med hensyn til treningsbelastning og prestasjonsutvikling?
Hva karakteriserer et miljø med en velfungerende koordinering? Hva oppleves som de store utfordringene?

Denne studien er en del av et større doktorgradsprosjekt. Hovedformålet med doktorgradsprosjektet er å utvikle mer dyptgående og nyansert kunnskap vedrørende unge utøvers tilknytning til programfaget toppidrett i videregående skoler. Et ytterligere mål er å innhente informasjon som skal kunne bidra til at programfaget skal få en enda større effekt på utøvers prestasjonsutvikling, skoleprestasjoner og livskvalitet.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Universitetet i Stavanger er ansvarlig for prosjektet.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Du får spørsmål om å delta i prosjektet fordi du har valgt programfaget toppidrett på en videregående skole i Rogaland. Alle som er tilknyttet toppidrett i Rogaland får

henvendelse om å delta i studien. Vi har mottatt kontaktopplysninger om deg i forbindelse med at ledelsen på skolen du går på ønsker å være med på studien.

Hva innebærer det for deg å delta?

Hvis du velger å delta i prosjektet, innebærer det at du besvarer et spørreskjema på syv spørsmål. Dette vil ta deg omtrent 10 minutter. Spørreskjemaet inneholder spørsmål om hvordan du kommuniserer og samarbeider med foreldrene dine, lærerne dine, klubbtrenerne dine og støttepersonell i forhold til treningsbelastning og prestasjonsutvikling. Dine svar fra spørreskjemaet blir registrert elektronisk.

Et fåtall av de som besvarer spørreskjemaet vil også bli forespurt om å delta i et individuelt intervju. Intervjuet vil ta utgangspunkt i spørsmålene som er besvart i spørreskjemaet. Intervjuet vil hente mer detaljert informasjon rundt hvordan du kommuniserer og samarbeider med foreldrene dine, lærerne dine, klubbtrenerne dine og støttepersonell i forhold til treningsbelastning og prestasjonsutvikling. Ved å besvare spørreskjemaet er det en mulighet for at du blir kontaktet for å delta på et individuelt intervju. Dette vil ta deg ca. 20-30 minutter.

Dersom du er under 16 år kan foreldre se spørreskjemaet eller intervjuguiden på forhånd ved å ta kontakt med prosjektansvarlig Cathrine Nyhus Hagum.

Det er frivillig å delta

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

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. Det er kun personer tilknyttet doktorgradsprosjektet og som har signert taushetserklæring som har tilgang til opplysningene fra studien. For å sikre at ingen uvedkommende får tilgang til personopplysningene vil datamaterialet lagres gjennom Universitetet i Stavanger sitt IKT-system. IT-utstyret skal være passord-beskyttet. Aidentifiserte data som skal oppbevares på bærbar enheter skal være kryptert og enheten skal være

sikret med passord. Navnet og kontaktopplysningene dine vil erstattes med en kode som

lagres på egen navneliste adskilt fra øvrige data. Opplysningene om deg skal ikke overføres til land utenfor EØS. Du vil ikke kunne gjenkjennes i publikasjoner i forbindelse med doktorgradsprosjektet.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Prosjektet skal etter planen avsluttes i desember 2025. Opplysningene om deg vil bli anonymisert eller slettet fem år etter prosjektslutt. Formålet med videre oppbevaring etter prosjektslutt er mulige oppfølgingsstudier.

Dine rettigheter

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

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg,
- å få rettet personopplysninger om deg,
- få slettet personopplysninger om deg,
- få utlevert en kopi av dine personopplysninger (dataportabilitet), og
- å sende klage til personvernombudet eller Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Universitetet i Stavanger har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Hvor kan jeg finne ut mer?

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

Universitetet i Stavanger ved Cathrine Nyhus Hagum (prosjektansvarlig), på telefon: 94 15 01 90 eller e-post: cathrine.n.hagum@uis.no.

Universitetet i Stavanger ved Hovedveileder for doktorgradsprosjekter er Shaher Shalfawi (hovedveileder), på telefon: 51 83 34 88 eller e-post shaher.shalfawi@uis.no.

