

MASTEROPPGAVE

Emnekode: SO330S

Navn: Martine Paulsen Limstrand

«Det er veldig vanlig å tenke at man er litt for tung» : En kvalitativ studie av bærekraftig utøverutvikling i klatring

Dato: 13.05.2022

Totalt antall sider: 109

Sammendrag

Bakgrunn: FNs tredje bærekraftsmål er å sikre god helse for alle, uansett alder. Deltakelse i idrett kan både fremme folkehelse, men også utløse nye helseutfordringer. Å koble bærekraftsmål #3 inn i idrett er å anerkjenne at idrett også kan utløse problemer, og videre aktivt arbeide for å redusere og forebygge dette. Særlig i vektsensitive idretter vil det alltid dukke opp problemstillinger knyttet til vekt og helse fordi prestasjon ofte er forbundet med lav kroppsvekt. Målet med denne oppgaven er å bidra med forskningsbasert kunnskap til hvordan man kan utøve idrett og drive idrettsorganisasjoner på en bærekraftig måte, med hensyn til å forebygge spiseforstyrrelser og sikre god utøverhelse.

Forskningsspørsmål: Ved å ta utgangspunkt i en studie av klatring, har formålet vært å undersøke:

1. På hvilke måter påvirker idrettskultur i klatring utøveres holdninger til kropp, helse og prestasjon?
2. Hvilke erfaringer har trenere og utøvere i klatring med forebyggende tiltak for bærekraftig utøverutvikling?

Teori og Metode: Metodisk tar masterprosjektet utgangspunkt i kvalitative intervjuer med ti utøvere og seks ledere og trenere i klatring. Datainnsamlingen tar utgangspunkt i to utvalg for å få ulike perspektiver på faktorer og forebyggende tiltak. Datamaterialet er tolket i lys av tidligere forskning på spiseforstyrrelser og risikofaktorer i toppidrett og klatring, samt teoretiske perspektiver på bærekraftig utvikling, miljø sosiologi og sosial sammenligningsteori.

Funn: Studien viser at idrettskulturens magre idealkropp internaliseres av utøverne uavhengig av nivå i denne undersøkelsen, og at dette påvirker utøvernes holdninger til kropp, helse og prestasjon. Idrettskulturens manglende åpenhet om vekt og kosthold som prestasjonsfremmende faktorer, påvirker utøverne til å tie om egne holdninger. Dette kan bidra til å forsterke helseutfordringer knyttet til mat og kropp i klatring. Andre faktorer som påvirker utøveres holdninger til kropp og prestasjon er forbilder, sosiale medier, og kommentarer på kropp. Tiltak for bærekraftig utøverutvikling som belyses i denne oppgaven er forbud mot barisklatring, rutesetting og BMI-regulering. Av disse tiltakene viser datamaterialet at endring av rutesetting oppleves som mest effektivt for å fremme bærekraftig utøverutvikling. Dette er utøvere, trenere og ledere samstemte om. Et hovedfunn er at trenerne har behov for, og ønsker økt kompetanse på hvordan man snakker med utøvere om kosthold og vekt. Samtidig forteller

utøverne at enkelttiltak har liten effekt på deres holdninger, og at de heller har behov for kompetente trenere som kan bidra til bærekraftig utøverutvikling.

Abstract

Background: The UN's third sustainability goal is to ensure healthy lives and promote well-being for all at all ages. Participation in sports can promote public health, but also trigger new health challenges. To link UNs sustainability goal # 3 to sports, is to recognize that sports can both trigger and combat health problems. Particularly in weight-sensitive sports, issues related to weight and health arise, as high performance is associated with low body weight. The aim of this thesis is to contribute to the understanding of how to practice sports and manage sports organizations in a sustainable way, preventing eating disorders and ensuring good athlete health.

Research question: Based on a study of climbing, I have specifically explored:

1. In what ways does the sport culture in climbing affect athletes' attitudes to body image, health and performance?
2. What experiences do coaches and athletes in climbing have with preventive measures for sustainable athlete development?

Theory and method: This study is based on qualitative interviews with ten athletes and six coaches in climbing. The data material is analyzed using previous research on eating disorders and risk factors in elite sports and climbing, as well as theoretical perspectives on sustainable development, environmental sociology, and social comparison theory.

Findings: The study shows that the lean body ideals in the culture of climbing are internalized by the athletes regardless of skill level. This affects the participants' attitudes towards body image and performance. The climbing culture's lack of transparency about the inherent link between weight, diet, and performance silences the athletes. This cultural trait may contribute to reinforce health risks in climbing. Other factors that affect athletes' attitudes are role models and social media, as well as comments in social settings from peers. Strategies for sustainable athlete development that are highlighted in this thesis are: (1) Prohibition on shirtless climbing, (2) route setting and (3) BMI regulations. Of these strategies, the data shows that athletes, and coaches experience changes in route setting as effective in promoting health and sustainable athlete development. A main finding from the thesis is that the coaches need and want knowledge in how to approach athletes on the topic of diet and weight. At the same time, the athletes tell that they need knowledgeable coaches who can contribute to sustainable coaching practices.

Forord:

Som ung utøver handlet alt om at idrett skulle være gøy. Jeg husker at jeg måtte velge om jeg ville fortsette med klatring eller turn da konkurransene begynte å bli mange som 12 åring. Jeg valgte klatring fordi det ga meg mest glede, ikke fordi jeg trodde jeg ville bli best. Utover tenårene ble prestasjon gradvis viktigere, treningen mer spesialisert, og presset større. Sikkert mest fra meg selv, men også fra trenere. Det var først etter å ha konkurrert i klatring fire år at det begynte å gå opp for meg at dette var en idrett hvor vekt hadde noe å si for prestasjon. Kroppen endret seg med puberteten og det ble viktigere å spise riktig for å prestere både på trening og i konkurransesammenheng. Det var likevel ingen oppfølging på hva som var riktig kosthold for å kunne prestere eller restituere godt. Jeg ble heller oppmerksom på at andre utøvere pratet om å *ikke* spise ulike matvarer. Jeg husker spesielt en opplevelse hvor jeg satt ved siden av en eldre utøver jeg så opp til på en flytur på vei til en internasjonal konkurranse. Vi fikk utdelt en energibar av flyvertinnen og utøveren ved siden av meg tok den imot med avsky og la den rett i stollommen foran med kommentaren; «hvis jeg spiser sånn skit kommer jeg aldri til å prestere i morgen». Jeg ble fortalt mange ganger, både direkte og indirekte, av forskjellige trenere at jeg kom til å prestere bedre hvis jeg gikk ned i vekt. Til tross for at jeg var normalvektig. Spiseforstyrrelser var noe som jentene i Sør- og Øst-Europa hadde. De som var alt for tynne, men som også var de beste i verden. Det var lett å tenke at man måtte se ut som de for å bli like gode. At spiseforstyrrelser var noe norske klatrere slet med ble aldri pratet om. I dag dukker det stadig opp eksempler i media fra utøvere i både klatring og andre idretter, både nasjonalt og internasjonalt som har slitt eller sliter med kropp, mat, og prestasjon.

Tema for masteroppgaven springer ut ifra et ønske om å kunne gi noe tilbake til klatremiljøet, som har gitt, og fortsatt gir meg så mye glede. Å velge et tema jeg interesserer meg for har gjort arbeidet veldig givende, og jeg har lært utrolig mye underveis.

Jeg vil rette en stor takk til alle mine informanter som har stilt opp på intervju og delt sine erfaringer og opplevelser. Uten dere ville ikke oppgaven vært mulig å gjennomføre. Jeg vil også rette en stor takk til min veileder, Anne Tjønndal for uvurderlige tilbakemeldinger og tålmodighet hele veien. Jeg setter enormt stor pris på alle faglige tilbakemeldinger på veiledninger og møtene i forbindelse med skrivesamlinger. Å bli inkludert i LESAB og forskergruppa for idrett og samfunn ved Nord universitet har også vært utrolig motiverende, inspirerende og lærerikt, og dette året hadde ikke vært det samme uten.

Innholdsfortegnelse

.....	i
Sammendrag	iii
Abstract	v
Forord:	vii
Liste over tabeller:	xi
Kapittel 1: Innledning	1
1.1 Bakgrunn.....	1
1.2 Forsknings spørsmål	4
1.3 Masteroppgavens struktur.....	4
Kapittel 2: Kontekstuelt bakteppe - Klatresporten	6
Kapittel 3: Tidligere forskning	9
3.1 Spiseforstyrrelser og vektsensitiv idrett – risikofaktorer og forebygging.....	9
3.2 Kroppsbilde hos idrettsutøvere	13
3.3 Utbredelse av spiseforstyrrelser i toppidrett.....	12
3.4 Spiseforstyrrelser i klatring	14
Kapittel 4: Teoretiske perspektiver	17
4.1 Bærekraftig utvikling og bærekraft i idrett	17
4.1.1 Skillet mellom topp og breddeidrett.....	19
4.1.2 Trenerrollen og bærekraftig utøverutvikling.....	20
4.2 Kulturelle perspektiver på spiseforstyrrelser i idrett	21
4.3 Styringsmidler for bærekraftig utøverutvikling.....	24
4.5 Sosial sammenligningsteori og teoretiske perspektiver på selvbilde	25
Kapittel 5: Metode	29
5.1 Vitenskapsteoretisk grunnlag og valg av metode.....	29
5.2 Kvalitativt forskningsintervju	30
5.3 Strategisk utvelgning og rekruttering av informanter	31
5.4 Utforming og utprøving av intervjuguide	34
5.5 Gjennomføring av intervjuene	36
5.6 Analyse, koding og kategorisering.....	38
5.6.1 Transkribering	38
5.6.2 Analyse	39
5.7 Refleksjoner over datamaterialets kvalitet	41
5.8 Etske retningslinjer.....	43
Kapittel 6: Analyse	46
6.1 Kultur og holdninger til mat, kropp, helse og prestasjon i klatring.....	46

6.1.1. Klatringens idealkropp og åpenhet om vektpinning	46
6.1.2. Forbilder og sosiale medier	49
6.1.3. Kjønnforskjeller og kommentarer på kropp	53
<i>6.2 Forebyggende tiltak for bærekraftig utøverutvikling og god helse i klatring</i>	<i>58</i>
6.2.1 Barisforbud	58
6.2.2 Rutesetting	60
6.2.3 BMI-reguleringer	62
<i>6.3. Treners betydning for bærekraftig utøverutvikling.....</i>	<i>65</i>
6.3.1 Treneres behov for økt kompetanse og åpenhet.....	65
6.3.2 Utøvernes behov for økt kompetanse	69
Kapittel 7: Avslutning.....	72
7.1 Hovedfunn.....	72
7.2 Innspill til videre forskning	75
Kildeliste.....	77
Vedlegg.....	1
Vedlegg 1: Førsteutkast, intervjuguide.....	1
Vedlegg 2: Intervjuguide: Laget for utøvere både i topp- og breddeidretten	3
Vedlegg 3: Intervjuguide: Laget for ledere/trener	6
Vedlegg 4: Informasjonsskriv og samtykkeerklæring.....	9
Vedlegg 5: NSD-godkjenning	12

Liste over tabeller:

Tabell 1: BMI-regler. Kilde: NKFs utøveravtale	8
Tabell 2: Festingers (1954) ni hypoteser om sosial sammenligning og meningsdanning	26
Tabell 3: Oversikt over utvalg én (utøvere).....	33
Tabell 4: Oversikt over utvalg to (trenere/ledere).	33
Tabell 5: Kategorier og koder etter første gjennomgang av datamaterialet.	40

Kapittel 1: Innledning

Jeg vil starte denne oppgaven med å beskrive bakgrunnen for masteroppgavens tema: bærekraftig utøverutvikling i klatring. Videre vil jeg vise hvorfor klatring er en særlig relevant idrett for å studere bekjempelse av spiseforstyrrelser og bærekraftig utøverutvikling. Jeg vil også presentere oppgavens forskningsspørsmål, og gi en gjennomgang av hvordan oppgaven er strukturert.

1.1 Bakgrunn

Nesten alle barn og unge er innom idretten på et tidspunkt av barndommen (Skauge & Seippel, 2020). Norges Idrettsforbund (NIF) hadde i 2019 1,93 millioner registrerte medlemskap (NIF, 2020), noe som tilsvarer ca. 35% av Norges befolkning. Deltagelse i organisert idrett er en viktig del av barndommen for mange (Fredheim, 2017; Sundgot-Borgen et al., 2004), og fysisk aktivitet forventes å gi bedre livskvalitet og fremme folkehelse (WHO, 2003, i Tjønndal, 2020). Blant annet kan fysisk aktivitet gjennom organisert idrett forebygge depresjon og angst, fordi det kan bidra til å styrke individers selvbilde og selvtillit (Hanstad et al., 2021). Samtidig kan idrettsdeltakelse ha negativ påvirkning på livskvalitet da dette er en aktivitetsform som ofte er preget av høyt konkurranse- og prestasjonsfokus (Strandbu et al. 2017; Tjønndal, 2020). I idretts sosiologisk forskning omtales troen på idrettsdeltakelse som en viktig del av en fysisk aktiv og sunn livsstil, som idretts- og helseideologien (Malcolm, 2018). En kritikk av denne ideologien er blant annet at god helse gjøres til individets personlige ansvar, uten å ta hensyn til hvordan sosiale ulikhetsforhold påvirker fysisk og psykisk helsetilstand (Safai, 2007: 2008, i Tjønndal, 2020, s. 45). Forholdet mellom idrett og helse må derfor sees i sammenheng med sosiale og kulturelle faktorer som påvirker individet.

FNs bærekraftsmål #3 er å sikre «god helse og fremme livskvalitet for alle, uansett alder». I idretten er det et idrettspolitisk mål i Norge å sikre at «de som har ansvar for idrettsaktiviteten tilrettelegger for trygghet, mestringsopplevelser og autonomi for utøveren samt har kunnskap om ivaretagelse av utøverens helse, miljø, sikkerhet» (NIF, u.å., s.2). Både bærekraft og helse er høyaktuelle tema i norsk og internasjonal idrett. I forlengelsen av dette har begrepet bærekraftig utøverutvikling vokst frem. Bærekraftig utøverutvikling er en ny trener- og ledelsesfilosofi hvor idrettsutøvers sosiale, personlige og helsemessige utvikling vektlegges i like stor grad som idrettsutøvers prestasjoner og sportslige utvikling for å ivareta utøvers helse (Dohlsten et al., 2020).

Norge har vært et foregangsland innen idrett og bærekraft helt siden Brundtland la fram søknaden om OL på Lillehammer i 1994, og har generelt vært en pådriver i arbeidet med bærekraftig utvikling. I dag er bærekraft noe alle i norsk idrett, på alle nivåer, må forholde seg til, og det vil trolig være kritikkverdig dersom tematikken ikke inngår i framtidig strategiarbeid hos ulike forbund (Hanstad et al., 2021). Til tross for politiske vedtak, har likevel ikke idretten lykket godt nok med å implementere bærekraftspolitikken i idrettsorganisasjoner siden arbeidet startet (Hanstad et al., 2021). Det finnes flere gode eksempler på enkeltinitiativer, og det blir stadig flere, men det er fortsatt en vei å gå for å få idretten til å tenke og handle i tråd med bærekraftig utvikling.

Formålet med denne oppgaven er å bidra til forskningsbasert kunnskap om hvordan man skal kunne drive idrettsorganisasjoner og utøvelse av idrett på en bærekraftig måte. Oppgaven tar utgangspunkt i den sosiale dimensjonen av bærekraft, og FNs tredje bærekraftsmål om helse, og utforsker god utøverhelse i idretten med særlig fokus på forebygging av spiseforstyrrelser. Empirisk gjør jeg dette gjennom en kvalitativ studie av klatrere i Norge. Klatring er en idrett som de siste tiårene har utviklet seg fra å være en overklasseaktivitet med arena i høyfjellet, til å bli en folkesport, med store innendørsanlegg tilrettelagt for alle. Idretten er i stor vekst, og det er stadig flere ungdommer som ønsker å konkurrere i klatring. Dermed må også klatreforbundet arbeide for å sikre bærekraftig utøverutvikling. I Norges klatreforbunds (NKF) strategidokument for 2020-2022 er det beskrevet at «I løpet av tingperioden skal NKF kartlegge hvordan forbundet og klubbene kan oppnå en mer bærekraftig og miljøvennlig drift av organisasjonen og aktivitetene våre» (NKF, 2020, s. 7).

Klatring er blant de 20 største særforbundene i NIF (NIF, 2020). Over halvparten av særforbundene i NIF organiserer idretter som enten innebærer estetikk, gravitasjon, vektclasser eller kondisjon. Disse idrettene kan deles inn i tre hovedgrupper (Sundgot-Borgen et al. 2013). Gravitasjonsidretter, der høy kroppsvekt begrenser ytelsen fordi du jobber mot tyngdekraften, vektclasseidrett, hvor man deler inn konkurranseklasser etter kroppsvekt, og estetiske idretter hvor en bestemt estetikk har betydning for prestasjon. Klatring går inn under kategorien gravitasjonsidrett. I vektsensitive idretter som kondisjonsidretter, klatring, kampsport, løping og turn, vil det alltid dukke opp helseutfordringer med vekt og helse i forhold til sluttresultater fordi prestasjon ofte er forbundet med lav kroppsvekt (Reeves et al., 2017; Melin et al., 2014; Lersveen, 2019; Sundgot-Borgen, 2004). Utøvere i denne typen idretter er derfor mer utsatt for

å utvikle spiseforstyrrelser eller et forstyrret forhold til kropp, mat og vekt, sammenlignet med idretter hvor kroppsvekt har mindre betydning for prestasjon (Bergeron et al., 2015). Et mål med denne oppgaven er derfor å undersøke hvilke faktorer som påvirker idrettsutøvere i klatrings holdninger knyttet til kropp, helse og prestasjon, da kunnskap om dette er viktig for å sikre god helse som en del av bærekraftig utøverutvikling.

Et av NIFs tiltak for å forebygge spiseforstyrrelser i idrett er opprettelsen av organisasjonen Sunn idrett (u.å.b). Målet med organisasjonen er å påvirke idretten med god informasjon om ernæring og trening. Organisasjonen har som formål å forbedre holdninger blant idrettsutøvere i alle aldre, slik at utøvere kan utøve sin idrett på en sunn måte (Vesteng et al., 2021). De har blant annet samarbeidet med idretter som orientering, friidrett, skiskyting og langrenn. Sunn idrett har også, sammen med flere idrettsforbund, arbeidet med etableringen av en helseattest, som avgjør om en utøver er konkurransedyktig i idretten eller ikke (Lersveen, 2019). Dette er tatt i bruk av friidrettsforbundet, orienteringsforbundet, skiforbundet og skiskytterforbundet (Sunn idrett, u.å.a). Samtidig skal helseattesten øke bevisstheten blant både utøvere, ledere og helsepersonell, noe som har ført til kartlegging og rådgivning av mange utøvere. Til tross for arbeidet oppstår det jevnlig situasjoner hvor idrettsutøvere får startnekt fordi de ikke oppnår alle kravene i helseattesten. Særlig langrenn har fått kritikk, med avisoverskrifter som «må droppe konkurranse etter helsesjekk», og «startnekt av helsemessige årsaker» (Jarlsbo, 2019; Høidalen et al., 2019). Høsten 2021 har debatten om spiseforstyrrelser i idretten vært svært opphetet i nasjonale medier (NRK, 2021). Idrettsglede og god helse er sentrale grunnverdier i NIF, og organisasjonen har derfor fått kritikk for å ikke prioritere arbeidet med spiseforstyrrelser i større grad (Sundgot-Borgen & Mathisen, 2021).

Klatring som idrett får lite medieoppmerksomhet, selv om det er en av de raskest voksende idrettene i Norge (NIF, 2020). NKF hadde ved utgangen av 2019 27831 medlemmer, fordelt på 193 klatreklubber (Skaugvoll, 2020). I klatring har man estetiske forbilder knyttet til det å være slank eller se muskuløs ut. Likevel er kartlegging av vekt og helse hos utøvere et relativt nytt fenomen i klatresporten. Uttalelser om problematikken er likevel økende i medier (Sandholt, 2021; Christiansen, 2021; Voldner, 2021). Landslagsutøver i klatring over mange år, Tina Johansen, har gått ut i media og fortalt om hennes problemer med mat og vekt som konkurranseklatrer, og hvordan hun fulgte nøye med på hvordan de beste så ut og hva de spiste. Hun forteller: «Jeg trodde lenge at man måtte se ut som man var 12 år hvis man ville bli best» (Voldner, 2021). Hun så at jo høyere nivået ble, jo lettere var utøverne hun sammenlignet seg

med. Dette var også tilfellet for Magnus Midtbø, tidligere juniorverdensmester i klatring. Han er i dag Norges mest profilerte klatrer, og forteller til Dagbladet at han utviklet spiseforstyrrelser da han begynte å se opp til de som var best i verden (Sandholt, 2021). Midtbø har også understreket i media i flere sammenhenger at vektpining er utbredt på toppnivå i klatring (Sandholt, 2021; Christiansen, 2021; Voldner, 2021). Han forteller om hans opplevelse av at alle tenkte på vekt og hvordan man skulle veie minst mulig. Hans ønske og tilbøyelighet til å gå ned i vekt oppsto i sammenligning med andre utøvere, som alle pushet grensene for hvordan man skulle bli lettest mulig. Stort fokus på lav vekt i klatremiljøet har også fått navnet «climborexia», og det er publisert flere artikler hvor klatrere forteller historier om venner som spøker med at treningsregimet inkluderer bevisst å fremkalle oppkast noen dager før de skal prestere (Olsen, 2019; Wickes, 2020).

1.2 Forskningsspørsmål

Tema for denne oppgaven er bærekraftig utøverutvikling i klatring. Konkret vil jeg utforske hva som påvirker utøvers holdninger knyttet til kropp, helse og prestasjon, samt hvilke erfaringer trenere og utøvere har med forebyggende tiltak for bærekraftig utøverutvikling. Forskningsspørsmålene i denne oppgaven er følgende:

- 1. På hvilke måter påvirker idrettskultur i klatring utøvers holdninger til kropp, helse og prestasjon?*
- 2. Hvilke erfaringer har trenere og utøvere i klatring med forebyggende tiltak for bærekraftig utøverutvikling?*

En undersøkelse av klatremiljøet og holdninger vil kunne bidra til en større forståelse av hvorfor utøvere får et usunt forhold til mat og kropp relatert til prestasjon i klatring, og også bidra i forståelsen av hvordan man beskytter utøvere fra usunne holdninger. Metodisk tar masterprosjektet utgangspunkt i kvalitative intervjuer med utøvere og ledere og trenere for å få større innsikt i faktorer som påvirker holdninger innad i miljøet. Datainnsamlingen tar dermed utgangspunkt i to utvalg for å få ulike perspektiver på både påvirkende faktorer og forebyggende tiltak, med utøvere og ledere fra både bredde- og toppidretten.

1.3 Masteroppgavens struktur

Jeg vil begynne med å presentere oppgavens kontekstuelle bakteppe – klatresporten, i kapittel to, for å gi leseren økt forståelse av kulturen og idretten som denne undersøkelsen tar

utgangspunkt i. I kapittel tre vil jeg presentere resultater fra tidligere forskning på utbredelse av spiseforstyrrelser i idrett og i klatring, og tidligere forskning på risikofaktorer for å utvikle spiseforstyrrelser. Kapittel fire tar for seg oppgavens teoretiske perspektiver. Her vil jeg presentere teorier på bærekraftig utvikling og bærekraft i idrett, miljøsociologi, og teori på sosial sammenligning.

Kapittel fem presenterer de metodiske valgene som ligger til grunn for forskningsprosjektet, og jeg vil gi en grundig gjennomgang av hvordan forskningsprosjektet er utformet, i tillegg til å reflektere over datamaterialets kvalitet. I kapittel seks finner du oppgavens analyse. Her vil jeg diskutere datamaterialets innhold opp mot tidligere forskning og teori. Til slutt vil kapittel syv presentere oppgavens hovedfunn, og mine forslag til videre forskning på området.

Kapittel 2: Kontekstuelt bakteppe - Klatresporten

Klatring er en idrett med mange ulike grener. Man skiller mellom klatring ute på stein, enten i fjellet, på klipper eller store steiner, og klatring inne, som foregår i stadig større og mer moderniserte idrettsanlegg. I konkurranseidretten foregår all aktivitet i innendørsanlegg, hvor klatringen skjer på plastikk. Man har da *rutesettere* som setter opp *rutene* utøverne skal klatre på. Rutesetting i klatring kan sammenlignes med løypeprofiler i ski, siden rutene og buldrene er laget spesifikt for konkurraser og trening. De som konstruerer rutene har evnen og makten til å tilrettelegge for hvilke kroppstyper som er best egnet for å prestere, fordi de kan avgjøre hvilke fysiske egenskaper som er viktig for å komme seg opp ruten. Et eksempel på dette er hvordan «krimper», som er en type klatregrep, gir fordel av å være sterk i fingrene sammenlignet med kroppsvekt, noe som gir fordel av å ha magre muskler i kroppen forøvrig.

Man skiller også mellom tauklatring (*led*) og *buldring* som grener i klatring. I tauklatring er klatreveggen 12-17 meter høy. Utøverne sikrer seg ved å klippe tauet inn i karabiner underveis slik at de ikke faller i bakken. Man har her fire til seks minutter på å fullføre ruten sin. Rutene som settes opp er det ingen som har prøvd før, og det er dermed den som kommer lengst før hen faller som vinner. I buldring er klatreveggen fire til fem meter høy. Utøveren klatrer da uten tau, og faller ned på en madrass. Også her settes det opp ruter (*buldreproblemer*) som ingen av deltakerne har prøvd før. Antall buldreproblemer varierer etter type konkurranse, men stort sett er det fire til åtte forskjellige buldreproblemer, som tester ulike fysiske egenskaper. Utøverne kan bruke så mange forsøk de vil på å klare buldreproblemene innenfor tidsrammen som er satt, men det er den med færrest forsøk, eller den som har klart flest buldreproblemer som vinner. Den siste grenen i inneklating er speedklatring. Det er da en fast rute som er lik over hele verden, hvor det er om å gjøre og komme seg fortest opp. Denne grenen er det ingen norske utøvere som konkurrerer i internasjonalt, og vil derfor ikke nevnes senere i oppgaven.

I tillegg til konkurranseklating er klatring også en idrett som i stor grad praktiseres utendørs. Både buldring og tauklatring er også friluftslivgrener, og klatringen foregår da på steiner eller klipper. I tauklatring er det boret bolter inn i fjellet hvor utøvere kan sikre tauet sitt i underveis, mens i buldring har man med seg en madrass laget for å bruke ute (crashpad). I begge grenene opererer man med et graderingssystem som forteller hvor vanskelig en rute eller et bulder er. I tillegg til dette har man klatring på naturlige sikringer i fjellet. For bare et par tiår siden var dette den eneste måten man klatret på, og det er fortsatt en stor del av klatresporten. Dette omtales som «tradklatring» eller «trad» og er kjennetegnet av lengre ruter hvor man gjerne er

ute hele dagen i fjellet. Også her bruker man et graderingssystem som forteller hvor vanskelig ruten er.

International Federation of Sport Climbing (IFSC) knytter særlig to helseutfordringer opp mot klatring som antigravitasjonsidrett (IFSC, u.å.). Den første utfordringen handler om epifyseskader i fingrene og det andre er utfordringen knyttet til undervekt eller spiseforstyrret atferd. På bakgrunn av studier som viser risikoen for skader, vedtok NKF i 2021 at «Bruk av fingertunge grep og flytt som leder til overbelastning av fingerledd, eller kan forårsake annen skade, bør begrenses på trening og i konkurranse for barn og ungdom som er i vekstfasen» (NKF, 2021). Vedtaket er retningsgivende for både trenere, rutesettere og andre som har ansvar for barn og ungdom som klatrer. Fingertunge grep, ofte beskrevet som «krimper», har også i miljøet tidligere vært satt i sammenheng med anorexia (Wickes, 2020), fordi grepene i større grad gir fordel av å være lett. Her kan man stille spørsmål ved om begrensningen av grepet i konkurranseklatring (og trening) for unge utøvere også gjøres med intensjonen å gjøre det mindre fordelaktig å være undervektig.

IFSC påpeker risikoen, og beskriver mulige konsekvenser ved å gå ned i vekt i forbindelse med konkurranser. IFSC refererer til både DE (forstyrret spiseatferd), ED (spiseforstyrrelser) og *The Female Athlete Triad* eller *RED-S* (en kombinasjon av forstyrret spiseatferd, amenoré og nedsatt beinmineraltetthet), som aktuelle helseutfordringer i klatring (IFSC, u.å.). IFSC påpeker at det er forsket lite på spiseforstyrrelser i klatring, til tross for prestasjonsfordelene med å være lett. Organisasjonen har derfor satt seg en rekke mål for å sikre utøveres helse. Disse målene går blant annet ut på å bevare god fysisk og psykisk helse i klatring. Et av målene er å bevisstgjøre og beskytte konkurranseklatringen fra ekstremt undervektige utøvere, på grunn av risikoen og konsekvensene ved alvorlige spiseforstyrrelser (IFSC, u.å.). Det mest synlige tiltaket er BMI-regler, som først ble introdusert i 2006, og videre har vært en vanlig screeningprosess fra 2012 på alle verdensmesterskap og verdenscuper arrangert i regi av IFSC. Alle utøvere som deltar i semifinale, må vise til at de er friske nok til å konkurrere. Utøvere som ikke oppfyller minimumskravene til BMI må vise til medisinsk bekreftelse fra sitt nasjonale forbund om at de er konkurransedyktige. Videre er målet med dette å bevisstgjøre, overvåke, gi råd, og øke kunnskapen i miljøet rundt utfordringene (IFSC, 2021). Det er lite informasjon om den faktiske BMI-grensen på det nasjonale forbundets nettside, men alle utøvere som er tatt ut på landslag er underlagt internasjonale regler og må vise til helseattest fra lege. Grensen for BMI varierer etter alder og kjønn, men ligger på minimum 17,6 hos kvinner og

18,5 hos menn. I nasjonale konkurranser i Norge er det ingen regler på undervekt eller BMI. Figur 1 viser hvordan BMI-reglene for norske utøvere på landslag er avhengig av kjønn og alder:

BMI regler:

Ved BMI min eller lavere blir utøver tatt ut av lag og får ikke konkurrere i NKFs regi. Ved BMI +1 må den aktive søke spesialistlege og presentere legeerklæring til NKF.

Damer	BMI min	BMI +1
Fra det år man fyller 20, dvs senior	17,6	18,6
Fra det år man fyller 19, dvs junior	17,5	18,5
Fra det år man fyller 18, dvs junior	17,3	18,3
Fra det år man fyller 17, dvs Youth A	17,0	18,0
Fra det år man fyller 16, dvs Youth A	16,6	17,6
Fra det år man fyller 15, dvs Youth B	16,2	17,2
Fra det år man fyller 14, dvs Youth B	15,7	16,7

Herrer	BMI min	BMI +1
Fra det år man fyller 20, dvs senior	18,5	19,5
Fra det år man fyller 19, dvs junior	18,0	19,0
Fra det år man fyller 18, dvs junior	17,6	18,6
Fra det år man fyller 17, dvs Youth A	17,1	18,1
Fra det år man fyller 16, dvs Youth A	16,6	17,6
Fra det år man fyller 15, dvs Youth B	16,0	17,0
Fra det år man fyller 14, dvs Youth B	15,5	16,5

Tabell 1: BMI-regler. Kilde: NKFs utøveravtale

NKF (u.å.a) har videre utarbeidet en liste med regler og tiltak som ledere og støttepersonell må følge når de er med utøvere i konkurranser og på samlinger. Dette går blant annet ut på å være klar over anti-doping regler og beredskapsplan, rutiner ved medisinerings i utlandet, politiattest, regler for rus, seksuell trakassering og diskriminering, samt følge NKFs etiske retningslinjer for landslag. NKF har informasjon om organisasjonen Sunn idrett på sine nettsider, hvor de oppfordrer til å ta kontakt med tiltakets anonyme chat, eller lese om trening, kosthold, restitusjon og helse (NKF, u.å.b).

Kapittel 3: Tidligere forskning

I dette kapittelet vil jeg ta for meg tidligere forskning på forskningsfelt som er relevant for mine forskningsspørsmål. Her er særlig forskning på idrett og spiseforstyrrelser relevant. Jeg vil begynne med å definere spiseforstyrrelser, og hvordan dette utvikles, før jeg presenterer forskning på vektsensitive idretter og spiseforstyrrelser. Ikke alle som opplever misnøye med egen kropp utvikler spiseforstyrrelser, og jeg vil derfor presentere både forskning på kroppsbilde blant idrettsutøvere, og forekomst av spiseforstyrrelser i idrett generelt. Her er det mange artikler fra Sundgot-Borgens forskning, som har tematiske likheter, men de ulike artiklene presenterer ulike momenter og perspektiver som er relevant for mine forskningsspørsmål. Sist i kapittelet presenteres tidligere forskning på forstyrret spiseatferd, vekt og kroppsbilde i klatring.

3.1 Spiseforstyrrelser og vektsensitiv idrett – risikofaktorer og forebygging

De fleste spiseforstyrrelser begynner med et kontrollerende kosthold eller vektreduksjon, og kan videre utvikle seg til alvorlig sykdom med langvarige helsekonsekvenser (Sundgot-Borgen et al., 2013). Ikke alle idrettsutøvere oppnår kriteriene for kliniske spiseforstyrrelser selv om de driver med vektregulering eller kontrollerte dietter, men de aller fleste spiseforstyrrelser begynner med nettopp dette. Spiseforstyrrelser defineres ofte slik: «I begrepet forstyrret spiseatferd inngår alt fra det å ha et for restriktivt energiinntak, overspisingslidelser og bruk av ekstreme vektreguleringstiltak» (Sundgot-Borgen et al., 2004, s. 2126). Ungdomsårene er sett på som den mest sårbare tiden for utvikling av spiseforstyrrelser, et resultat av blant annet biologiske endringer, gruppepress, og et samfunnsmessig driv mot å være tynn i puberteten (Melin et al., 2014). Jenter har vist seg å være særlig sårbare (Sundgot-Borgen et al., 2004), men også gutter opplever press til å prestere og plutselige kroppslige endringer.

Risikofaktorer for spiseforstyrrelser inkluderer både disponerende og utløsende faktorer (Brattland-Sanda & Sundgot-Borgen, 2012). Disponerende faktorer inkluderer biologiske, psykologiske og sosiokulturelle faktorer, mens utløsende faktorer kan være typisk negative kommentarer om kroppsvekt, kroppsbygning eller traumatiske opplevelser. Det er generelt akseptert at patogenesen til spiseforstyrrelser er multifaktorell, og forskning på idrett og risikofaktorer for å utvikle spiseforstyrrelser skiller i hovedsak mellom generelle faktorer og idrettsspesifikke faktorer (Sundgot-Borgen et al., 2013). De generelle faktorene er disponerende faktorer som gjør individet mer sårbar for utløsende faktorer, noe

idrettsspesifikke faktorer kan være. Idrettsspesifikke faktorer kan blant annet være tidlig idrettsspesifikk trening, konkurranse, slanking eller vektøving, psykologisk press eller kommentarer. Press på idrettsutøvere om å redusere vekt eller kroppsfett kan skape en kultur for spiseforstyrret atferd (Sundgot-Borgen et al., 2013; Papathomas, 2019). For utøvere som konkurrerer i idretter som har en mager idealkropp, kan også vektnedgang øke sjansene for å prestere (Brattland-Sanda & Sundgot-Borgen, 2012). Økt prestasjon etter vektnedgang kan videre trigge utøverne til å fortsette på diett eller gå ytterligere ned i vekt, uvitende om at de risikerer å utvikle spiseforstyrrelser. Derfor har utøvere som kutter vekt for å prestere økt risiko for å utvikle spiseforstyrrelser. Andre risikofaktorer knyttet til idrett er trenerens oppførsel og trenerstil, reguleringer og regler i idretten som favoriserer en mager kropp, og kjønns spesifikke risikofaktorer (Brattland-Sanda & Sundgot-Borgen, 2012). Menn som driver med idrett, er også særlig utsatte for ønsket om en muskulær kropp som en utløsende faktor for spiseforstyrret atferd. Dette kommer ofte i skyggen av fokuset på magre utøvere som spiseforstyrret.