Vårt personvernombud: Kjetil Dalseth, på e-post personvernombud@uis.no.
NSD – Norsk senter for forskningsdata AS, på epost (personverntjenester@nsd.no) eller
telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Prosjektansvarlig

Cathrine Nyhus Hagum

Hovedveileder

Shaher Shalfawi

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «Treningsbelastning og livsbelastning hos unge utøvere på programfaget toppidrett», og har fått anledning til å stille spørsmål.
Jeg samtykker til:

å delta i spørreundersøkelsen

å delta i et intervju

at lærere og trenere kan gi opplysninger om meg til prosjektet

at mine personopplysninger lagres etter prosjektslutt, til eventuelle oppfølgingsstudier

Ved å besvare denne spørreundersøkelsen samtykker du til at opplysninger om deg
behandles frem til prosjektet er avsluttet, desember 2025.

Skriv inn navn og etternavn

Skriv inn kjønn

Skriv inn alder med tall

Hvilken skole går du på?

Hvilket trinn går du på?

- (1) VGS 1.trinn
- (2) VGS 2. trinn
- (3) VGS 3. trinn

Hvilken studieretning tar du?

- (1) Studiespesialiserende med valgfag toppidrett
- (2) Idrettsfag med valgfag toppidrett

Hvilken idrett/idretter driver du med?

Hvilken klubb og divisjon (dersom relevant) er du medlem i?

Hvor mange år har du drevet med idrett?

Etter din mening, hvordan vil du rangere ditt eget prestasjonsnivå , sammenliknet med andre jevnaldrende utøvere i samme idrett i Norge? (Topp 1 % er best i din idrett)

- (1) Topp 1%
- (2) Topp 5%
- (3) Topp 10%
- (4) Topp 25%
- (5) Topp 50%
- (6) Under 50%

Hvor mange timer trener du totalt i uken nå? Skriv kun tall (ikke tekst) og 30 min skrives som 0,5. «dersom du vipper mellom noen timer, som for eksempel 10-12 timer, skriver du 11».

Kryss av for hvilken rolle du har

- (1) Utøver
- (2) Klubbtrener
- (3) Skoletrener
- (4) Støtteapparat
- (5) Foreldre
- (6) Kontaktlærer

Hvor ofte kommuniserer personene i hver av disse gruppene med deg om din totalbelastning (treningsbelastning og livsbelastning)?

	Alt for lite	For lite	Akkurat passe	For mye	Alt for mye	Ikke aktuelt
Klubbtrenerne	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>

Skoletrenere	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Kontaktlærere	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Foreldre	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Støtteapparat	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Utøvere topp 1-5%	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Utøvere topp 5-25%	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Utøvere topp 25-50%	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Utøvere under 50%	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>

Kommuniserer personer i disse gruppene med deg i rett tid (i tide) om din totalbelastning?

	Aldri	Sjelden	Av og til	Ofte	Alltid	Ikke aktuelt
Klubbtrenerere	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Skoletrenere	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Kontaktlærere	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Foreldre	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Støtteapparat	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Utøvere topp 1-5%	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Utøvere topp 5-25%	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Utøvere topp 25-50%	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Utøvere under 50%	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>

Kommuniserer personene i disse gruppene nøyaktig (på en presis måte) om din totalbelastning?

	Aldri	Sjelden	Av og til	Ofte	Alltid	Ikke aktuelt
Klubbtrenerere	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Skoletrenerere	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Kontaktlærere	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Foreldre	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Støtteapparat	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Utøvere topp 1-5%	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Utøvere topp 5-25%	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Utøvere topp 25-50%	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Utøvere under 50%	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>

Når det oppstår problemer angående din totalbelastning i idrett/skole, samarbeider disse personene med deg for å løse problemet?

	Aldri	Sjelden	Av og til	Ofte	Alltid	Ikke aktuelt
Klubbtrenerere	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Skoletrenerere	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Kontaktlærere	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Foreldre	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Støtteapparat	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Utøvere topp 1-5%	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Utøvere topp 5-25%	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>

Utøvere topp 25-50% (1) (2) (3) (4) (5) (6)

Utøvere under 50% (1) (2) (3) (4) (5) (6)

I hvor stor grad har personer i disse gruppene samme mål som deg i forhold til din totalbelastning?