Sundgot-Borgens (1994) studie av toppidrettskvinner viste at 89% av utøverne var klassifisert som i risikogruppen for å utvikle spiseforstyrrelser. Undersøkelsen fant også at spiseforstyrrelser var mer utbredt blant idrettsutøvere som startet på en uovervåket diett eller et slankeprogram etter å ha blitt bedt om å gå ned i vekt av trener. Av utøverne som oppfylte kriteriene for en klinisk spiseforstyrrelse hadde 67% fått beskjed om å kontrollere kosthold eller gå på diett av trener, noe som tyder på at trenerpraksis om oppfordrer til vektkontroll er en avgjørende risikofaktor for utvikling av spiseforstyrrelser.

Sundgot-Borgen & Garthe (2011) har sett på flere studier av kosthold og vektkontroll i vekt klasse- og estetiske idretter som svømming, turn, rytmisk gymnastikk og kunstløp fra både Norge, Kina, USA, Japan og Italia. Resultatet viser at opp til 94% av utøvere som konkurrerer i vekt klasseidretter rapporterer om dietter og bruk av ekstreme metoder for å kontrollere vekt i forbindelse med konkurranse. Metoder som rapporteres er restriktivt væskeinntak, restriktivt energiinntak, eller spesifikk styrketrening i alt fra 24 timer til 16 uker. Konsekvensene av dette på kort sikt var dehydrering, utilstrekkelig inntak av næringsstoffer, psykologiske faktorer og kognitiv funksjonsnedsettelse, økt stress og nedsatt immunforsvar, metabolske endringer, og også langsiktige effekter som spiseforstyrrelser medfører.

Svantorp-Tveiten et al. (2021) undersøkte bruk av kreatin, protein eller andre kosttilskudd hos elever i videregående skole, med mål om å undersøke om ukentlig bruk er relatert til risikofaktorer for spiseforstyrrelser, trening, idrettsdeltakelse og innvandrerbakgrunn. Studien viser at bruk av kreatin, protein eller andre kosttilskudd også øker risiko for spiseforstyrrelser, og at dette også er relatert til idrettsdeltakelse og innvandrerbakgrunn hos gutter. Bruk av disse supplementene hadde også en sammenheng med selvfølelse, og bekymring for vekt og kroppsbygge. Bruk av protein og kreatin var også forklart med økt internalisering av en muskulær kroppsbygning, hvor kreatinbruk hadde sammenheng med en internalisering av en idealkropp som var mindre mager. Økt internalisering av en muskulær idealkropp er likevel predikativ for mer alvorlig muskeldysformi hos menn. Bruk av kosttilskudd hadde også en sammenheng med deltakelse i vektklasse-, estetisk- og gravitasjonsidretter, hvor det er forventet at spiseforstyrrelser er mer utbredt (Sundgot-Borgen et al., 2013).

Når det gjelder forebygging av helseutfordringer og bærekraftig utøverutvikling er kunnskap og utdanning av trenere sett på som en svært viktig faktor (Sundgot-Borgen et al., 2013; Dohlsten et al., 2018; Sundgot-Borgen & Garthe, 2011). Andre forebyggende tiltak er retningslinjer og informering av utøvere i vektsensitive idretter slik at de har kunnskap dersom de ønsker, eller trenger å redusere vekt eller endre kroppsbygning i forbindelse med konkurranse (Sundgot-Borgen et al., 2013). Også mindre overvåking av vekt og kroppssammensetning kan være forebyggende, fordi det kan føre til negative tilbakemeldinger (Sundgot-Borgen & Garthe, 2011; Papathomas, 2019).

Kerr et al. (2006) har undersøkt kunnskapsbasen om spiseforstyrrelser hos turnere, foreldre, trenere og dommere i Canada. Resultatet viste at det var ulike oppfatninger og erfaringer med spiseforstyrrelser på tvers av gruppene. Blant annet kom det fram i undersøkelsen at trenerne beskrev andres trenerpraksis som usunn med tanke på vektkontroll, men ikke sin egen, og at det var uklart hvem det er sitt ansvar når utøvere får helseproblemer. Dette kan være et resultat av manglende kunnskap om mat, vekt og trening. Funnene viste også at utøvere, i større grad enn egne trenere rapporterer om vektregulerende tiltak som en del av trenerpraksisen. Et annet interessant funn er at majoriteten (92%) av foreldrene til aktive turnere ikke mistenkte at deres datter hadde en spiseforstyrrelse, og 81% mente at trenerne hadde kontroll på problematikken knyttet til deres datters kropp, vekt eller trening. Samtidig uttrykte trenerne i stor grad bekymring knyttet til utøvernes vektkontroll, både at de spiste for mye og for lite. Også i denne

studien ble økt kunnskap om helseutordringer knyttet til vekt, mat og trening hos trenerne, samt en balansert holdning til utøvernes karriere og liv dratt fram som viktige forebyggende faktorer.

3.2 Utbredelse av spiseforstyrrelser i toppidrett

En av de tidligste undersøkelsene gjort i Norge på spiseforstyrrelser i toppidrett (1989-1990) viste at 20% av kvinnelige landslagsutøvere i alderen 13-35 år hadde spiseforstyrrelser (Sundgot-Borgen, 1998). I ulike undersøkelser i nyere tid viser studier av toppidrett en forekomst hos kvinner på mellom 15% og 62% (Sundgot-Borgen et al., 2004). Dette varierer mellom idretter, men funnene fra flere undersøkelser (Sundgot-Borgen et al., 2004; Sundgot-Borgen, 1998; Bratland-Sanda & Sundgot-Borgen, 2012) viser at kvinner som konkurrerer i estetiske eller vektsensitive idretter, og menn i antigravitasjonsidretter har høyest forekomst av spiseforstyrrelser. Til sammenligning viser undersøkelser av befolkningen generelt en utbredelse som varierer mellom 0,5-1% hos unge kvinner som lider av anorexia nervosa, mens 1-3% lider av bulimia nervosa (Sundgot-Borgen et al., 2004). Det må her presiseres at det er gjort få undersøkelser av utbredelse og symptomer på spiseforstyrrelser det norske samfunnet forøvrig. En norsk studie med 572 kvinnelige, og 687 mannlige landslagsutøvere, og alderssamsvarende kontrollpersoner at 20% av de kvinnelige eliteutøverne led av spiseforstyrrelser, mot 9% i kontrollgruppen (Sundgot-Borgen et al., 2004). Hos menn var prevalensen henholdsvis 8% hos eliteutøverne og 0,5 hos kontrollgruppen.

Sundgot-Borgen & Torstveit (2004) viser at det er høyest utbredelse av spiseforstyrrelser blant kvinner som driver med kondisjonsidrett og estetisk idrett, mens hos menn er utbredelsen størst blant utøvere i vektklasseidrett. De presiserer at til tross for at flere kvinnelige enn mannlige utøvere får spiseforstyrrelser, er også menn i estetiske og vektavhengige idretter utsatte, og alvorlighetsgraden i sykdommen er like stor. Det er derfor viktig å inkludere begge kjønn i studier av helseproblematikk knyttet til vekt, mat, trening og kroppsbilde i idrett, og også se på kjønn som en faktor i seg selv. Sundgot-Borgen og Garthe (2011), sammenlignet studier i fem ulike land. Studien viser høyere utbredelse av spiseforstyrrelser hos både mannlige og kvinnelige idrettsutøvere i vektklasse- og estetiske idretter, enn i idretter som er mindre vektfokuserte (Sundgot-Borgen & Garthe, 2011). Her var forekomsten på kliniske spiseforstyrrelser i gravitasjonsidretter på 22-42% hos menn, sammenlignet med ballspport hvor utbredelsen hos mannlige utøvere ligger på 5-16% avhengig av studie og idrett.

En nyere undersøkelse har sett på utbredelse av spiseforstyrrelser blant elever ved Norges toppidrettsgymnas (NTG) i Norge (Martinsen & Sundgot-Borgen, 2013). Undersøkelsen bestod av 611 utøvere, og 355 kontrollpersoner, alle elever i første klasse i videregående skole. Denne studien viser at hos kvinnelige utøvere var utbredelsen av spiseforstyrrelser 14%, mens hos menn 3,2%. Hos kontrollgruppen var utbredelsen 5,1% hos kvinner og 0% hos menn. Også denne studien konkluderer altså med at prevalensen av spiseforstyrrelser er høyere hos unge idrettsutøvere, enn hos unge i befolkningen generelt.

Det er få studier som rapporterer om høyere utbredelse hos kontrollgruppen sammenlignet med idrettsutøvere, og disse er basert på selvrapportert helse (Bratland-Sanda & Sundgot-Borgen, 2012). Jankauskiene et al. (2020) undersøkte, ved hjelp av spørreskjema forholdet mellom kroppsbilde, kroppsfunksjonalitet og spiseforstyrrelser blant 1413 ungdommer fra 15-18 år, som drev med ulike idretter, på ulike nivåer. Resultatet her fant ingen signifikante forskjeller i kroppsbilde og spiseforstyrret atferd hos ungdommer involvert i vektsensitive idretter, sammenlignet med mindre vektsensitive idretter. Dette kan ha en sammenheng med at idrettsutøvere har en tendens til å undervurdere spiseforstyrret atferd, fordi kontrollerende vekt og kosthold er en del av idrettskulturen (Papathomas, 2019; Sundgot-Borgen et al., 2004).

3.3 Kroppsbilde hos idrettsutøvere

Lunde og Holmquist (2017) har undersøkt kvinnelige idrettsdeltageres erfaringer og tanker om idrett, kropp og sosiale normer for utseende gjennom kvalitative fokusgruppeintervju i Sverige. Hovedfunnet i denne undersøkelsen var de motstridende forventningene til kroppslig utseende utøverne møtte i idrettskulturen sammenlignet med i kulturen forøvrig. Idrettskulturen ble sett på som en prestasjonskultur som la vekt på fysisk ytelse, mens den fremtredende kulturen utenfor la mer vekt på kroppslig utseende styrt av kjønnede forventninger og stereotyper. Utøverne måtte derfor balansere motsatte syn på egen kropp. Kulturene var heller ikke helt adskilt, men sameksisterte og påvirket hverandre i de unge kvinnenenes liv. Dette oppleves som utfordrende fordi idealkroppen i de to kulturene ikke nødvendigvis korresponderer. Dette gjaldt særlig de kvinnelige utøverne som drev med idretter som naturlig bygger muskler i overkroppen, som for eksempel svømming. Dette resulterte i et valg mellom å prestere eller tilpasse kroppen etter den øvrige kulturens kjønnede standard. Samtidig ble kvinnelige eliteutøvere sett opp til av informantene med tanke på kroppens funksjonelle egenskaper.

Konklusjonen indikerer derfor at unge kvinner som driver med idrett må håndtere komplekse, tvetydige og begrensende normer og forestillinger (Lunde & Holmquist, 2017).

Utøverne fortalte også om ulike ernæringskurs i forbindelse med idretten, noe de så på som positivt fordi det bidro til å maksimere prestasjon. Samtidig kom det opp et annet dilemma som idrettsutøverne måtte forholde seg til: I idrettskulturen ble mat sett på som kilde til prestasjon, mens den øvrige kulturen (skolen) hadde et mer anstrengt forhold til mat og kalorier, noe som også påvirket utøverne. Blant annet rapporterte deltakerne om skam knyttet til å spise på skolen, fordi de må spise mye sammenlignet med andre klassekamerater som ikke er aktive idrettsutøvere (Lunde & Holmquist, 2017).

Dyhremyr et al. (2014) har gjort en studie av forholdet mellom selvbilde, selvrapportert helse, kjønn, idrett, og ønsket om å endre egen kropp hos norske ungdommer. Resultatet viser at fysisk trening er positivt relatert til selvrapportert helse. Samtidig viser undersøkelsen at hos både jenter og gutter som driver med individuell idrett som favoriserer magerhet, og hos jenter som driver med lagidrett, er idrettsdeltakelse korrelert med trang til å endre kroppen. Misnøye med egen kropp representerer avviket mellom et individs nåværende og ideelle kroppsstørrelse og form, og hadde også en sammenheng med BMI.

3.4 Spiseforstyrrelser i klatring

Av tidligere forskning på spiseforstyrrelser og kroppsbygge i klatring har jeg funnet én norsk studie som er relevant, og ellers noen internasjonale studier. En norsk undersøkelse gjort i forbindelse med doktorgradsavhandling i fysioterapi, baserer seg på spørreskjema og har undersøkt sammenhengen mellom BMI, nivå en klatrer på, og skader hos klatrere (Grønhaug, 2018). Undersøkelsen, som hadde 667 deltagere, tyder på at det ikke er sammenheng mellom BMI og nivå en klatrer på. Resultatet viste også at gjennomsnittlig BMI er relativt likt på tvers av nivå deltagerne klatret på. Undersøkelsen forteller at det er en veletablert sannhet i klatremiljøet om at lav BMI er fordelaktig i klatring, men at dette er en misforståelse. Grønhaug (2018) forklarer at både en lett og tung klatrer må være i stand til å løfte egen kroppsvekt, og at muskler og sener tilpasser seg dette. BMI kan likevel ha en kortsiktig positiv effekt på prestasjon, men dette kan føre til skader ettersom riktig kosthold er nødvendig for restitusjon (Grønhaug, 2018).

Den største undersøkelsen jeg har funnet om utbredelse av spiseforstyrrelser i klatring er gjort av Joubert et al. (2020). Undersøkelsen baserte seg på spørreskjemaet EAT-25, som går på å diagnostisere, eller vise symptomer på spiseforstyrrelser. Det var 604 deltagere som fullførte undersøkelsen, hvor 498 av disse var tauklatrere (ikke buldring, men klatring med tau). Deltagerne var fra 33 ulike land, på ulike nivåer som ble rangert etter hvilken grad de er i stand til å klatre. Resultatene viste at hos kvinnelige utøvere på elitenivå i klatring var forekomsten av spiseforstyrrelser på 43%, som samsvarer med forekomsten som ble funnet av Sundgot-Borgen et al. (2004) hos kvinnelige toppidrettsutøvere i kunstløp (42%). Her er det viktig å presisere at kun 21 av deltagerne på studien var kvinner på elitenivå, og det er derfor vanskelig å si om tallet er et valid mål på forekomsten hos toppidrettskvinner i klatring. Hos de kvinnelige klatrerne for øvrig lå forekomsten på 16,5%. Hos menn på elitenivå var forekomsten lavere, på 2,7%, noe som også var lavere enn hos de mannlige klatrerne for øvrig (6,3%) (Joubert et al., 2020). Tallene støtter opp om undersøkelser av andre, vektfokuserte eller estetiske idretter og er generelt høyere enn hos befolkningen for øvrig (Sundgot-Borgen et al., 2004).

Reeves et al. (2017) har utforsket betydningen av kroppsbilde, med mål om å få en bedre forståelse av kroppsbilde innenfor klatring. Også her påpekes det at klatring er en idrett hvor magerhet og lav kroppsvekt ofte blir sett på som fordelaktig. Undersøkelsen ble gjort i Canada hvor utvalget bestod av 10 utøvere mellom 19 og 46 år. Her viste det seg at de yngste utøverne i større grad hadde et negativt kroppsbilde, mens de eldre klatrerne var mer selvsikre. Studien viste at for de som driver med klatring som hobby, var kroppsbildet overveldende positivt påvirket av klatringen. De som drev med konkurranseklatring derimot, opplevde mye mer press på seg til å prestere, og de jobbet for å ha en kroppsbygning som var tilpasset idrettens fysiske krav. Prestasjon var her direkte knyttet til selvfølelse, både egen prestasjon og andres. To av deltagerne, som begge var unge kvinner, fortalte også at negative uttalelser om kropp og usunn vektatferd var en del av klatring som idrett. Intervjuene avslørte likevel en spesiell og unik kroppskultur som klatrerne ble en del av, hvor verdiene og idealene rundt mager muskelmasse, styrke-til-vektforhold og lavt kroppsfett var viktig. Reeves et al. (2017) indikerer på bakgrunn av sine studier at klatrere i tenårene har høyest risiko for å utvikle et negativt kroppsbilde.

En annen undersøkelse, gjort i USA, tok utgangspunkt i 22 utøvere i klatring tidlig i tenårene (Michael et al., 2019). Resultatene her viste at flertallet av klatrerne ikke klarte å møte energibehovet i løpet av en dag, men at de likevel hadde lav forekomst av kliniske spiseforstyrrelser. Risikoen for å utvikle uønsket spiseatferd øker med modning og typiske

pubertile endringer/økning i kroppsvekt, og kan også øke dersom videre eksponering for kulturen konkurranseklating fører til økt oppmerksomhet rundt vekt, kroppsbylde og prestasjon.

Oppsummert indikerer tidligere forskning at utbredelsen av spiseforstyrrelser, eller negative holdninger til eget kroppsbylde er utbredt blant toppidrettsutøvere, også i klatring. Dette er et resultat av en prestasjonskultur i idretten, hvor lav vekt er en prestasjonsfordel.

Kapittel 4: Teoretiske perspektiver

For å belyse oppgavens forskningsspørsmål trenger jeg noen teoretiske verktøy. Oppgavens tema er bærekraftig utøverutvikling, og jeg vil derfor begynne dette kapittelet med å redegjøre for sentrale trekk ved bærekraftig utvikling som begrep, og hvordan dette er relevant i idrettssammenheng. Her vil jeg hovedsakelig ta utgangspunkt i Holden og Linnerud (2021) og Hanstad et al. (2021). Videre vil jeg ta for meg bærekraft i trenerrollen, og idrettskulturens rolle i utvikling av spiseforstyrrelser. Lidskog og Sundquist (2013) teoretiske rammeverk for samfunnets styringsmidler og individets rolle i bærekraftig utvikling er også presentert. Til slutt i kapittelet vil jeg presentere teoretiske perspektiver på sosial sammenligning og selvevaluering.