	Ikke i det hele tatt	Lite	En del	Mye	Fullt og helt	Ikke aktuelt
Klubbtrenerere	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Skoletrenerere	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Kontaktlærere	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Foreldre	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Støtteapparat	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Utøvere topp 1-5%	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Utøvere topp 5-25%	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Utøvere topp 25-50%	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Utøvere under 50%	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>

Hvor mye vet personer i disse gruppene om arbeidet du gjør som inngår i din totalbelastning?

	Ingenting	Lite	En del	Mye	Allt	Ikke aktuelt
Klubbtrenerere	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Skoletrenerere	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Kontaktlærere	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Foreldre	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>

Støtteapparat	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Utøvere topp 1-5%	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Utøvere topp 5-25%	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Utøvere topp 25-50%	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Utøvere under 50%	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>

I hvor stor grad respekterer personer i disse gruppene arbeidet som du gjør i idrett/skole med hensyn til din totalbelastning?

	Ikke i det hele tatt	Lite	En del	Mye	Fullt og helt	Ikke aktuelt
Klubbtrenerere	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Skoletrenerere	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Kontaktlærere	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Foreldre	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Støtteapparat	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Utøvere topp 1-5%	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Utøvere topp 5-25%	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Utøvere topp 25-50%	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Utøvere under 50%	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>

Husk å trykk avslutt for å fullføre spørreundersøkelsen.

Takk for ditt bidrag!

Vedlegg 2. Samtykkeerklæring og spørreskjema til skoletrener

Vil du delta i forskningsprosjektet

«Treningsbelastning og livsbelastning hos unge utøvere på programfaget toppidrett»?

Dette er et spørsmål til deg om å delta i en studie hvor formålet er å undersøke opplevd koordinering vedrørende treningsbelastning og prestasjonsutvikling mellom utøvere, lærere, klubbtrenerne, støttepersonell og foreldre. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for studien og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Hensikten med studien er todelt; 1) å undersøke opplevd koordinasjon mellom utøvere, foreldre, lærere, klubbtrenerne og støttepersonell vedrørende treningsbelastning og prestasjonsutvikling, 2) å undersøke miljøene som opplever en velfungerende praksis med hensyn til kommunikasjon og koordinering. Ulike strategier som skal kunne bidra til å forbedre praksis vil belyses. Forskningsspørsmålene som skal besvares er:

Hvordan oppleves koordinasjonen mellom utøvere, foreldre, lærere, klubbtrenerne og støttepersonell med hensyn til treningsbelastning og prestasjonsutvikling?
Hva karakteriserer et miljø med et velfungerende samspill? Hva oppleves som de store utfordringene?

Denne studien er en del av et større doktorgradsprosjekt. Hovedformålet med doktorgradsprosjektet er å utvikle mer dyptgående og nyansert kunnskap vedrørende unge utøveres tilknytning til programfaget toppidrett i videregående skoler i Rogaland fylke. Et ytterligere mål er å innhente informasjon som skal kunne bidra til at programfaget skal få en enda større effekt på utøveres prestasjonsutvikling, skoleprestasjoner og livskvalitet.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Universitetet i Stavanger er ansvarlig for prosjektet.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Du får spørsmål om å delta i prosjektet fordi du har en pedagogisk eller idrettslik tilknytning til programfaget toppidrett på en videregående skole i Rogaland. Alle som er ansatt på toppidrett i Rogaland får henvendelse om å delta i studien.

Vi har mottatt kontaktopplysninger om deg i forbindelse med at ledelsen på skolen du er tilknyttet til ønsker å være med på studien.

Hva innebærer det for deg å delta?

Hvis du velger å delta i prosjektet, innebærer det at du besvarer et spørreskjema på syv spørsmål. Dette vil ta deg omtrent 10 minutter. Spørreskjemaet inneholder spørsmål om hvordan du kommuniserer og samarbeider med utøvere, foreldre, lærere, klubbtrenerne og støttepersonell i forhold til utøveres treningsbelastning og prestasjonsutvikling. Dine svar fra spørreskjemaet blir registrert elektronisk.

Et fåtall av de som besvarer spørreskjemaet vil også bli forespurt om å delta i et individuelt intervju. Intervjuet vil ta utgangspunkt i spørsmålene som er besvart i spørreskjemaet. Intervjuet vil hente mer detaljert informasjon rundt hvordan du kommuniserer og samarbeider med utøvere, foreldrene, lærere, klubbtrenerne og støttepersonell i forhold til utøveres treningsbelastning og prestasjonsutvikling. Ved å besvare spørreskjemaet er det en mulighet for at du blir kontaktet for å delta på et individuelt intervju. Dette vil ta deg ca. 20-30 minutter. Intervjueren vil ta lydopptak og notater fra intervjuet.

Det er frivillig å delta

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

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. Det er kun personer tilknyttet doktorgradsprosjektet og som har signert taushetserklæring som har tilgang til opplysningene fra studien. For å sikre at ingen uvedkommende får tilgang til personopplysningene vil datamaterialet lagres gjennom Universitetet i Stavanger sitt IKT-system. IT-utstyret skal være passord-beskyttet. Aidentifiserte data som skal oppbevares på bærbar enheter skal være kryptert og enheten skal være sikret med passord. Navnet og kontaktopplysningene dine vil erstattes med en kode som lagres på egen navneliste adskilt fra øvrige data. Opplysningene om deg skal ikke overføres til land utenfor EØS. Du vil ikke kunne gjenkjennes i publikasjoner i forbindelse med doktorgradsprosjektet.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Prosjektet skal etter planen avsluttes i desember 2025. Opplysningene om deg vil bli anonymisert eller slettet fem år etter prosjektslutt. Formålet med videre oppbevaring etter

prosjektlutt er mulige oppfølgingsstudier.

Dine rettigheter

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

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg,
- å få rettet personopplysninger om deg,
- få slettet personopplysninger om deg,
- få utlevert en kopi av dine personopplysninger (dataportabilitet), og
- å sende klage til personvernombudet eller Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Universitetet i Stavanger har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Hvor kan jeg finne ut mer?

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

Universitetet i Stavanger ved Cathrine Nyhus Hagum (prosjektansvarlig), på telefon: 94 15 01 90 eller e-post: cathrine.n.hagum@uis.no.

Universitetet i Stavanger ved Shaher Shalfawi (hovedveileder), på telefon: 51 83 34 88 eller e-post shaher.shalfawi@uis.no.

Vårt personvernombud: Kjetil Dalseth, på e-post personvernombud@uis.no.

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

Med vennlig hilsen

Prosjektansvarlig

Hovedveileder

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «Treningsbelastning og livsbelastning hos unge utøvere på programfaget toppidrett» og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

å delta i spørreundersøkelsen

å delta i et intervju

at elever kan gi opplysninger om meg til prosjektet

at mine personopplysninger lagres etter prosjektslutt, til eventuelle oppfølgingsstudier

Ved å gjennomføre denne spørreundersøkelsen samtykker du til at opplysninger om deg behandles frem til prosjektet er avsluttet, desember 2025.

Kjønn

(1) Kvinne

(2) Mann

Navn

Alder

Hvilken skole jobber du på?

Hvilket klassetrinn jobber du på?

- (1) 1.trinn
- (2) 2.trinn
- (3) 3.trinn

Lærer på studieretning

- (1) Studiespesialiserende med valgfag toppidrett
- (2) Idrettsfag med valgfag toppidrett

Har du en idrettslig bakgrunn? Hvis ja hvilke(n)?

Hvilken utdannelse har du tatt?

Kryss av for hvilken rolle du har

- (1) Skoletrener
- (2) Kontaktlærer
- (3) Klubbtrener
- (4) Støtteapparat
- (5) Foreldre
- (6) Utøver

Hvor ofte kommuniserer personer i hver av disse gruppene med deg om utøvernes/utøverens totalbelastning (treningsbelastning og livsbelastning)?