4.1 Bærekraftig utvikling og bærekraft i idrett

Definisjonen på bærekraftig utvikling ble presentert av verdenskommisjonen for miljø og utvikling allerede i 1987, og blir fortsatt brukt i dag: «Bærekraftig utvikling er utvikling som tilfredsstillende dagens behov uten å ødelegge fremtidige generasjoners muligheter til å tilfredsstille sine behov» (Verdenskommisjonen for miljø og utvikling, 1987, s. 42, i Holden & Linnerud, 2021, s. 11). I 2015 ble bærekraftig utvikling delt inn i 17 bærekraftsmål, og 169 delmål som tar for seg alle både klima og miljø, sosiale forhold og økonomi. I denne oppgaven er det spesielt bærekraftsmål 3, god helse og livskvalitet som bærekraftig utøverutvikling tar utgangspunkt i. Målet er å «sikre god helse og fremme livskvalitet hos alle, uansett alder» (FN, u.å.). God helse er viktig uansett hvor du bor i verden, til tross for at behov tilfredsstilles ulikt avhengig av kultur. Måten behovet om god helse blir dekket på i klatrekulturen vil derfor være ulikt måten helsebehovet må dekkes i kulturer som for eksempel har fedmeutfordringer. Hanstad et al. (2021) sin beskrivelse av organisasjonen Sunn idrett som bærekraftig satsing for både individer og norsk idrett som helhet, forklarer hvordan bærekraftsmål 3 er relevant i idrett;

Fra et bærekraftperspektiv gir satsningen en bedre forståelse av hvor komplekst forholdet er mellom idrett og helse. Idrett kan forebygge og løse helseproblemer, men også utløse nye helseproblemer. Å koble inn bærekraft her innebærer en anerkjennelse av problemene som idrett kan utløse – og aktivt redusere dem og forebygge dem. (Hanstad et al., 2021, s. 104)

Alle 17 bærekraftsmålene tar utgangspunkt i bærekraftig utviklings tre dimensjoner. Disse kan knyttes til Holden og Linneruds (2021) tre moralske imperativer i bærekraftig utvikling. Den første dimensjonen er klima og miljø, som knyttes til imperativet «respektet miljømessige grenser». Dette handler om at vi må løse klimakrisen, som er et resultat av menneskeskapt

klimagassutslipp, og samtidig sikre verdens naturmangfold. Den andre dimensjonen er økonomi, som kan knyttes til imperativet «sikre sosial rettferdighet» (Holden & Linnerud, 2021). Den økonomiske dimensjonen går ut på å sikre økonomisk trygghet for mennesker og samfunn (FN, 2021). Dette handler om å minske ulikhet, og samtidig finne balanse mellom økonomisk vekst og et bærekraftig samfunn. Den siste dimensjonen er sosiale forhold, og kan knyttes til det moralske imperativet «tilfredsstillende menneskelige behov» (Holden & Linnerud, 2021). Denne dimensjonen handler om å sikre at alle mennesker får et godt og rettferdig grunnlag for et anstendig liv (FN, 2021) Det er i den siste dimensjonen for bærekraftig utvikling som er relevant i denne oppgaven, og hvor man finner bærekraftsmålene om helse og utdanning. Andre områder som berøres av dimensjonen om sosiale forhold er likestilling, kulturelt mangfold og et godt helsetilbud. Bærekraftig utvikling handler dermed om både klima og miljø, og om innbyggeres fysiske og mentale helse, økonomisk utvikling, utdanning, sosial mobilitet, levealder og likestilling (Holden & Linnerud, 2021).

Dersom bærekraft skal kunne implementeres på alle nivå i samfunnet i dag, må bærekraftsmålene oversettes slik at de er tilpasset lokale forhold (Holden & Linnerud, 2021; Hanstad et al., 2021). Lokal bærekraft er arbeid med bærekraftig utvikling på alle nivå, i alle sektorer og blant alle aktører under det nasjonale (Holden & Linnerud, 2021, s. 136). De fleste handlinger skjer lokalt. Her har man mulighet til å skape løsninger som fungerer for den enkelte, men det handler likevel om å "tenke globalt i alt man gjør" (Holden & Linnerud, 2021). Idretten som helhet, eller et lokalt idrettslag kan ikke forholde seg til alle bærekraftsmålene hele tiden, men man kan sammenligne de alternativene man står ovenfor, og deretter velge den løsningen som er best med de midlene man har tilgjengelig. Løsningene på bærekraftig utvikling finnes der enkeltindivider kommer sammen og finner ut hva som passer best der "de" er, men dette kan ikke gå på bekostning av det felles, globale ansvaret (Holden & Linnerud, 2021, s. 145).

Basert på bærekraftsdefinisjonen kan man argumentere for at idrett, og spesielt toppidrett, ikke er bærekraftig slik den er organisert i dag. Loland (2006, i Dohlsten et al., 2020) argumenterer blant annet med at konkurranseidretten, og spesielt olympisk idrett er bygd opp rundt å bryte rekorder. Dermed vil levetiden til toppidretten være begrenset fordi mennesket som organisme ikke kan utvikle seg i evig tid. Et annet argument går på at konsekvensene av hardt arbeid på grensen av fysisk og psykisk evne ofte forårsaker dårlig helse (Dohlsten et a. 2020). Løsningen som foreslås er et fokus på *deltagelse* i idrett, som i større grad bidrar til å utvikle bærekraftige sosiale relasjoner, god helse og muligheter for individuell utvikling. Også konkurransesystemet

bør da endres slik at det er mer lønnsomt å være allsidig heller enn spesialisert og at treningen vil være mer variert. Dette mener Lawson (2005, i Dohlsten et al., 2020) vil redusere de negative konsekvensene idrettsutøvere opplever som konsekvens av ensformig fysisk og psykisk stress i enkeltdisipliner.

Videre mener Dohlsten et al. (2020) at bærekraftig utvikling ikke bør defineres, men det bør sette søkelys på kontinuitet og demokratiske prosesser. Også Holden og Linnerud (2021) mener at i et demokratisk samfunn må vi ha en kontinuerlig, åpen og informert dialog om hvilke grunnleggende verdier vi bygger vårt samfunn på, og at menneskene i et samfunn må se for seg at det er mulig dersom et bærekraftig handlingsmønster skal være integrert i grunnleggende verdier. Bærekraft krever derfor «mekling mellom konkurrerende påstander mellom talsmenn for inkompatible verdisystemer» (Jickling & Wals, 2002, s. 222, i Dohlsten, 2020), altså en kompleks, kontinuerlig, og informert prosess. I idretten vil meklingen mellom disse verdisystemene finne sted ved at aktørene, altså idrettsorganisasjoner, trenere, sponsorer og utøvere ønsker jevnlig prestasjon, samtidig som utøvernes sikkerhet, økonomiske stabilitet, helse og velvære er viktig (Dohlsten et al., 2020). Viktigheten av reflekterende læring og demokratiske, inkluderende prosesser rundt forbedret prestasjon sees på som sentralt. Derfor vil et bærekraftig utfall i idretten være avhengig av en demokratisk prosess, hvor alle parter er informerte og involverte i beslutninger som tas.

4.1.1 Skillet mellom topp og breddeidrett

Idretten består av to handlingslogikker som ofte blir beskrevet som motstridende (Tjønndal, 2020). Toppidretten består av en prestasjonslogikk, og breddeidretten er preget av en velferdslogikk. I toppidrett vil prestasjon alltid være viktig, og i vektfokuserte og estetiske idretter vil vekt- til styrkeforhold være viktig. I breddeidrett er fokuset i større grad på mestring, idrettsglede, og inkludering.

En gjenganger i uttalelser om idrett og bærekraft er at breddeidretten bør gå frem som eksempel både når det gjelder økonomi, folkehelse og inkludering. Dette er blant annet fordi breddeidretten er lokalt basert, rimelig og inkluderer mengden. Szathmári og Kocsis (2020) mener breddeidretten opererer i henhold til en annen logikk enn toppidrett, fordi det kan brukes til å støtte ideer knyttet til et ikke-vekstorientert samfunn og økonomisk logikk. Man kan tenke seg at breddeidretten ikke bør være prestasjonsorientert i den grad at man oppsøker «vekstorientert prestasjon», men deltagelse og mestring, og dermed bør fremme et sunt og

bærekraftig idrettsmiljø i større grad enn toppidretten. Szathmári og Kocsis (2020) forklarer videre at dersom verdiene i breddeidrett var mer dominerende også i toppidrett ville idretten som helhet representert en logikk som i større grad støttet individuell og sosial bærekraft, og velvære. Også Lawson (2005, i Dohlsten et al., 2020) har sammenlignet bærekraft i topp- og breddeidrett og konkluderer bærekraft som konsept kan være fullt kompatibelt med breddeidrett, men at toppidretten har større utfordringer i implementeringen av bærekraftig utvikling på grunn av prestasjonslogikken. Bærekraft er likevel av stor strategisk viktighet for toppidretten, og dersom toppidretten klarer å implementere en bærekraftig handlingslogikk kan elementer videreføres til andre vekstorienterte institusjoner i samfunnet.

4.1.2 Trenerrollen og bærekraftig utøverutvikling

Det er flere som har presisert hvordan kunnskap og utdanning av trenere er viktig i forebygging av helseutfordringer og bærekraftig utøverutvikling (Bergeron et al., 2015; Sundgot-Borgen et al., 2013; Dohlsten et al., 2018). Trening av utøvere på et høyt nivå krever at man forstår de tekniske, taktiske og fysiske kravene som idretten stiller. Samtidig presiserer Dohlsten et al. (2018) at trenere må sørge for balanse mellom prestasjon, press og velvære. Omsorg i trenerrollen tar sikte på å ikke bare bry seg om idretten, men også å bry seg om idrettsutøveren, noe som innebærer å ta seg tid til å samhandle og bruke dialog for å bygge, og opprettholde forholdet. Omsorgsetikken bygger på noen av de samme prinsippene som bærekraftig utvikling; å skape et miljø der trenere kan dekke individuelle behov, formidle kunnskap og oppmuntre til utvikling av moralske mennesker (Dohlsten et al., 2018). Trenerens omsorgsetikk er viktig for å skape bærekraftig toppidrett, men omsorgen kan også komme i konflikt med bærekraftig utøverutvikling dersom trenere baserer handlingene sine på egne erfaringer og impulser heller enn praktisk kunnskap (Dohlsten et al., 2018).

Trenerens oppgave er her å skape et miljø som dekker idrettsutøvernes behov både som mennesker og som idrettsutøvere, og som gjør det mulig for trenere å støtte sportslig utvikling og prestasjon over tid. Dohlsten et al. (2018) forklarer videre at dette ligner på Wals og Jicklings (2002) sitt bærekraftkonsept, altså demokratiske og deltakende prosesser over tid. En utfordring her er at både utøvere og trenere i stor grad styres av kortsiktige mål og resultater, noe som kan komprimere bærekraftskriteriene. Dette kan for eksempel være å gå ned i vekt for å oppnå enkeltprestasjoner, eller delta på konkurranser selv om man er skadet. Det er i slike situasjoner at trenerens rolle og evne til å ta vare på utøvere er svært viktig. En bærekraftig handling i

situasjoner hvor utøvere ønsker å trene eller konkurrere med skader, kan være at trener tar avgjørelser som strider mot utøverens kortsiktige ønsker. Dette med mål om å unngå skade, og ikke sette helse, velvære eller karriere i fare. Dette kan være vanskelige dilemmaer for trenere (Dohlsten et al., 2018). Funnene i Dohlsten et al. (2018) viser at idrettskulturen er viktig dersom man skal utvikle en mer bærekraftig toppidrett, og at dersom trenere har en helhetlig holdning kan de både støtte utøvere, og samtidig ta konfliktene.

Treneres avgjørelser formes indirekte av både det sosiale og kulturelle miljøet, men er også basert på treneres intellektuelle, følelsesbaserte og fysiske egenskaper (Dohlsten et al. 2018, s. 52). Dermed er det ikke bare utøveres holdninger som formes av det sosiale og kulturelle miljøet, men også treners holdninger og avgjørelser. Samarbeid mellom de ulike nivåene innad i idrettsorganisasjonen, samt utdanning på feltet er derfor viktig i bærekraftig utvikling av unge utøvere. Bærekraft i idrett er dermed relatert til det sosiale, økonomiske, kulturelle, etiske og åndelige, og krever samfunnsbaserte handlinger. Dette inkluderer prosessorientering, kritisk refleksjon og kreativitet (Dohlsten et al., 2018). Bærekraft som konsept vil bare oppnå ønskede resultater hvis det forholder seg behovene til en bestemt kontekst og inneholder relevante interessenter.

4.2 Kulturelle perspektiver på spiseforstyrrelser i idrett

Papathomas (2019) gir innsikt i hvordan kulturelle praksiser kan være årsaken til at spiseforstyrrelser er et utbredt problem i toppidrett. Han kritiserer toppidrettskulturen for å legge skyld på individets sårbarhet heller enn kulturens praksis dersom utøvere utvikler spiseforstyrrelser. Det finnes flere toppidrettskulturer, og hvordan praksis er i ulike idretter og ulike treningsmiljøer vil variere. Likevel har toppidrettskulturer noen likhetstrekk som går igjen på tvers av idretter. Papathomas (2019) understreker blant annet hvordan toppidrettskulturen er en del av spiseforstyrrelsens opprinnelse hos utøvere, og retter oppmerksomheten til hvordan kulturen bidrar til et spiseforstyrret tankesett og får utøverne til å tie, eller ikke se alvorlighetsgraden av sin spiseatferd. Dette mener han blant annet er fordi kulturen legger stor vekt på overvåking, og både suksess, nederlag, og ofringer er en del av praksisen. Mye av det som konvensjonelt regnes som forstyrret spiseatferd er normalisert og legitimert i toppidrett. Det er likevel slik at dersom den forstyrrede spiseatferden går over i psykiske lidelser, vil idealet om mental styrke bidra til å både stigmatisere utøverne, og tie om egen situasjon. Papathomas (2019) fremhever også mangelen på vellykket behandling og forebygging i dag, og overveier

hvordan økt kunnskap kan føre til færre spiseforstyrrelser i idrett. Papathomas poengterer at overvekten av studier om spiseforstyrrelser i idrett ser på utbredelse, og mener dette går på bekostning av kunnskap om å forstå selve prosessen. Altså at kunnskap om *hvem* går på bekostning av *hvordan* og *hvorfor* (Papathomas, 2019).

Det som er spesielt med idrettskultur er at kliniske trekk ved anorexia nervosa i stor grad overlapper med trekk hos "gode idrettsutøvere". Dette er for eksempel overdreven trening, perfeksjonisme og fornektelse av ubehag (Papathomas, 2019). Disse egenskapene ligger også til grunn for idrettssuksess, og det er kjent at toppidrettskultur oppmuntrer og forsterker disse personlige egenskapene. De utøverne som jobber mye, nekter for smerter og skader, er uselvisk engasjert i laget, følger fullt ut instruksjoner fra trener, godtar intet mindre enn perfeksjon, eller er villig til å gå ned i vekt for å være «bedre», er akkurat de noen trenere ser etter (Thompson & Sherman (1999), s. 188, i Papathomas, 2019, s. 100).

Vekt, fettprosent og fysiske evner blir også testet jevnlig, og utøverne overvåkes på denne måten av trenere. Dette kan fungere som en undertrykkende form for sosial kontroll som pusher utøverne fordi trenerens reaksjon på fysiologiske endringer i disse testene kan bidra til å forsterke hierarkiet i toppidrettskulturen. Når overvåkningspraksis blir akseptert og normalisert, gjengir idrettsutøverne disse overvåkingsnormene i handlinger av egenkontroll, som for eksempel overdreven trening og perfeksjonisme. Utøvere som kontrollerer vekt eller legger seg på en uheldig lav vekt, er i dette perspektivet verken spiseforstyrret eller irrasjonell, men en flittig samsvarer med normene i det kulturelle miljøet så lenge dette bidrar til økt prestasjon (Papathomas, 2019). Trenere fungerer også som «betydningsfulle andre» (Bratland-Sanda & Sungot-Borgen, 2012) for utøverne, og deres reaksjon på resultatene i testene tjener derfor til å regulere utøvers oppførsel.

Negativ tilbakemelding på kropp og prestasjon kan ydmyke idrettsutøvere og føre til skyldfølelse, skam og forlegenhet (Papathomas, 2019). Selv om slike tilbakemeldinger kan være forkledde som humor eller kjappe replikker, kan de likevel påvirke og skade idrettsutøverens psykiske helse. På grunn av maktforholdet mellom utøver og trener er det sjeldent at kommentarer fra trenere *ikke* blir tatt på alvor av utøvere. Idrettsutøvere kan bli så følelsesmessig påvirket av en nedsettende kommentar om vekt at de selv ser på det som årsaken til deres spiseforstyrrelse (Papathomas, 2019). Dette betyr ikke at trenerkommentaren er hele årsaken til spiseforstyrrelsen, men den kan føre til en emosjonell reaksjon og utøvere med

spiseforstyrrelser kan derfor ofte peke på enkelthendelser som har påvirket deres tankemønster. Kritiske trenerkommentarer, uansett om de er ment konstruktive eller «joviale» er dermed med på å forsterke kulturelle vektforventninger innen en toppidrettskultur og reproducerer hierarkier og makt mellom utøver og trener. Eksempelvis har fagansvarlig rådgiver i Sunn idrett, Kristin Jonvik, uttalt i media at de ofte får henvendelser fra ungdom som forteller at «de får kommentarer på kroppen sin fra trenere, medutøvere og foreldre. Kommentarene er kanskje ment uskyldig, men det setter i gang prosesser i en sårbar fase» (Vesteng et al., 2021).

Når spiseforstyrret atferd legitimeres hevder Papathomas (2019) at utøvere med psykiske lidelser blir stigmatisert. Visse verdier som inngår i toppidrettskulturer bidrar til forstyrret spiseatferd, samtidig som verdiene bidrar til å forverre de psykologiske konsekvensene av spiseforstyrrelser. Dette er fordi et forstyrret forhold til mat er normalisert i idretten, og det er forventet at for eksempel vektkontrollerende atferd skal kunne gjennomføres med lite oppstyr. Utøvere som ikke klarer å gjøre dette mangler da *mental styrke*, og individets svakhet blir årsaken til helseproblemer. Mental styrke er vagt definert, men referer blant annet til evnen til å håndtere press og ofre det som trengs for å lykkes i toppidrett. Dette er blant annet hig etter suksess, eller være i stand til å overvinne fysiske og følelsesmessige smerter, samtidig som man opprettholder teknikk og innsats (Papathomas, 2019). En psykisk lidelse som utvikles hos utøvere blir dermed forstått som et tegn på svakhet. Utøvere som sliter psykisk, isolerer seg derfor ofte i frykt for å regnes som utilstrekkelige mentalt. Dette tier også utøveren og gjør de ute av stand til å skaffe hjelp.