	Alt for lite	For lite	Akkurat passe	For mye	Alt for mye	Ikke aktuelt
Klubbtrenerere	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Skoletrenerere	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Kontaktlærere	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Foreldre	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Støtteapparat	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Utøvere topp 1-5%	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Utøvere topp 5-25%	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Utøvere topp 25-50%	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Utøvere under 50%	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>

Kommuniserer personer i disse gruppene med deg i rett tid (i tide) om utøvernes/utøverens totalbelastning?

	Aldri	Sjelden	Av og til	Ofte	Alltid	Ikke aktuelt
Klubbtrenerere	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Skoletrenerere	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Kontaktlærere	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Foreldre	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Støtteapparat	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Utøvere topp 1-5%	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Utøvere topp 5-25%	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Utøvere topp 25-50%	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Utøvere under 50%	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>

Kommuniserer personene i disse gruppene nøyaktig (på en presis måte) om utøvernes/utøverens totalbelastning?

	Aldri	Sjelden	Av og til	Ofte	Alltid	Ikke aktuelt
Klubbtrenerere	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Skoletrenerere	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Kontaktlærere	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Foreldre	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Støtteapparat	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Utøvere topp 1-5%	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Utøvere topp 5-25%	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Utøvere topp 25-50%	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Utøvere under 50%	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>

Når det oppstår problemer angående utøvernes/utøverens totalbelastning i idrett/skole, samarbeider disse personene med deg for å løse problemet?

	Aldri	Sjelden	Av og til	Ofte	Alltid	Ikke aktuelt
Klubbtrenerere	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Skoletrenerere	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Kontaktlærere	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Foreldre	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Støtteapparat	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Utøvere topp 1-5%	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Utøvere topp 5-25%	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>

Utøvere topp 25-50% (1) (2) (3) (4) (5) (6)

Utøvere under 50% (1) (2) (3) (4) (5) (6)

**I hvor stor grad har personer i gruppene samme mål som deg i forhold
utøvernes/utøverens totalbelastning?**

	Ikke i det hele tatt	Lite	En del	Mye	Fullt og helt	Ikke aktuelt
Klubbtrenerere	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Skoletrenerere	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Kontaktlærere	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Foreldre	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Støtteapparat	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Utøvere topp 1-5%	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Utøvere topp 5-25%	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Utøvere topp 25-50%	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Utøvere under 50%	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>

**Hvor mye vet personer i disse gruppene om arbeidet utøverne/utøveren gjør som inngår i
totalbelastning?**

	Ingenting	Lite	En del	Mye	Allt	Ikke aktuelt
Klubbtrenerere	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Skoletrenerere	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Kontaktlærere	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Foreldre	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>

Støtteapparat	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Utøvere topp 1-5%	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Utøvere topp 5-25%	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Utøvere topp 25-50%	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Utøvere under 50%	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>

I hvor stor grad respekterer personer i disse gruppene arbeidet som utøverne/utøveren gjør i idrett/skole med hensyn til totalbelastning?

	Ikke i det hele tatt	Lite	En del	Mye	Fullt og helt	Ikke aktuelt
Klubbtrenerere	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Skoletrenerere	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Kontaktlærere	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Foreldre	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Støtteapparat	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Utøvere topp 1-5%	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Utøvere topp 5-25%	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Utøvere topp 25-50%	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Utøvere under 50%	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>

Husk å trykk avslutt for å fullføre spørreundersøkelsen.

Takk for ditt bidrag!

Husk å trykk avslutt for å fullføre spørreundersøkelsen.

Takk for ditt bidrag!

Vedlegg 3: Samtykkeerklæring og spørreskjema til klubbtrener

Vil du delta i forskningsprosjektet

«Treningsbelastning og livsbelastning hos unge utøvere på programfaget toppidrett»?