Et av problemene som Papathomas (2019) identifiserer med toppidrettskultur er at spiseforstyrrelsers patologi ofte blir sett på som et resultat av individuell svakhet. Selv om kulturelt press for å spise mindre kan være omtalt, er den implisitte antagelsen at det er de mentalt svakere utøverne som bukker under. Forstyrret spiseatferd kan sees på som «bra» når det gjennomføres funksjonelt med prestasjonsforbedringer uten negative psykiske helsekonsekvenser, men «dårlig» når det blir et helseproblem. Ambivalensen gir dårlige behandlingsresultater og langvarige psykiske lidelser, fordi individet ikke er i stand til å fullt forplikte seg til behandling i frykt for å miste prestasjonsfordelene den lave vekten gir, og også fordi dette gir en følelse av velvære eller tilfredsstillende utøverens behov for anerkjennelse og respekt gjennom prestasjon.

4.3 Styringsmidler for bærekraftig utøverutvikling

Individet betraktes ofte som en viktig endringsagent for å skape en mer bærekraftig samfunnsutvikling, og det forventes at individet skal vite hva det velger og hvilke konsekvenser det har (Lidskog & Sundquist, 2013). Individet står i dag ovenfor mange valg, men Lidskog og Sundquist (2013) understreker likevel at vi ikke har økt individualisme, fordi individet ikke har annet valg enn å velge, fordi samfunnsnormen er at det skal gjøre et aktivt valg. Dette til tross for at individet ofte mangler kunnskap, og dermed ikke vet hvilket valg som er best. Det er derfor viktig å ha i bakhodet at individets identitet er formet over lang tid, og at handlingsmønstre og verdier ikke endres ved enkeltbeslutninger eller informasjonskampanjer (Lidskog & Sundquist, 2013). På samme måte er samfunnets utvikling og utforming så komplekst at samfunnet ikke nødvendigvis blir mer bærekraftig av enkelte individers valg. Å framheve behovet for at individer må endre livsstil uten å diskutere forbrukets betydning for både samfunn og individ videre hverken troverdig eller effektivt (Lidskog & Sundquist, 2013, s. 168). Det er derfor interessant at det legges stor vekt på individet, og ikke bedrifters reklamestrategier, staters regelverk og kulturelle verdier som påvirkere rundt individets handlinger.

Individets livsstil og handlingsmønstre er likevel sentrale faktorer i arbeidet for en bærekraftig samfunnsutvikling (Lidskog & Sundquist, 2013). Det poengteres i Lidskog og Sundquist (2013) at bærekraftige livsstiler kun kan skapes dersom man setter individet i en større sammenheng, hvor man utforsker hvordan individets valg påvirkes av hvordan samfunnet er utformet, og hvilke verdier og normer som er spredt i samfunnet. Individet utvikles i samspillet med andre, gjennom påvirkning fra personene det samhandler med, og de sammenhengene det inngår i. Identiteten stikker dermed så dypt at det i følge Lidskog og Sundquist (2013) er naivt å tro at enkle informasjonsforetak kan endre individets handlemåter. Individets handlingsmønster er derfor avhengig av de sammenhengene man har inngått i, eller inngår i. En idrettsutøver vil altså både påvirkes av bakgrunn og oppvekst, men også av det miljøet en inngår i, i dag. Lidskog og Sundquist (2013) forklarer at individets handlemåte kun blir forståelig dersom man tar hensyn til dette.

For individet er det viktig å vite hvem man er, og føle tilhørighet til en sosial sammenheng (Lidskog & Sundquist, 2013). Dette handler også om være bevisst på hvilke grupper og sammenhenger man ikke tilhører eller inngår i. Grupper man svært gjerne ønsker å tilhøre er

man villig til å kjempe for å være en del av, og i grupper man allerede er en del av søker man bekreftelse av andre gruppe-medlemmer om at man deler og verdsetter samme virkelighet. Gjennom identitetsmarkører, som ytre attributter (ytre kjennetegn og adferds kodekser) viser individet hvilken gruppe det tilhører (Lidskog & Sundquist, 2013).

For å styre individets handlinger tar Lidskog og Sundquist (2013) for seg tre måter å styre på i sitt teoretiske rammeverk; tvingende styringsmidler, økonomiske styringsmidler, og pedagogiske styringsmidler. Tvingende styringsmidler for bærekraftig utvikling er styring hvor staten eller andre institusjoner gjennom påbud (lover og forskrifter) forbyr eller begrenser en virksomhet eller et stoff (Lidskog & Sundquist, 2013). Brudd på dette kan da straffes i form av ulike sanksjoner. I samfunnet kan dette være bøter eller fengsel, mens i idretten kan for eksempel brudd på dopingregler føre til utestengelse fra idretten. Et annet eksempel fra idretten på et tvingende styringsmiddel for bærekraftig utvikling er helseattestordningen som er utviklet av Sunn idrett og Olympiatoppen, hvor utøvere som ikke oppfyller kravene ikke får konkurrere. Økonomiske styringsmidler er ikke tvingende i form av at man setter grenser for bruken av et stoff eller en handling, men ved at virksomheten styres ved økonomiske pålegg (Lidskog & Sundquist, 2013). I idretten kan dette være stipender og sponsoravtaler hvor utøvere belønnes ved prestasjon, men som også kan trekkes tilbake dersom utøvere opptrer uetisk eller bryter regler og retningslinjer (Lidskog & Sundquist, 2013). Pedagogiske styringsmidler for bærekraftig utvikling styrer gjennom normdannelse, utdanning og informering, som skaper motivasjon og interesse for å handle etter retningslinjer. I idretten kan dette være arbeid med å spre informasjon og kunnskap ernæring, trening, prestasjon, vekt eller spiseforstyrrelser i idrett, slik som organisasjonen Sunn idrett gjør gjennom foredrag og kurs.

4.5 Sosial sammenligningsteori og teoretiske perspektiver på selvbylde

Individets selvfølelse henger sammen med hvilke holdninger en har til egen kropp. Dette er en del av identiteten og utvikles over tid (Lidskog & Sundquist, 2013; Harter, 1990). Holdningene man har til kropp påvirkes blant annet av sammenligning med andre, og konstruksjonen av det faktiske versus det ideelle selvet (Festinger, 1954; Harter, 1990).

Festinger (1954) presenterer en sosial sammenligningsteori ved å vise til ni hypoteser om prosesser som påvirker vurdering og evaluering av ens egne evner og meninger. Ifølge teorien har mennesker behov for å sammenligne seg med andre som en del av egevaluering og meningsdanning. Meninger og evner sees på som nære, fordi de handler sammen i måten de

påvirker en persons adferd. Det er likevel evner som er mest relevant i denne sammenhengen.

Tabellen viser alle Festingers (1954) hypoteser om sosial sammenligning og meningsdanning:

Festingers (1954) ni hypoteser om sosial sammenligning og meningsdanning	
1	Det eksisterer, i mennesket, en drivkraft for å evaluere hans meninger og evner.
2	I den grad objektive, ikke-sosiale midler ikke er tilgjengelige, vurderer folk sine meninger og evner ved sammenligning med respektive andres meninger og evner.
3	Tendensen til å sammenligne seg med en annen spesifikk person avtar etter hvert som forskjellen mellom personens mening eller evne og ens egen øker.
4	Det er et ensrettet driv oppover når det gjelder evner. Dette er stort sett fraværende i meninger.
5	Det er ikke-sosiale begrensninger som gjør det vanskelig eller til og med umulig å endre ens evner. Disse ikke-sosiale begrensningene er stort sett fraværende for meninger.
6	Opphør av sammenligning med andre kommer av fiendtlighet eller avvik i den grad at å fortsette sammenligningen med disse personene innebærer ubehagelige konsekvenser.
7	Eventuelle faktorer som øker betydningen til en bestemt gruppe som en sammenligningsgruppe for en spesiell mening eller evne, vil øke presset mot ensartethet angående den evnen eller oppfatningen innenfor den gruppen.
8	Hvis personer som er svært avvikende fra ens egen mening eller evne, eller oppfattes som annerledes enn seg på attributter i samsvar med avvikene, blir tendensen til å begrense sammenligningsområdet sterkere.
9	Når det er en rekke meninger eller evner i en gruppe, vil den relative styrken til de tre manifestasjonene presset mot enhetlighet være annerledes for de som er nær gruppens modus enn for de som er fjernt fra modusen. Nærmere bestemt vil de som er nær gruppens modus ha sterkere tendenser til å endre seg andres posisjoner, relativt svakere tendenser til å begrense sammenligningsområdet og mye svakere tendenser å endre sin egen posisjon sammenlignet med de som er fjernt fra gruppens modus.

Tabell 2: Festingers (1954) ni hypoteser om sosial sammenligning og meningsdanning.

Jeg vil ta utgangspunkt i hypotese én, tre og fire som er særlig relevant for denne oppgaven. Den første hypotesen, går ut på at det i mennesket eksisterer en drivkraft for å evaluere egne meninger og evner (Festinger, 1954). Dette betyr at man alltid vil sammenligne egne evner og meninger, og at dette kan gjøres i fysisk virkelighet, som ved å sammenligne egen prestasjon i løping (på tid) med andres tider. Noen vurderinger kan ikke direkte testes til objektiv virkelighet, som når en person skal vurdere vår egen evne til å skrive poesi. Det er likevel de vurderingene vi gjør opp om fysisk virkelighet som er relevante i idrettssammenheng.

Festingers (1954) tredje hypotese er at tendensen til å sammenligne seg med en annen spesifikk person avtar etter hvert som forskjellen i mening eller evne øker. Man vil derfor oftest sammenligne seg med noen som ligner på seg selv (i idrett samme nivå), fordi dette er noen man kan identifisere seg med. Det er også slik at jo mer attraktiv noen er, jo viktigere er det å sammenligne seg med dem. Dette betyr at til tross for at man ikke normalt sammenligner seg med mennesker som man avviker fra, vil man gjøre det dersom personens meninger eller evner anses som attraktive. Man har derfor et driv oppover når det gjelder evner (hypotese fire). Individet har da også økt tilbøyelighet til å forsøke å evne egen posisjon, og økt innsats for å endre posisjonen (Festinger, 1954).

Idrettsutøvere har i dag en rekke muligheter for sammenligning av evner gjennom både sosiale medier, sosiale sammenkomster (treninger/samlinger), og konkurransesituasjoner. En persons evne til å subjektivt vurdere egne meninger eller evne vil være stabil når man har sammenligning tilgjengelig. Dersom man da har gjort en vurdering av egen evne i fravær av sammenligning med andre, vil denne være ustabil, og man kan da forvente at når det blir gitt mulighet for å sammenligne med andre, vil dette ha betydelig innvirkning på selvevalueringen (Festinger, 1954).

Selvevalueringen og sammenligningen individet gjør har innvirkning på selvfølelse. Selvfølelse representerer, i følge Harter (1990) hvor mye en person liker, aksepterer og respekterer seg selv generelt som person, og er viktig for en persons psykiske helse. Harter (1990) refererer til James (1892) som peker på at en persons selvtilitt reflekteres i forholdet mellom en persons oppfatning av kompetanse eller suksess, slik som også Festinger (1954) så. Dette betyr at dersom en person opplever at egen suksess er på et nivå som er likt eller større enn personens forventninger, vil et høyt nivå av selvtilitt forekomme. Omvendt vil dårligere prestasjon føre til lav selvtilitt. Dermed blir selvfølelse også en sosial konstruksjon der en person inkorporerer holdninger andre har til en selv. Den faktoren som bidrar sterkes til selvtilitt/selvfølelse, er fysisk utseende. En annen faktor som også har stor betydning er sosial aksept fra jevnaldrende, kollegaer eller betydningsfulle andre. Også sosial sammenligning viser seg også svært viktig for en persons selvtilitt (Harter, 1990). Vårt selvbilde er altså et resultat av både kroppslig og sosial selvtilitt.

Evnen til å konstruere faktiske versus ideelle jeg, er en del av den kognitive utviklingen hos mennesket (Harter, 1990). Dette kommer med fremveksten av ferdigheter som lar individet tenke på sine ferdigheter som hypotetiske og som noe som oppstår i sammenligning med andre. Internalisering av et ideelt kroppsbilde er beskrevet som en av de største risikofaktorene i utvikling av et forstyrret kroppsbilde eller spiseforstyrret atferd (Flament et al., 2012). Eksempelvis får eksponering for idealkroppen i media ofte skylden for unge jenters trang til å være tynne eller unge gutters trang til å være muskuløse, fordi det representerer en urealistisk standard for folk flest (Langeland, 2007). Langeland (2009) har undersøkt media som en arena for konstruksjon av idealer. Han hevder at idrett, gjennom media, har en ledende rolle i konstruksjon av maskuline idealer i det vestlige samfunnet. Dette er fordi idrettskonteksten representerer, i den moderne vestlige kulturen, en hard, maskulin kropp som har en hegemonisk posisjon i dagens samfunn (Langeland, 2009). De mannlige idrettsutøverne spiller dermed en

ledende rolle i konstruksjonen av maskuline idealer fordi de representerer usårbare, dominerende, idealiserte og maskuline kropper.

Når et individ da internaliserer en idealiserte kroppsfigur og gjør den til hens standard, blir man utsatt for større kroppsmisnøye, som igjen er en risikofaktor for å utvikle spiseforstyrret atferd (Flament et al., 2012). Potensiale til å konstruere et «mulig selv» kan dermed fungere som en motivasjonsfunksjon, men introduserer også muligheten for en uoverensstemmelse mellom det reelle og ideelle jeg som påvirker individets selvfølelse negativt (Harter, 1990). De potensielle avvikene mellom det faktiske og det ideelle selvet, bidrar til utformingen av ungdommens kamp i å skape multiple jeg og samtidig en helhetlig personlighet. Både i ungdommen og senere i livet er man opptatt av inntrykket man gjør på andre, og hva andre tenker om en selv. Vanskelighet med å spå andres inntrykk kan imidlertid føre til tvetydighet om deres holdninger til selvet og hvordan man egentlig er (Harter, 1990).

I ulike roller kan man også ha ulike ønskede og uønskede egenskaper som kan komme i konflikt med hverandre (Harter, 1990). Dette gjør at man generelt i ungdomsårene, og særlig jenter, kan identifisere motstridende egenskaper, og dermed bekymre seg over hvem som er den «virkelige meg». Her kan det altså være motstridende idealer som fører til at individet påfører seg selv et dobbelt forventningspress mellom hva som er idealet i samfunnet forøvrig og hva som er den ideelle prestasjonskroppen i idrett.

Kapittel 5: Metode

I dette kapitlet vil jeg redegjøre for praktiske og metodiske valg som er gjort i utformingen av mitt forskningsprosjekt. Jeg vil begynne med å introdusere vitenskapsteoretisk grunnlag og valg av metode, før jeg gjør rede for rekruttering av informanter og utvalg, utforming og utprøving av intervjuguide, gjennomføring av intervjuene og analyse, koding og kategorisering. Avslutningsvis i kapitlet vil jeg reflektere over datamaterialets kvalitet og forskningsetiske retningslinjer.

5.1 Vitenskapsteoretisk grunnlag og valg av metode

I tillegg til praktiske og metodiske valg, står man som forsker ovenfor grunnleggende epistemologiske spørsmål knyttet til utforming av et forskningsprosjekt. Hva kunnskap er, hvordan kunnskap dannes, og hvilke kriterier som må oppfylles for at kunnskapen skal kunne anses som gyldig eller sann er en pågående debatt i vitenskapsteorien (Aase & Fosseskåret, 2014, s. 45). Her finnes det en rekke teorier, som tar for seg ulike syn på kunnskap, men man skiller særlig mellom to motstridende paradigmer: teorien om sammenfall (correspondence) og teorien sammenheng (coherence) (Aase & Fosseskåret, 2014).

Teorien om sammenfall påstår at det finnes en objektiv virkelighet, uavhengig av menneskelig kunnskap. Kunnskapen speiler dermed den ytre virkeligheten (Aase & Fosseskåret, 2014). Ifølge teorien om sammenfall er vår tanke og fornuft dermed et mer eller mindre korrekt speilbilde av en ytre, objektiv virkelighet (Aase & Fosseskåret, 2014, s. 47). Målet er da at all forskning og kunnskapsproduksjon skal ligge tett opp til, og korrespondere med den ytre virkeligheten (Aase & Fosseskåret, 2014). Teorien som sammenheng forkaster dette, og mener at dersom en slik ytre virkelighet overhodet finnes, kan vi umulig få eksakt kunnskap om den fordi mennesket er dømt til å oppfatte virkeligheten gjennom sine sanser (Aase & Fosseskåret, 2014, s. 47). Mennesket tillegger objekter og hendelser mening, og konstruerer en ytre virkelighet ved hjelp av vår kulturelle kunnskap. Kunnskap om virkeligheten er dermed alltid kontekstavhengig. En teori eller analyse (kunnskap) kan i teorien om sammenheng derfor kun være logisk dersom det er en logisk sammenheng mellom antakelsene og de konklusjonene som blir avledet av dem (Aase & Fosseskåret, 2014). Retninger som fenomenologi, sosialkonstruktivisme, kulturanalyse og postmodernisme har sin basis i teorien om sammenheng. Retninger som positivisme og postpositivisme tolker mening som konstant og

observerbar, og har sin basis i teorien om sammenfall (Aase & Fosseskåret, 2014). Sistnevnte er ofte knyttet til kvantitativ forskning.

Paradigmene lar seg ikke kombinere på noen logisk måte, men er nødvendige motsetninger, og spørsmålet om hvilket paradigme man velger blir et spørsmål om hvordan vi *tror* at verden er konstruert (Aase & Fosseskåret, 2014, s. 52). Det sosialkonstruktivistiske paradigme framholder at mennesket konstruerer sin virkelighetsforståelse, og mennesker kan derfor ha ulike oppfatninger av det samme fenomenet (Tjora, 2020). Kunnskap er da menneskelig konstruert, og bygger på at mennesker konstruerer sin sosiale virkelighet og gir mening til egne erfaringer (Dalen, 2011).