Dette er et spørsmål til deg om å delta i en studie hvor formålet er å undersøke opplevd koordinering vedrørende treningsbelastning og prestasjonsutvikling mellom utøvere, lærere, klubbtrenerne, støttepersonell og foreldre. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for studien og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Hensikten med studien er todelt; 1) å undersøke opplevd koordinasjon mellom utøvere, foreldre, lærere, klubbtrenerne og støttepersonell vedrørende treningsbelastning og prestasjonsutvikling, 2) å undersøke miljøene som opplever en velfungerende praksis med hensyn til kommunikasjon og koordinering. Ulike strategier som skal kunne bidra til å forbedre praksis vil belyses. Forskningsspørsmålene som skal besvares er:

Hvordan oppleves koordinasjonen mellom utøvere, foreldre, lærere, klubbtrenerne og støttepersonell med hensyn til treningsbelastning og prestasjonsutvikling?
Hva karakteriserer et miljø med et velfungerende samspill? Hva oppleves som de store utfordringene?

Denne studien er en del av et større doktorgradsprosjekt. Hovedformålet med doktorgradsprosjektet er å utvikle mer dyptgående og nyansert kunnskap vedrørende unge utøveres tilknytning til programfaget toppidrett i videregående skoler. Et ytterligere mål er å innhente informasjon som skal kunne bidra til at programfaget skal få en enda større effekt på utøveres prestasjonsutvikling, skoleprestasjoner og livskvalitet.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Universitetet i Stavanger er ansvarlig for prosjektet.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Du får spørsmål om å delta i prosjektet fordi du er trener for en elev som er tilknyttet programfaget toppidrett på en videregående skole i Rogaland. Alle trenere som har utøvere som er tilknyttet toppidrett i Rogaland får henvendelse om å delta i studien.

Vi har mottatt kontaktopplysninger om deg i forbindelse med at ledelsen på skolen din utøver er tilknyttet til, ønsker å være med på studien.

Hva innebærer det for deg å delta?

Hvis du velger å delta i prosjektet, innebærer det at du besvarer et spørreskjema på syv spørsmål. Dette vil ta deg omtrent 10 minutter. Spørreskjemaet inneholder spørsmål om hvordan du kommuniserer og samarbeider med utøvere, lærere, klubbtrenerne, støttepersonell og foreldre i forhold til treningsbelastning og prestasjonsutvikling. Dine svar fra spørreskjemaet blir registrert elektronisk.

Et fåtall av de som besvarer spørreskjemaet vil også bli forespurt om å delta i et individuelt intervju. Intervjuet vil ta utgangspunkt i spørsmålene som er besvart i spørreskjemaet. Intervjuet vil hente mer detaljert informasjon rundt hvordan du kommuniserer og samarbeider med utøvere, foreldrene, lærere, klubbtrenerne og støttepersonell i forhold til utøveres treningsbelastning og prestasjonsutvikling. Ved å besvare spørreskjemaet er det en mulighet for at du blir kontaktet for å delta på et individuelt intervju. Dette vil ta deg ca. 20-30 minutter. Intervjueren vil ta lydopptak og notater fra intervjuet.

Det er frivillig å delta

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

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. Det er kun personer tilknyttet doktorgradsprosjektet og som har signert taushetserklæring som har tilgang til opplysningene fra studien. For å sikre at ingen uvedkommende får tilgang til personopplysningene vil datamaterialet lagres gjennom Universitetet i Stavanger sitt IKT-system. IT-utstyret skal være passord-beskyttet. Aidentifiserte data som skal oppbevares på bærbar enheter skal være kryptert og enheten skal være sikret med passord. Navnet og kontaktopplysningene dine vil erstattes med en kode som lagres på egen navneliste adskilt fra øvrige data. Opplysningene om deg skal ikke overføres til land utenfor EØS. Du vil ikke kunne gjenkjennes i publikasjoner i forbindelse med doktorgradsprosjektet.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Prosjektet skal etter planen avsluttes i desember 2025. Opplysningene om deg vil bli

anonymisert eller slettet fem år etter prosjektslutt. Formålet med videre oppbevaring etter prosjektslutt er mulige oppfølgingsstudier.

Dine rettigheter

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

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg,
- å få rettet personopplysninger om deg,
- få slettet personopplysninger om deg,
- få utlevert en kopi av dine personopplysninger (dataportabilitet), og
- å sende klage til personvernombudet eller Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Universitetet i Stavanger har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Hvor kan jeg finne ut mer?

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

Universitetet i Stavanger ved Cathrine Nyhus Hagum (prosjektansvarlig), på telefon: 94 15 01 90 eller e-post: cathrine.n.hagum@uis.no.

Universitet i Stavanger ved Hovedveileder for doktorgradsprosjekter er Shaher Shalfawi (hovedveileder), på telefon: 51 83 34 88 eller e-post shaher.shalfawi@uis.no.

Vårt personvernombud: Kjetil Dalseth, på e-post personvernombud@uis.no.

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

Med vennlig hilsen

Prosjektansvarlig

Hovedveileder

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «Treningsbelastning og livsbelastning hos unge utøvere på programfaget toppidrett» og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

å delta i spørreundersøkelsen

å delta i et intervju

at utøvere kan gi opplysninger om meg til prosjektet

at mine personopplysninger lagres etter prosjektslutt, til eventuelle oppfølgingsstudier

Ved å gjennomføre denne spørreundersøkelsen samtykker du til at opplysninger om deg behandles frem til prosjektet er avsluttet, desember 2025.

Kjønn

(1) Kvinne

(2) Mann

Navn

Alder

Hvilken utdanning har du?

Har du en idrettslig bakgrunn? Hvis ja, hvilken?

Kryss av for hvilken rolle du har

- (1) Klubbtrener
- (2) Skoletrener
- (3) Foreldre
- (4) Støtteapparat
- (5) Kontaktlærer
- (6) Utøver

I hvilken idrett har du en trenerrolle?

I hvilken klubb og divisjon (hvis relevant) er du trener?

Etter din mening, hvordan vil du rangere utøvernes/utøverens prestasjonsnivå, sammenliknet med andre jevnaldrende utøvere i samme idrett i Norge?

- (1) Topp 1%
- (2) Topp 5%
- (3) Topp 10%
- (4) Topp 25%
- (5) Topp 50%
- (6) Under 50%

Hvor ofte kommuniserer personer i hver av disse gruppene med deg om
utøvernes/utøverens totalbelastning (treningsbelastning og livsbelastning)?

	Alt for lite	For lite	Akkurat passe	For mye	Alt for mye	Ikke aktuelt
Klubbtrenerere	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Skoletrenerere	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Kontaktlærere	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Foreldre	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Støtteapparat	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Utøvere topp 1-5%	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Utøvere topp 5-25%	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Utøvere topp 25-50%	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Utøvere under 50%	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>

Kommuniserer personer i disse gruppene med deg i rett tid (i tide) om
utøvernes/utøverens totalbelastning?

	Aldri	Sjelden	Av og til	Ofte	Alltid	Ikke aktuelt
Klubbtrenerere	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Skoletrenerere	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Kontaktlærere	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Foreldre	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Støtteapparat	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Utøvere topp 1-5%	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Utøvere topp 5-25%	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>

	Aldri	Sjelden	Av og til	Ofte	Alltid	Ikke aktuelt
Utøvere topp 25-50%	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Utøvere under 50%	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>

Kommuniserer personer i disse gruppene nøyaktig (på en presis måte) om utøvernes/utøverens totalbelastning?

	Aldri	Sjelden	Av og til	Ofte	Alltid	Ikke aktuelt
Klubbtrenerere	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Skoletrenerere	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Kontaktlærere	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Foreldre	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Støtteapparat	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Utøvere topp 1-5%	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Utøvere topp 5-25%	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Utøvere topp 25-50%	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Utøvere under 50%	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>

Når det oppstår problemer angående utøvernes/utøverens totalbelastning i idrett/skole, samarbeider disse personene med deg for å løse problemet?