Både kvalitativ og kvantitativ forskning er nødvendige for bred og sammensatt forskning, men ulike forskningsspørsmål peker i retning av ulike metodiske tilnærminger (Kvåle & Brinkmann, 2015). Kvantitative forskningsmetoder kartlegger eller teller opp fenomener og ser på utbredelse. Kvalitative forskningsmetoder er mer opptatt av å utforske kvaliteter eller særtrekk ved et valgt fenomen, og vektlegger forståelse snarere enn forklaring (Tjønndal & Fylling, 2021). Kvalitativ metode er kjennetegnet ved at veldig mye av meningen ligger i konteksten, og knyttes til det fortolkende vitenskapsteoretiske paradigme (Kvåle & Brinkmann, 2015). Det er altså ikke bare fokus på aktøren, men på sammenhengen mellom kontekst, aktør og struktur. I min studie søker jeg etter å forstå hva som påvirker utøvers holdninger. Det sosialkonstruktivistiske paradigme, og kvalitative forskningsmetoder søker å forstå hvordan informanter erfarer fenomener, og denne studien vil kunne inngå i et slikt forskningsdesign. Dette gir meg muligheten til å fokusere på informantenes opplevelse og meningsdanning, og hva slags konsekvenser meningene har for bærekraftig utøverutvikling (Tjora, 2020). Forskningsdeltakerens subjektivitet er dermed en del av analysen og man anerkjenner at en del av fortolkningen er subjektiv (Miles et al., 2020). Valg av det sosialkonstruktivistiske paradigme betyr at kunnskapen jeg produserer bygger på informantenes meningsdanning. Dette betyr at det ikke finnes én sannhet om bærekraftig utøverutvikling eller om helseutfordringer knyttet til mat, kropp og vekt i klatring, men at dette er sosialt konstruert gjennom blant annet trener- og utøverutvikling og idrettens kultur.

5.2 Kvalitativt forskningsintervju

Denne undersøkelsen søker å forstå hvordan utøvers holdninger blir påvirket, og hvilke erfaringer trenere og utøvere i klatring har med forebyggende tiltak for bærekraftig

utøverutvikling. Kvalitative forskningsintervju er godt egnet til å få fram betydningen av folks erfaringer, og deres opplevelse av verden, og er derfor en fruktbar metodisk strategi for å besvare oppgavens forskningsspørsmål. (Kvale & Brinkmann, 2015). Intervju i ulike former er også den mest utbredte datageneringsmetoden i kvalitativ forskning (Tjora, 2020). Ofte skilles det mellom åpne og mer strukturerte intervju. Semistrukturerte intervju er det vanligste i samfunnsforskning. I intervjuet er samtalene da fokusert mot forhåndsbestemte tema knyttet til undersøkelsens tema, men man har også muligheten til å stille tilleggsspørsmål og følge opp interessante temaer som dukker opp i intervjusituasjonen (Dalen, 2011; Tjønndal & Fylling, 2021). Ved hjelp av semistrukturerte, kvalitative forskningsintervjuer ønsker jeg å utdype hvordan informantene redegjør for sine erfaringer, og dermed hva som bidrar til å skape holdninger (Tjora, 2020, s. 30).

Ved hjelp av åpne spørsmål vil jeg oppfordre informanten til å gå i dybden om sine erfaringer med mat, kropp, vekt og trenerrelasjon. Eksempelvis stiller jeg spørsmål som «hva kjennetegner en god klatrer for deg?». Jeg vil her forholde meg til informantens subjektivitet, med vekt på hvordan informanten blir påvirket av omgivelsene i hva de snakker om og hvordan. Intervjuene handler ikke bare om informantene, men kan brukes til å forstå sammenhenger utover informantene som individer (Tjora, 2020, s. 115). Det er også dette som er målet i denne studien. I et sosialkonstruktivistisk perspektiv er man «særlig ute etter å studere hvordan informantene skaper mening, eller forståelse av sin virkelighet, på bakgrunn av de erfaringer og opplevelser de har» (Tjora, 2020, s. 115). Her er jeg særlig interessert i hvordan informantene knytter spesifikke følelser til erfaringer med mat, vekt, helse og prestasjon og hvordan de opplever oppfølgingen eller håndteringen av disse temaene. Dette er viktig for å kunne forstå hvordan idrettskulturen i klatring påvirker utøvers holdninger til kropp, helse og prestasjon.

5.3 Strategisk utvelging og rekruttering av informanter

I kvalitative forskningsprosjekter er utvalg strategiske heller enn tilfeldige (Miles et al., 2020). Dette er ofte mest hensiktsmessig fordi man ønsker å komme i kontakt med folk som har relevante erfaringer for det fenomenet man søker å analysere og forstå (Tjønndal & Fylling, 2021, s. 58). Ofte er heller ikke utvalget fullstendig trukket når man går i gang med datainnsamlingen, fordi ny informasjon kan føre et ønske om flere informanter. Ofte undersøker man et lite utvalg i dybden, i lys av konteksten undersøkelsen gjøres i (Miles et al., 2020). I denne undersøkelsen er deltagerne inviterte til undersøkelsen ut fra spesielle kriterier, for å

studere erfaringer og opplevelser som er knyttet til deltagerne spesielt (Tjora, 2020). Utvalget i denne studien var ikke fullstendig forhåndsspesifisert, men ble videreutviklet underveis i datainnsamlingen. Jeg har også valgt å skille mellom to utvalg, som besitter ulik kompetanse i klatremiljøet. Her skiller jeg mellom trenere/ledere og utøvere. Utvalgene er knyttet til masteroppgavens to forskningsspørsmål, selv om informanter fra begge utvalgene kan bidra med nyttig informasjon for å besvare begge problemstillingene. En leder i denne sammenhengen er en med idrettspolitiske verv eller andre lederstillinger i klatring, og flere av informantene kombinerer dette med trenerrollen. I tabell 3 og i analysen omtales alle informantene i utvalg 2 som trenere, altså spesifiseres det ikke hvem som er ledere og hvem som er trenere. Dette er gjort av hensyn til informantenes anonymitet.

Ønsket var videre å snakke med aktive, unge utøvere, og trenere for ungdom med erfaringer fra både bredde- og toppidrett i klatremiljøet, for å kunne si noe om idrettskulturen i dag. Kriteriene som lå til grunn for begge utvalgene var:

- At begge kjønn skal være representert
- Spredning i alder og erfaringer
- Spredning i klatremiljøer (ulike steder i Norge og/eller ulike klatregrener)

Av etiske hensyn ble utvalget av utøvere trukket fra 16 år og opp¹, med utgangspunkt i toppidrettsutøvere, altså utøvere som konkurrerer på nasjonalt eller internasjonalt nivå. Videre var målet å inkludere utøvere fra breddeidretten i samme aldersgruppe, for å undersøke om idrettskultur i breddeidretten påvirket utøvere ulikt enn i toppidretten i klatring. Informasjon om deltageres helse eller holdninger til intervjuets tema var ikke en del av kriteriene for utvelgelsen, og jeg hadde ingen informasjon om dette på forhånd. Fra toppidretten var alle utøverne i stand til finaleplasseringer på nasjonalt nivå i sin aldersklasse. Det ferdige utvalget er vist i tabell 3 og tabell 4:

Utvalg utøver				
Pseudonym	Alder	Kjønn	Geografi	Nivå
Oda	23	Kvinne	Nord	Bredde
Kathrine	19	Kvinne	Sør	Topp
Olav	19	Mann	Øst	Topp
Martin	27	Mann	Vest	Bredde
Lea	24	Kvinne	Øst	Topp
Daniel	16	Mann	Øst	Topp

¹ Begrunnelsen for å ikke inkludere yngre utøvere var for å unngå at foreldre også måtte samtykke.

Henrik	21	Mann	Vest	Topp
Pernille	17	Kvinne	Vest	Topp
Per	25	Mann	Nord	Bredde
Line	16	kvinne	Midt-Norge	Topp

Tabell 3: Oversikt over utvalg én (utøvere).

Utvalg Leder/Trener				
Pseudonym	Alder	Kjønn	Geografi	Nivå
Emil	40+	Mann	Nord	Topp og Bredde
Lars	50+	Mann	Øst	Topp
Morten	50+	Mann	Sør	Topp
Lise	20+	Kvinne	Midt-Norge	Bredde og topp
Laura	40+	Kvinne	Nord	Bredde
Nora	30+	Kvinne	Øst	Topp

Tabell 4: Oversikt over utvalg to (trenere/ledere).

Klatremiljøet er raskt voksende, men har relativt få som konkurrerer, noe som gjør at det er relativt få deltakere å velge i. Samtidig har de potensielle forskningsdeltakerne større sannsynlighet for å si ja til å delta i prosjektet, noe som kjennetegner grupper det ikke forskes så mye på (Tjønndal & Fylling, 2021). Dette gjelder særlig dersom deltakerne opplever at forskningen har betydning for deres liv og virke. Grupper som ofte inkluderes i forskningsprosjekter er i større grad *forskningstrøtte*, og opplever at det er for tidkrevende og slitsomt å delta (Tjønndal & Fylling, 2021). Jeg opplevde god respons fra potensielle deltakere, og av 17 spurte deltakere, ønsket 16 å delta på prosjektet. Frafallet var basert på at temaet var for sensitivt for informanten. De fleste av deltakerne hadde ikke deltatt på undersøkelser eller på intervju tidligere, og responderte positivt på prosjektet, som de uttrykte var viktig for miljøet de var en del av.

I min undersøkelse har jeg tatt i bruk sosiale medier (facebook) til å søke opp, og komme i kontakt med deltakere. En av de fremste fordelene med å ta i bruk sosiale medier for å rekruttere deltakere er at det er både tidseffektivt og kostnadsfritt (Tjønndal & Fylling, 2021). Rekrutteringen av informanter begynte via eget nettverk i klatremiljøet², hvor jeg tok kontakt med personer jeg visste konkurrerte ved hjelp av sosiale medier. Jeg tok også i bruk resultatlister fra nasjonale konkurranser for å finne deltakere fra ulike steder. Jeg tok også kontakt med et par trenere jeg kjente til fra før via sosiale medier. Ut ifra dette tok jeg i bruk snøball-metoden

² Se forskerrefleksivitet.

for å kunne rekruttere informanter fra ulike miljøer og geografiske områder i Norge, utenfor eget nettverk. En kvalitativ snøball-strategi innebærer ofte at man rekrutterer nøkkelinformanter, og at man gjennom disse får kjennskap til andre potensielle forskningsdeltakere (Tjønndal & Fylling, 2021). I mitt tilfelle fikk deltakerne spørsmål om tips til aktuelle deltakere ved slutten av intervjuene, eller aktuelle deltakere ble nevnt uten oppfordring. Metoden benyttes ofte i forskningsrekruttering, og innebærer gjerne at rekrutteringen foregår innenfor etablerte nettverk. Til tross for dette er metoden kritisert for forskningsrekruttering, fordi den sees på som mindre egnet dersom man ønsker bredde i holdninger, forståelser og erfaringer på et bestemt fenomen (Tjønndal & Fylling, 2021). Klatremiljøet er her relativt avgrenset, og ved å inkludere flere nøkkelinformanter fra ulike nivåer og geografiske områder i første runde, opplevde jeg å få god spredning i erfaring og nivå innenfor de kriteriene som var ønsket for utvalg i denne undersøkelsen.

Antallet informanter ble satt etter datainnsamlingen var i gang. Intensjonen her var å inkludere nok informanter til å kunne få en grundig forståelse av hvordan utøveres holdninger påvirkes, og hvordan trenere forholder seg til sine utøvere. Etter å ha gjennomført åtte intervjuer, så jeg at det var behov for ytterligere informanter. Antall informanter endte på 16, seks trenere/ledere og ti utøvere, hvor jeg opplevde å komme til et metningspunkt hvor nye intervjuer ikke tilførte noe nye perspektiver på forskningsspørsmålene (Kvale & Brinkmann, 2015).

5.4 Utforming og utprøving av intervjuguide

Planlegging av intervjuene bør gjøres med henblikk på å innhente den kunnskapen man ønsker, og med tanke på studiens moralske implikasjoner (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 137). Planlegging og utprøving av intervju og intervjuguide er viktig for å sikre datamaterialets kvalitet. Et godt intervju bør bidra tematisk til produksjon av kunnskap og dynamisk til å fremme en god intervjuinteraksjon. Et intervju spørsmål kan vurderes både med hensyn til en tematisk og en dynamisk dimensjon. Tematisk med hensyn til produksjon av kunnskap og dynamisk med hensyn til den interpersonlige relasjonen i intervju (Kvale & Brinkmann, 2015). «Tematisk er spørsmålene relatert til intervjuets «hva», til de teoretiske oppfatningene av forskningstemaet og til den etterfølgende analysen av intervjuet» (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 163).

I alle prosjekter som anvender intervju som metode, vil det være behov for å utarbeide en intervjuguide (Dalen, 2011, s. 26). Hvor omfattende intervjuguiden er, vil være avhengig av

graden av struktur i intervjuet. Intervjuguiden kan for eksempel inneholde temaer som skal dekkes, eller være en detaljert rekkefølge av omhyggelig formulerte spørsmål (Kvåle & Brinkmann, 2015, s. 162). I mitt tilfelle valgte jeg å lage intervjuguiden med spørsmål i rekkefølge etter tema (se vedlegg 2 og 3). Spørsmålene ble utviklet med bakgrunn i prosjektets tema, med utgangspunkt i «traktprinsippet» (Dalen, 2011). Dette betyr at intervjuet begynte med spørsmål som ligger i randsonen i forhold til de mer sentrale og mer følelsesladde temaene som skal belyses (Dalen, 2011). Jeg begynte med spørsmål som oppfordret deltakeren til å fortelle om sin bakgrunn, og snirklet meg inn på temaet kropp og vekt ved å stille spørsmål som «hva kjennetegner en god klatrer for deg?». Målet med disse spørsmålene var å få informanten til å føle seg mer avslappet (Dalen, 2011). Hoveddelen av intervjuet tok for seg tema som vekt, mat, helse og prestasjon, og også hvilke tiltak for bærekraftig utøverutvikling utøverne og trenerne hadde erfaring med. Jeg avsluttet intervjuet med spørsmål som handlet om mer generelle forhold. Et eksempel på dette er; «Har du noen tanker om hva som kan bli gjort annerledes for å endre vektfokus i klatring?». Rekkefølgen på spørsmålene var ikke strengt bindende, og det varierte fra intervju til intervju hvilken rekkefølge spørsmålene ble stilt. Gjennom intervjuet ble noen av spørsmålene stilt spontant, som førte til mer levende svar fra de intervjuede (Kvåle & Brinkmann, 2015), mens noen av spørsmålene var strukturerte, alt etter hvilken retning informantenes fortellinger tok. Det ble også stilt oppfølgingsspørsmål som ikke alltid var en del av intervjuguiden.

I en kvalitativ intervjustudie bør det alltid foretas ett eller flere prøveintervju (Dalen, 2011, s. 30). Man får da anledning til å teste seg selv som intervjuer, og til å teste intervjuguiden. Man har også anledning til å teste teknisk utstyr. Jeg valgte derfor å gjøre to prøveintervju. Etter første pilotintervju innså jeg at det er bra med trening i å være intervjuer. Selv fikk jeg erfare at selv om jeg hadde lagt ned mye innsats i intervjuguiden min på forhånd, ble det fort klart i intervjusituasjonen at det var mye jeg måtte endre (Dalen, 2011). Før det første var det en del av de samme spørsmålene som gikk igjen, så jeg opplevde flere ganger at jeg stilte et spørsmål som deltager allerede hadde svart på ved å komme med et eksempel (se vedlegg 1). Det var også alt for mange ja/nei-spørsmål, og jeg opplevde at mange av spørsmålene mine var for like slik at intervjuet ble ensformig. Et eksempel på dette er at alle spørsmål som begynte med «føler du at...» måtte endres da disse fungerte dårlig (se vedlegg 1). I de «periodene» av intervjuet hvor jeg hadde for mange ja/nei-spørsmål opplevde jeg at deltageren ikke hadde like mye behov for å utdype seg om temaet eller spørsmålet - som om jeg allerede hadde svart på spørsmålene. Det var derfor flere punkter som måtte endres før videre intervjuer (vedlegg 1).

Når det gjelder første prøveintervju, opplevde jeg det som en fordel at dette var en person jeg kjente godt. Det føltes veldig trygt å gjøre feil, samtidig som det viste seg at også denne informanten hadde mye på hjertet om temaet, og også kunne bidra med nyttig informasjon i datamaterialet. Dette hadde jeg også en mistanke om på forhånd når det gjelder begge deltagerne på pilotintervju. Begge deltagerne skrev derfor under samtykkeerklæring på forhånd og ga meg tillatelse til å ta opp intervjuet.

For å vite når intervjuet fungerte, og hvor jeg burde gjøre endringer, hørte jeg igjennom det første pilotintervjuet når jeg skulle gjøre endringer før pilotintervju nummer to. I forkant av pilotintervju nummer to, ble altså intervjuguiden utbedret slik at spørsmålene i mye større grad oppfordret til refleksjon rundt tema (se vedlegg 2 og 3). Intervju nummer to foregikk fysisk, noe jeg opplevde som mer formelt. Likevel opplevde jeg informanten som avslappet. Det trygget situasjonen at jeg kjente spørsmålene godt, og stolte på at spørsmålene jeg stilte var spørsmål som deltager var kompetent til å svare på, og som også gir relevante svar for oppgaven.

5.5 Gjennomføring av intervjuene

Alle intervjuene i denne undersøkelsen ble gjennomført høsten 2021, og var delvis påvirket av koronapandemien. Intervjuene ble avtalt på informantenes premisser, hvor de fikk velge om intervjuet skulle gjennomføres på zoom/teams, telefon eller fysisk. De aller fleste informantene ønsket at intervjuet skulle foregå via zoom. Videre ble informasjonsbrev og samtykkeerklæring sendt ut slik at deltagerne hadde god tid til å lese dette i forkant av intervjuet (se vedlegg 4).

Koronapandemien vist at veldig mye kan gjennomføres digitalt. Digitale verktøy, internett og sosiale medier utgjør en viktig del av det sosiale liv i dag, men pandemien har ført til at flere er blitt godt kjent med, og komfortabel med digitale plattformer som møteplass. Dette gjaldt også informantene i denne undersøkelsen, hvor flertallet ønsket å møtes på via de digitale møteplassene Zoom eller Teams. Samfunnsforskere har benyttet seg av digitale intervju lenge før koronapandemien brøt ut, og det er sett på som en anerkjent forskningsmetode (Tjønndal & Fylling, 2021). Jeg brukte digitale plattformer under selve intervjusituasjonen. For informantene kan dette oppleves som trygt fordi de kan sitte hjemme innenfor trygge rammer (Kvåle & Brinkmann, 2015). Tre av intervjuene ble gjennomført fysisk. Her ble tid og sted avtalt etter informantenes ønske, i eget hjem, på arbeidsplassen, eller på klatretrening. Dette

gjorde jeg for å sikre at informanten opplevde situasjonen som komfortabel, slik at man sitter igjen med gode data (Tjønndal & Fylling, 2021).