	Aldri	Sjelden	Av og til	Ofte	Alltid	Ikke aktuelt
Klubbtrenerere	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Skoletrenerere	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Kontaktlærere	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>

	Aldri	Sjelden	Av og til	Ofte	Alltid	Ikke aktuelt
Foreldre	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Støtteapparat	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Utøvere topp 1-5%	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Utøvere topp 5-25%	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Utøvere topp 25-50%	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Utøvere under 50%	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>

I hvor stor grad har personer i disse gruppene samme mål som deg i forhold til utøvernes/utøverens totalbelastning?

	Ikke i det hele tatt	Lite	En del	Mye	Fullt og helt	Ikke aktuelt
Klubbtrenerere	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Skoletrenerere	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Kontaktlærere	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Foreldre	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Støtteapparat	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Utøvere topp 1-5%	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Utøvere topp 5-25%	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Utøvere topp 25-50%	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Utøvere under 50%	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>

Hvor mye vet personer i disse gruppene om arbeidet utøverne/utøver gjør som inngår i totalbelastningen?

	Ingenting	Lite	En del	Mye	Alt	Ikke aktuelt
Klubbtrenerere	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Skoletrenerere	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Kontaktlærere	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Foreldre	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Støtteapparat	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Utøvere topp 1-5%	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Utøvere topp 5-25%	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Utøvere topp 25-50%	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Utøvere under 50%	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>

I hvor stor grad respekterer personer i disse gruppene arbeidet som utøverne/utøveren gjør i idrett/skole med hensyn til totalbelastning?

	Ikke i det hele tatt	Lite	En del	Mye	Fullt og helt	Ikke aktuelt
Klubbtrenerere	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Skoletrenerere	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Kontaktlærere	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Foreldre	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Støtteapparat	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Utøvere topp 1-5%	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Utøvere topp 5-25%	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>

	Ikke i det hele tatt	Lite	En del	Mye	Fullt og helt	Ikke aktuelt
Utøvere topp 25-50%	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Utøvere under 50%	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>

Husk å trykk avslutt for å fullføre spørreundersøkelsen.

Takk for ditt bidrag!

Vedlegg 4: NSD vurdering

NSD Personvern
27.11.2019 16:17

Det innsendte meldeskjemaet med referansekode 836079 er nå vurdert av NSD.

Følgende vurdering er gitt:

Det er vår vurdering at behandlingen vil være i samsvar med personvernlovgivningen, så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet den 27.11.2019 med vedlegg, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte.

MELD VESENTLIGE ENDRINGER

Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilke type endringer det er nødvendig å melde:

nsd.no/personvernombud/meld_prosjekt/meld_endringer.html

Du må vente på svar fra NSD før endringen gjennomføres.

TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle særlige kategorier av personopplysninger om helse (gjelder utvalg 1 og 2), samt alminnelige personopplysninger frem til 31.12.2025. Data med personopplysninger oppbevares internt ved behandlingsansvarlig institusjon for mulige oppfølgingsstudier frem til 31.12.2030.

LOVLIG GRUNNLAG

Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 nr. 11 og art. 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse, som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake.

Utvalg 1 og 2: Lovlig grunnlag for behandlingen vil være den registrertes uttrykkelige samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 a), jf. art. 9 nr. 2 bokstav a, jf. personopplysningsloven § 10, jf. § 9 (2).

Utvalg 3: Lovlig grunnlag for behandlingen vil være den registrertes samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a.

PERSONVERNPRINSIPPER

NSD vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen om:

- lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen
- formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke viderebehandles til nye uforenlige formål
- dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet

- lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet

DE REGISTRERTES RETTIGHETER

Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: åpenhet (art. 12), informasjon (art. 13), innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18), underretning (art. 19), dataportabilitet (art. 20).

NSD vurderer at informasjonen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13.

Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

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

SurveyXact er databehandler i prosjektet. NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene til bruk av databehandler, jf. art 28 og 29.

For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må dere følge interne retningslinjer og eventuelt rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

OPPFØLGING AV PROSJEKTET

NSD vil følge opp underveis (hvert annet år) og ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet/pågår i tråd med den behandlingen som er dokumentert.

Lykke til med prosjektet!

Kontaktperson hos NSD: Karin Lillevold
Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)