Alle intervjuene var synkrone intervju, hvor to av de digitale intervjuene ble gjennomført på telefon etter informantenes ønske, mens resterende var videosamtaler (Tjønndal & Fylling, 2021). Fordelen med synkrone, digitale intervju er at forsker har mulighet til å umiddelbart stille oppfølgingsspørsmål eller følge opp avsporinger. Selv om det ikke oppleves likt som å møtes til fysisk intervju, ligner videosamtaler på det tradisjonelle ansikt til ansikt-intervjuet. En utfordring er likevel at det kan oppleves som *kleinere* å møtes på nett (Tjønndal & Fylling, 2021), noe jeg ikke selv erfarte som intervjuer. Dette kan også ha en sammenheng med at jeg hadde kjennskap til de fleste informantene fra før, og at informantene er vant til å møtes i digitale møterom. En annen utfordring som er vanlig i digitale intervju og som jeg fikk erfare, er at dårlig internettforbindelse kan bidra til at man ikke umiddelbart kan se reaksjoner, eller at den naturlige flyten i samtalen forstyrres (Tjønndal & Fylling, 2021). I noen av intervjuene ble lyden forstyrret, eller forsinket, noe jeg også opplevde som en utfordring i noen av lydfilene under transkribering.

Alle informantene hadde på forhånd fått tilsendt informasjonsskjema og samtykkeerklæring, og ble også informert om rettigheter i forkant av intervjuet (se vedlegg 4). I forkant av de fysiske intervjuene var jeg med på klatretrening, eller vi pratet om dagligdagse ting. De digitale intervjuene er i utgangspunktet mer tidseffektive, og noen informanter var klare til å gå rett på sak når videosamtalen startet, mens andre pratet om løst og fast i forkant av intervjuet. For informanter jeg ikke hadde kjennskap til fra før av, brukte jeg også god tid på å introdusere meg selv, og mitt forhold til klatring for å etablere en relasjon med informanten basert på tillit og felles interesser (Tjønndal & Fylling, 2021; Kvale & Brinkmann, 2015). Her opplevde jeg også at alle informantene hadde kjennskap til meg som klatrer i forkant av intervjuet, og at dette bidro til ønsket om intervjudeltakelse og tillit i forkant av intervjusituasjonen.

Intervjuguiden ble tatt i bruk i alle intervjuene, slik at alle informantene skulle få de samme spørsmålene, men ulik erfaring og nivå førte til at noen spørsmål uteble i noen intervju. Dette gjaldt særlig treners oppfølging hos breddeutøverne, da breddeutøverne i denne undersøkelsen drev med uorganisert idrett. Som intervjuer brukte jeg god tid på å lytte på informantenes svar, og ga også informantene god tid til å tenke og reflektere over spørsmål (Kvale & Brinkmann, 2015). I noen intervju var det naturlig og forbli taus og kun stille spørsmål som intervjuer, mens

i intervjuene hvor jeg hadde god kjennskap til informantene var det naturlige avsporinger og fortellinger hvor det var naturlig at jeg responderte som i en vanlig samtale. Intervjusituasjonen var da avslappet, og informantene fortalte fritt sin historie før vi gikk tilbake til intervjuguiden. Intervjusituasjonen ble alltid avsluttet med åpne spørsmål om informantens opplevelse av intervjusituasjonen, og om han eller hun hadde noe mer de ønsket å legge til. Intervjuene hadde en varighet på mellom 30 minutter og en time og 15 minutter. Alle intervjuene ble tatt opp og transkribert.

5.6 Analyse, koding og kategorisering

Etter avsluttet intervjurunde startet arbeidet med transkribering og analyse av datamaterialet. Analysen av datamaterialet starter imidlertid under intervjuene fordi jeg som forsker reflekterer over datamaterialet, tar notater og prosesserer informasjon som er relevant i denne studien (Nilssen, 2012). Kunnskapsprosessen er kontinuerlig og blir utviklet gjennom samtale mellom meg som forsker og materialet som tolkes (Nilssen, 2012). Videre består analyseprosessen av transkribering, koding og kategorisering av transkribert datamateriale i flere runder, og tolkning og refleksjon av dette opp mot tidligere forskning og teoretiske perspektiver. Analyseprosessen er dermed hele arbeidet med å bringe spørsmål, data og teori sammen på en måte som munner ut i et svar (Johannessen et al., 2018, s. 39)

5.6.1 Transkribering

Transkripsjonsprosessen går ut på å klargjøre taleopptakene fra intervjusituasjonen til videre analyse, og kan være utfordrende fordi det er både prinsipielle og praktiske ulikheter mellom skriftspråk og talespråk (Kvåle & Brinkmann, 2015). Transkripsjonen er også en viktig del av selve analyseprosessen, blant annet fordi tekstens kvalitet er avgjørende for videre analyse (Nilssen, 2012). Pilotintervjuene ble transkribert direkte etter intervjusituasjonen, slik at jeg kunne bruke erfaringen til å videreutvikle intervjuguide og få bedre innsikt både i hvordan man innhenter gode data, hvilke spørsmål som var relevante, og hvordan jeg var som intervjuer. Resterende intervju ble transkribert etter hele datainnsamlingen var avsluttet.

Jeg valgte her å transkribere formelt, på bokmål, men hvor latter, og noe paraspråk som «eh» og lange pauser ble registrert i første runde dersom informanten viste stor usikkerhet. Dette ble utelatt i andre runde med koding av datamaterialet, for at informantens utsagn skal framstå som logiske og lesbare (ortografisk transkribering) (Kvåle & Brinkmann, 2015). Dette var hensiktsmessig fordi intervjusituasjonen i de fleste tilfellene var digital og ikke fysisk, og

informantens historier var mer relevante for oppgaven enn informantens ansiktsuttrykk og reaksjoner. Sitatene ble også ytterligere anonymisert ved at navn, stedsnavn og kjønnede utsagn ble endret eller tatt vekk i slik at sitatene ikke skal kunne spores tilbake til intervjudeltakerne. Totalt utgjorde transkribert datamaterialet av de 16 intervjuene om lag 180 A4 sider.

5.6.2 Analyse

For å forenkle kompliserte data er det vanlig å kode, eller kategorisere intervjudata (Kvåle & Brinkmann, 2015). Jeg har gjort en tematisk analyse, som går ut på at jeg ser etter temaer i datamaterialet, og grupperer data med viktige fellestrekk (Johannesen et al., 2018). Temaene skal da til sammen utgjøre svaret på forskningsspørsmålene. Dette skaper orden, og man har muligheten til å identifisere nye sammenhenger i datamaterialet (Johannesen et al., 2018, s. 280). Analyseprosessen består av fire steg, forberedelse, koding, kategorisering og rapportering, som man gjerne hopper fram og tilbake mellom (Johannesen et al., 2018).

I forskning skiller man mellom deduktive (teoridrevne) og induktive (datadrevne) analyser (Johannesen et al., 2018). Kvalitativ forskning karakteriseres gjerne som induktiv, hvor forskeren starter med et antall observerte tilfeller, med ønske om å tilnærme seg temaet uten altfor mange ideer å teste (Kvåle & Brinkmann, 2015). Jeg har valgt en induktiv tilnærming som utgangspunkt, hvor jeg lar det tilgjengelige datamaterialet definere hvilke kategorier som datamaterialet skal passe inn i (Tjora, 2020).

Koding innebærer å knytte ett eller flere nøkkelord til deler av teksten, for så å kunne hente relevant informasjon ut senere, mens kategorisering er mer systematisk begrepsdannelse (Kvåle & Brinkmann, 2015, s. 226). Her tok jeg først i bruk det kvalitative analyseprogrammet Hyperresearch og funksjonen *Frequency Report*, hvor man i hvert intervju kan se hvilke ord og uttrykk som er hyppigst brukt. Dette ble utgangspunktet for utviklingen av de første kodene. Til å begynne med var det fortsatt ikke klart hvilke forskningsspørsmål som gjaldt. Analysen er likevel en spørsmålsdrevet prosess, enten man er bevisst på hvilke spørsmål man stiller eller ikke, så ved å la datamaterialets innhold bestemme koder og kategorier som var relevante var det empirien som avgjorde hva som var interessant å utforske videre (Kvåle & Brinkmann, 2015; Johannessen et al., 2018). Dettet ledet meg frem til fire kategorier og 29 koder som presenteres i tabell fem:

Kategorier	Kropp og vekt	Kjønn	Trenerrollen, trener- utøverrelasjonen	Forbilder
Koder	Idealkroppen	Jenter om klatrekroppen	Trenerrollen	Forbilder
	Kroppen (Kroppsbilde)	Gutter om klatrekroppen	Trenerrollen - motivator	Bariskultur
	Kroppsbilde uteklating	Kommentarer fra ulike kjønn	Trenerrollen - åpenhet	Treningsmiljø
	Kroppsbilde konkurransmiljøet	Generelle sitater om kjønn i klatremiljøet	Oppfølging - kosthold	Sosiale medier
	Tabubelagte temaer		Miljø	
	Åpenhet i klatremiljøet		Landslag/Organisering	
	Vektnedgang		Å fange opp utøvere	
	Mat - Kosthold		Motivasjon for å være trener	
	Kunnskap om mat		Trener-/utøverrelasjon	
	Kommentarer			
	BMI			
	Rutesetting			

Tabell 5: Kategorier og koder etter første gjennomgang av datamaterialet.

Spørsmålene jeg stilte endret seg underveis i kodeprosessen, og det er derfor vanlig å kode i flere omganger (Johannessen et al., 2018). I andre runde av kodeprosessen, ble kodene sortert etter fire hovedtemaer (kategorier) og færre koder, hvor jeg kunne lette etter relasjoner til andre koder, til konteksten og til handlingskonsekvenser. Dette gikk gradvis over til kategorisering, hvor de kodede dataene ble delt opp i mer generelle temaer. Jeg gikk da tilbake og så på datamaterialet som helhet for å se hvordan dataene kan settes sammen til en større helhet og finne logisk sammenheng (Johannessen et al., 2018). De forskjellige delene settes da i en ny relasjon til helheten, som åpner for en dypere forståelse av meningen etter en sosialkonstruktivistisk kunnskapsprosess (Kvåle & Brinkmann, 2015). Denne fasen var preget av mye prøving og feiling, og jeg hadde flere runder med ulike temaer før jeg havnet på de temaene som presenteres i analysekapittelet. Prinsippet for testingen av delfortolkningene var å se det i lys av tekstens og samtalens helhet og kontekst. Kodene var fortsatt korte, og definerte den handlingen eller erfaringen som beskrives av intervjupersonen. På denne måten var målet å få kunnskap om sosiale fenomener i klatremiljøet, selv om datamaterialet er basert på individers erfaringer.

I min analyse begynte jeg uten at jeg hadde bestemt en konkret teori, og mine teoretiske antagelser endret seg underveis i analysen ettersom jeg oppdaget hva som var fruktbare spørsmål å utforske (Johannesen et al., 2018). Selv om jeg hadde en induktiv tilnærming til analysen betyr det ikke at analysen er teoriløs (Johannessen et al., 2018). Jeg hadde etter hvert et godt analytisk utgangspunkt, og var blitt godt kjent med datamaterialets innhold og hvilke sitater som rapporteringen skulle ta utgangspunkt i. Derfra var prosessen abduktiv, hvor jeg pendlet mellom ulike teorier og tidligere forskning, og tolket dette opp mot datamaterialet i ulike deler av analysen (Tjora, 2020).

5.7 Refleksjoner over datamaterialets kvalitet

I kvalitativ forskning benyttes ofte kriteriene pålitelighet og transparens, gyldighet og generaliserbarhet og refleksivitet som indikatorer på kvalitet (Tjora, 2020, s. 231). Forskningsprosjektets pålitelighet i kvalitative studier er avhengig av intern logikk og sammenheng gjennom prosjektet, slik at de empiriske funnene er basert på faktiske forhold og samlet inn på en systematisk måte (Tjora, 2020). Transparens er knyttet til formidlingen av forskning, og er et middel til pålitelighet. Masteroppgavens omfang gir god plass til å dokumentere og formidle hvilke metodiske valg som er gjort underveis, noe som styrker forskningsprosjektet transparens (Tjora, 2020). Gjennom metodekapittelet har jeg beskrevet og begrunnet valgene som er tatt gjennom hele prosessen, for å øke forskningsprosjektets pålitelighet. Dokumentasjon av hvilke metoder som er tatt i bruk, og logikken bak studiens funn og konklusjon, vil også øke sjansene for å gjøre studien etterprøvable. Påliteligheten styrkes også ved å redegjøre for hvordan sitater er valgt ut (Tjora, 2020). Sitatene i denne undersøkelsen ble i første runde valgt ut basert på kodene og kategoriene som var relevant for forskningsspørsmålene. Her var det ofte flere sitater som beskrev samme erfaringer eller fenomen. Sitatene som ble valgt til analysen var dermed de sitatene som best uttrykte erfaringen eller fenomenet.

I kvalitative forskningsintervju er relasjonen mellom forsker og utøvere avgjørende for datamaterialets kvalitet, og dermed er også forskningsresultatene et resultat av *disse* informantene og *meg* som forsker (Tjora, 2020). Dette er en mulig svakhet ved kvalitative intervju som metode, fordi man ikke kan tvinge deltageren til å åpne seg. Det er heller ikke en selvfølge at hvem som helst vil få de samme resultatene. Forskjellige intervjuere, som bruker den samme intervjuguiden, kan produsere ulike utsagn om de samme temaene på grunn av

forskjellige grader av sensitivitet og kunnskap om temaet for intervjuet (Kvåle & Brinkmann, 2015, s. 49). Intervjudata er resultat av at forskeren har snakket med noen for å få svar på noe, og bærer nødvendigvis preg av dette (Johannesen et al., 2018). All forståelse er bestemt av en førforståelse, også møtet med informantene (Dalen, 2011). Det er derfor sentralt å trekke inn denne førforståelsen slik at den bidrar til størst mulig forståelse av informantens erfaringer (Dalen, 2011). For å styrke studiens etterprøvnbarhet og datamaterialets kvalitet var det også viktig for meg å nå et metningspunkt hvor nye informanter ikke tilegnet datamaterialet ny informasjon. Datamaterialet viser dermed bredde i erfaringer og forståelser innenfor kulturen som er undersøkt.

For en styrket pålitelighet er det også viktig å redegjøre for hvordan mitt personlige engasjement, og min kunnskap og erfaring preger forskningsprosjektet (forskerrefleksivitet) (Tjora, 2020). Dette går ut på å reflektere over egen rolle og tolkning, og hvordan dette påvirker prosjektet. Personlig engasjement for temaet det forskes på er heller en regel enn et unntak, og i en rekke prosjekter er det også en viktig forutsetning for prosjektet at man har kunnskap på området som skal studeres (Tjora, 2020). En mulig svakhet med kvalitative forskningsintervju er at forsker kan komme til å feiltolke utsagn fra informanten. Man kan heller aldri vite om informantene svarer ærlig på spørsmål, eller holder igjen informasjon (Kvåle & Brinkmann, 2015). Min kunnskap om klatring, særlig om idrettens format og «stammespråk» bidro til at jeg kunne stille presise og relevante spørsmål, og at informantene kunne utrykke seg uanstrengt med viten om at det de forteller blir oppfattet riktig. Det å ha idretten til felles med informantene førte også til en automatisk felles bakgrunn som åpner for tillitt og samtale. Kravet om sensitivitet og forhåndskunnskap står i motsetning til et krav om en forutsetningsløs holdning, men kan uttrykkes i kravet om en kvalifisert naivitet fra intervjuerens side (Kvåle & Brinkmann, 2015, s. 49). Mange informanter ønsket å åpne seg i intervjusituasjonen, og hadde tillit til at intervjuene ble anonymisert.

Som tidligere toppidrettsutøver i klatring har jeg med meg egne oppfatninger om holdninger i klatremiljøet, noe som kan påvirke resultatet dersom jeg har med meg mange forutinntattheter inn i prosjektet (Tjora, 2020). Innenfor den fortolkende tradisjonen og det sosialkonstruktivistiske paradigmet er man innforstått med at fullstendig nøytralitet ikke eksisterer (Tjora, 2020, s. 235). En mulig svakhet er også at i forskning på egen kultur kan jeg risikere å utelukke faktorer i kulturen fordi jeg tar de for gitt, og ikke legger merke til disse (Wadel, 2014). Fordelen med å være «insider» i miljøet er at jeg har god kjennskap til sportens

fysiske og sosiale krav, språk, miljøets omgangskretser og hvordan utviklingen har vært de siste 20 årene. Jeg gikk derfor ut i datainnsamling med en forforståelse, men var klar over at dette kunne endre seg underveis. Jeg skaper her en type kunnskap med bakgrunn i mitt nettverk og min erfaring, både som klatrer, og også mine kroppsliggjorte erfaringer som kvinne. Dette vil ha betydning for den kunnskapen jeg produserer, fordi analysen bygger på mine tolkninger, basert på kunnskap og tidligere erfaringer, og av informantenes meningsdanning og erfaring.

For å oppnå gyldighet eller validitet i forskningsprosjektet må det være en logisk sammenheng mellom prosjektets utforming, datamaterialets innhold og forskningsspørsmålene som skal belyses (Tjora, 2020). For å styrke gyldigheten har jeg formet spørsmålene i intervjuguiden med utgangspunkt i temaer som var relevante for oppgavens tema og foreløpige forskningsspørsmål, samt relevant forskning og egen kunnskap på området. Min kompetanse innenfor forskningsfeltet øker også validiteten, fordi det gir meg et bedre utgangspunkt for datainnsamling og analyse (Tjora, 2020). Denne prosessen er også redegjort for i metodekapittelet. At det er stilt gode spørsmål som gir informantene anledning til å komme med innholdsrike og fylldige uttalelser er med på å styrke datamaterialet gyldighet (Dalen, 2011). Et av tiltakene for å sikre dette er prøveintervjuene hvor intervjuguiden og spørsmålene ble utbedret samtidig som det tekniske utstyret ble testet.

I kvalitativ forskning handler generaliserbarhet om forskningens relevans utover de enheter som faktisk er undersøkt (Tjora, 2020, s. 231). Utvalget her vil ikke kunne generaliseres, og kan derfor ikke si noe om idrettskultur generelt eller i klatring generelt, men om opplevelser og erfaringer hos informantene i denne undersøkelsen. Likevel kan trekk ved idrettskultur i klatring, og erfaringer hos mine informanter være gjenkjennelig i andre områder av klatremiljøet, og i andre idretter. Særlig i vektsensitive idretter, eller i idretter hvor man finner lignende tiltak for å forebygge spiseforstyrrelser kan resultatene fra denne undersøkelsen bidra til arbeidet med bærekraftig utøverutvikling. Eksempler på idretter er turn (estetisk), langrenn, alpint, freeski (hvor løyper lages før hver konkurranse), eller hopp (BMI-regler).

5.8 Etiske retningslinjer

En etisk sans bør ligge til grunn for all forskning uavhengig av juridiske krav, og særlig forskning hvor man er i direkte kontakt med andre mennesker (Tjora, 2020; Kvåle & Brinkmann, 2015). Under selve intervjusituasjonen er tillitt, respekt og vanlig høflighet viktige

etiske aspekter, men mye av etikken i forbindelse med kvalitative forskningsintervjuer er også knyttet til presentasjon av forskning og håndtering av datamaterialet. Etiske prinsipper omhandler derfor informert samtykke, konfidensialitet og anonymitet, og konsekvenser av forskningen (Kvåle & Brinkmann, 2015).

Informert samtykke stiller krav til at informanten skal være informert om forskningsprosjektets formål, samt sine rettigheter om frivillig deltakelse, anonymisering og eventuelle konsekvenser ved deltakelse. En hovedregel er at forskningen ikke settes i gang før det er gitt informert og fritt samtykke (Wadel, 2014). Tema for denne oppgaven omhandler personopplysninger om kjønn, og mulige helseopplysninger, dersom informantene ønsket å dele dette. Siden undersøkelsen innhenter personopplysninger, var det nødvendig å melde prosjektet inn til NSD (se vedlegg 5). Det var særlig viktig å presisere at deltakeren kunne trekke seg når som helst, uten at det fikk konsekvenser, at informantene tillitsfullt kunne åpne seg til meg med viten om at samtalen var konfidensiell, at informasjonen skulle bli brukt til forskning, og at all publisering av datamaterialet ville bli anonymisert. Informantenes konfidensialitet hviler her på tillit mellom forsker og deltaker, hvor det er forventet at informantens hensyn blir ivaretatt (Tjora, 2020). Informasjonsbrev og samtykkeerklæring ble utformet etter mal fra NSD og sendt umiddelbart etter avtale om deltakelse. På de fysiske intervjuene ble dette skrevet under fysisk, mens under de digitale intervjuene hadde enten informantene skrevet under digitalt og forhåndssendt, eller de samtykket muntlig på lydopptak. Der hvor informanten samtykket muntlig var jeg særlig opptatt av å repetere samtykkeerklæringens innhold for informanten, for å være sikker på at informanten hadde lest og forstått innholdet.

Idrettskulturen i klatring, og særlig toppidretten er relativt liten, og anonymisering av deltakerne er derfor særlig viktig. Dette er også svært viktig dersom følsomme temaer blir tatt opp (Tjora, 2020). Lydfilene ble håndtert i tråd med NSDs og Nord universitets anbefalinger om datasikkerhet, og var lagret i Nettskjema, hvor kun jeg hadde tilgang på filene. All håndtering av data har i denne undersøkelsen vært i tråd med loven om behandling av personopplysninger etter Norsk senter for forskningsdata (NSD). Personopplysninger som kunne spores til deltakere ble anonymisert under transkribering, og informantene ble utdelt pseudonymer. I tilfeller hvor sitat kunne spores tilbake til enkeltpersoner i et lite miljø, er det også gjort ytterligere tiltak som for eksempel endring av stedsnavn til «der jeg bor» for å sikre anonymitet i publisering.

Etiske retningslinjer er også knyttet til kravet om at informanten ikke skal komme til skade som følge av deltakelse (Tjora, 2020). I kvalitative forskningsintervju kan skade eller ubehag oppstå dersom følsomme temaer tas fram, og særlig dersom tema for undersøkelsen inkluderer vanskelige eller personlige anliggender (Tjora, 2020, s. 175). Tema for denne undersøkelsen kan for noen informanter oppleves som sensitivt og ubehagelig, fordi jeg ønsket at informanter skulle dele egne erfaringer og opplevelser rundt kropp, vekt, mat og prestasjon. For å minimere sannsynligheten for at forskningen kunne komme til å skade informantene var informantene var informert om intervjuets tema på forhånd, og de hadde også muligheten til å se intervjuguiden på forhånd dersom de ønsket det. Datamaterialets kvalitet var likevel ikke avhengig av at informanten åpnet seg om egne helseutfordringer, men heller at utøverne reflekterte over vekt og kropp i klatring som idrett. Dette kan likevel være utfordrende dersom utøverne har slitt eller sliter med spiseforstyrrelser. Her opplevde jeg at informantene var engasjerte og ønsket å dele sine erfaringer, også dersom de som hadde utfordringer knyttet til temaet.

Kapittel 6: Analyse

Analysen er delt inn i tre tematiske deler. Den første delen (6.1) besvarer oppgavens første problemstilling ved å utforske hvordan idrettskultur i klatring påvirker utøveres holdninger til mat kropp, helse og prestasjon. Tema to (6.2) tar for seg forebyggende tiltak for bærekraftig utøverutvikling og god helse i klatring, og besvarer oppgavens andre problemstilling. Til slutt vil jeg analysere trenerens rolle for bærekraftig utvikling (6.3). Dette viste seg å være et viktig tema for både oppgavens første og andre problemstilling.

6.1 Kultur og holdninger til mat, kropp, helse og prestasjon i klatring

For å analysere idrettskulturelle holdninger til mat, kropp helse og prestasjon, har jeg delt inn i tre deler etter ulike temaer. Jeg begynner med å utforske klatringens idealkropp og hvordan informantene prater om temaet vekt, mat og kropp. Dette er knyttet til forbilder, og jeg vil derfor gå over til å analysere hvordan forbilder og sosiale medier påvirker utøvers holdninger før jeg utforsker kjønnsforskjeller, og hvordan kommentarer på kropp er med på å forme folks holdninger.

6.1.1. Klatringens idealkropp og åpenhet om vektpining

For å få innsyn i hvordan idrettskultur i klatring påvirker utøveres holdning til mat, kropp, helse og prestasjon, vil jeg begynne med å utforske hva informantene anser som idrettens idealkropp. Her viste både trenere og utøvere stor enighet om hvilken kroppsbygning som vil være ideell for prestasjon:

«Klatring er en gravitasjonsidrett, og det sier seg selv at du ikke bør være overvektig, men du bør jo ikke være så mager at du ikke kan bli sterkere.» (Lars, trener, topp)

«Man vil jo gjerne at kroppen skal være både lett og sterk, og i god fysisk form for å kunne klatre hardt. (...) Men generelt så mener jeg at det ikke er behov for å se ut som en toppidrettsutøver, eller et prakteksemplar for å bli god.» (Per, breddeutøver)

«Jeg har ikke en idealkropp til klatring. Er sånn tettbygd og er sterk og har god fysikk, men jeg har ikke de proporsjonene som gjør at jeg uten videre kan bli kjempegod å klatre. Jeg kan nok bli det, men jeg har aldri vært villig til å legge ned så mye for å bli det.» (Emil, trener topp- og breddeidrett)

Prestasjon vektlegges over utseende i idealkroppens beskrivelser, og balansen mellom å ikke være så mager at du ikke kan bli sterkere, men samtidig ikke veie for mye vektlegges hos intervjudeltakerne. Det ser dermed ut til å være enighet om at en mager kropp, med mager muskelmasse er ideelt for å prestere i klatring. Dette har fremkommet i andre studier av klatring (Joubert et al., 2020; Grønhaug, 2018; Reeves et al., 2017). Dette illustrerer hvordan klatring er en idrett hvor vekt oppfattes som en viktig prestasjonsfaktor, av trenere og utøvere.

Både bredde og toppidrettsutøverne sammenligner egen kropp med det de anser som idealkroppen i klatring. Dette viser at toppidrettskulturen påvirker utøveres og treneres holdninger uavhengig av prestasjonsnivå (Papathomas, 2019). Toppidrettskulturens kroppslige ideal spiller dermed også en rolle i skapelsen av den øvrige kulturens forestillinger om den ideelle kroppen (Langeland, 2009). Både Per og Emil viser til fysiske evner og kroppslige egenskaper knyttet til prestasjon og ikke estetikk når de snakker om, og sammenligner seg med det de beskriver som idealkroppen i klatring. Utøverne som breddeutøverne sammenligner seg med er på et annet nivå. Dette indikerer at deres evner oppleves som attraktive (Festinger, 1954). Når de sammenligner seg med oppleveres som attraktive har man også økt tilbøyelighet til å forsøke å endre egen posisjon i retning av deres evner (Festinger, 1954). Dette kan også være en årsak til at breddeutøverne på lik linje med toppidrettsutøverne i denne undersøkelsen er tilbøyelige til å gjøre livsstilsendringer for å prestere bedre. Blant annet forteller Nora som har lang erfaring fra toppidretten og Martin som er breddeklatterer om å gå ned i vekt for å prestere:

«Det å gå ned i vekt det er jo (...) ofte en del av formtoppingen. Men da er det viktig at man kan gjøre det på en sunn måte. Og det er vanskelig. (...) Jeg merker jo selv at hvis jeg veier et par kilo mindre så føler jeg meg helt uslåelig. Så det er jo lett at det kan bli en slags rus på en måte. At man blir avhengig av den effekten.» (Nora, trener, topp)

«Jeg fikk et sånt rart forhold til mat hvor det ikke var noe man nøt, men heller ble noe man puttet i seg for å få energi. Sånn, ikke ha mer enn nødvendig.» (Martin, breddeutøver)

At klatringens ideelle prestasjonskropp er mager har ført til at både Martin og Nora har opplevd hvordan slanking har ført til prestasjonsfordeler, og hvordan formtoppen fort kan bli en slags rus som det er lett å bli avhengig av. Martin forteller også at fordi vektnedgangen ga store prestasjonsfordeler ble forholdet til mat forandret. Den sportslige suksessen legitimerer metodene som skal til for prestasjonsforbedring, både fra utøvernes og treningsmiljøets side

(Papathomas, 2019). De fleste spiseforstyrrelser i idrett begynner med denne kontrollerende adferden knyttet til vekt eller mat for å forbedre ytelsen (Papathomas, 2019; Sundgot-Borgen, 2013). Idrettsspesifikke faktorer som forsterker risikoen for å utvikle spiseforstyrrelser kan blant annet være prestasjonspress, skader og målinger av kropp. Hvor sterk disse idrettsspesifikke risikofaktorene for å utvikle spiseforstyrrelser er, kan variere innad i klatrekulturen, fordi det er knyttet til både idrettskultur, praksis og holdninger som dominerer i et treningsmiljø (Papathomas, 2019). Den magre idealkroppen går likevel igjen på tvers av treningsmiljøer og sportslig nivå i denne undersøkelsen. Informantene viser lite usikkerhet, og åpner seg gjerne når de skal beskrive det de anser som idealkroppen. Ettersom temaet spisset seg inn på vekt senere i intervjuet viste det seg likevel at til tross for at en mager kropp er ideelt, er vekt og kosthold pratet lite om:

«Du skal ikke si høyt at du driver og presser deg ned i vekt og spiser for lite for å bli lettest mulig. Du skal bare komme å være god. Ja det er nok en sånn kultur på at du skal være en «natural born» kjempegod klatrer.» (Emil, trener topp- og breddeidrett)

At temaet vekt, og mat er lite pratet om er noe som kjennetegner andre idretter hvor man vet at spiseforstyrrelser er utbredt (Lersveen, 2019). Mine informanter forteller om balansen mellom prestasjon og helse som en av grunnene til at det er vanskelig å prate om. Henrik forteller at dette ikke er noe man snakker om, og at grunnen til dette er fordi tankene om at man er for tung, eller at man endrer vekten for å prestere er veldig vanlig og også en viktig del av å prestere i klatring:

«Det er veldig vanlig å tenke at man er litt for tung. Også, får man litt sånn dårlig selyfølelse. Men det er kanskje ikke så lett å snakke om det. Ikke så vanlig å fortelle andre om det heller, hvis du holder på og leker med vekten. Du skryter ikke av det. Og det er veldig mange som tier still om det. Som ikke liker å snakke om det, fordi det er litt sensitivt tema, for det er så viktig for klatreprestasjoner.» (Henrik, toppidrettsutøver)

«Hvis man ser at noen går opp i vekt eller blitt lett og sånn, er det høy terskel for å snakke med personen. Man snakker kanskje seg imellom, sånn «har du sett den personen, går det bra med dem?». Men det er vanskelig det å skulle gå direkte til den personen. Og det er også ganske høy terskel for å se at det er et problem. (...) Det å ha et veldig matfokus, og kroppsfokus er normalisert.» (Lise, trener topp- og breddeidrett)

Dette viser at utøverne er klar over prestasjonsfordelene som assosieres med å være lett. Og til tross for at det snakkes lite om vektpinning åpent i klatrekulturen har de fleste intervjudeltakerne

erfaring med at folk går ned i vekt for å forbedre klatreprestasjonen. Samtidig blir de påvirket av klatrekulturen til å tie om egne erfaringer, både dersom det har positiv effekt på prestasjon, og dersom det har negative helseeffekter. At man ikke snakker om vektnedgang fordi det er normalt, kan også bidra til at det ikke er akseptert å ha et problem knyttet til kosthold eller kroppsbilde (Papathomas, 2019). Papathomas (2019) understreker også hvordan forstyrret spiseatferd hos toppidrettsutøvere ofte er normalisert. Han poengterer at det er fordi utøvernes, og idrettskulturens ideal om å være mentalt sterk påvirker utøverne til å tie om egen situasjon. Flere av intervjudeltakerne er i denne undersøkelsen ukomfortable når de skal snakke om vektnedgang som prestasjonsfremmende, og noen nevner også at det ikke bør snakkes om, fordi de er redde for å «plante et frø», altså gi ideen om at vektnedgang er positivt til utøvere som ikke allerede har tenkt tanken. Dette har en sammenheng med at spiseforstyrrelser også oppleves som «smittsomt» mellom utøverne:

«Spiseforstyrrelser har en tendens til å smitte. Hvis én har det så er det en tendens at det blir det hos noen andre, også blir det en sånn intern greie da. At det blir en konkurranse om å komme lengst ned i vekt og spise minst.» (Nora, trener, topp)

Noras utsagn viser hennes erfaring med spiseforstyrrelser i klatremiljøet, og hennes opplevelse av at spiseforstyrrede utøvere påvirker andre utøvere. Intervjudeltakerne viser hvordan idealkroppen i klatring er en mager, muskuløs kropp. Materialet viser hvordan dette idealet ser ut til å påvirke utøvernes holdning til egen kropp og prestasjon. Til tross for dette, er ikke vekt og mat noe man prater om, og kulturen påvirker utøverne til å tie om egen vektregulering og helsesituasjon. Dette kan tenkes å bidra til økt stigmatisering av utøvere, og har konsekvenser for utredning og behandling av spiseforstyrrelser i klatring (Sundgot-Borgen et al., 2013; Papathomas, 2019).

6.1.2. Forbilder og sosiale medier

I intervjuene fremkommer det at sportslige forbilder og sosiale medier er sentrale påvirkningsfaktorer på utøvernes holdninger til egen kropp. Forbilder kan se ut til å være en sentral faktor for bærekraftig utøverutvikling i klatring, fordi det framstilles som en viktig påvirkende faktor til hva som regnes som idealkroppen. Når informantene forteller om forbilder er det to ulike perspektiver som kommer fram: For det første forteller flere av intervjudeltakerne om stor variasjon i kroppsbygning hos utøvere i verdenstoppen, som konsekvens av mer variert rutesetting de siste årene. Eksempelvis uttaler Per dette slik:

«Det er ikke nødvendigvis en type kropp som fungerer. (...) For eksempel nå når det har vært OL. Da kan man jo se hvor mye forskjellige mennesker som er med der. Man trenger ikke å se ut på én måte for at det skal gå bra da.» (Per, breddeutøver)

For det andre forteller mange av informantene om konkrete utøvere i verdenstoppen som de ser opp til, men som er så magre at det er helseskadelig, at de er usunne forbilder, og at de derfor ikke bør delta i konkurranser:

Henrik: «Altså, det er jo noe som et galt et sted hvis du ser på World Cupen, det er folk som ikke er friske i det hele tatt. (...) De burde ikke være forbilder. Det er min oppriktige mening om det. Jeg synes noen bør ta ansvar og si at, okey, de der er faktisk ikke friske.» (Henrik, toppidrettsutøver)

«Man ser jo ofte i konkurranser, at folk er litt små. Og det kan bli sånn 'kanskje jeg også må være sånn for å klatre bra'.» (Kathrine, toppidrettsutøver)

Henrik forteller at disse magre utøverne ikke bør være forbilder. En grunn til dette er at mennesker ofte vil sammenligne seg med andre, som en del av egen selvevaluering, noe Kathrine gjør når hun møter andre utøvere i konkurranser (Festinger, 1954). Når idrettskulturen legitimerer en mager kropp, eller har forbilder som er uoppnåelige eller usunne, vil de kunne påvirker flere utøvers holdninger til egen kropp og prestasjon. Klatreren Lea forteller hvordan hun blir påvirket i konkurransesituasjon slik:

«Jeg blir veldig påvirket når jeg er på konkurranser, når man ser alle disse små, søte jentene. Og jeg er jo ikke så liten i kroppsbygning. Der må jeg jobbe noen runder med meg selv. (...) Så her hjemme, på trening og sånn, er det ikke så mye påvirkning, for der er det så mye stor variasjon i kropper man ser, men på konkurranser og i sesong så må man jobbe litt med hodet for å ikke bli påvirket av dem.» (Lea, toppidrettsutøver)

Lea forteller at hun på trening sammenligner kroppen sin i mindre grad med andre, fordi hun opplever større variasjoner i kroppssammensetning og evner i treningsmiljøet som hun sammenligner seg med. I konkurransesituasjonen uttrykker både Kathrine og Lea, større utfordringer med eget selvbilde. I konkurranser møter man konkurrenter med større mellomrom enn på trening, og man sammenligner seg med de som presterer på høyt nivå. Den ustabile tilgangen på sammenligning, har også konsekvenser for evalueringen utøverne gjør av eget selv og egne evner, dersom den opprinnelige selvevalueringen ikke stemmer overens med ønsket måloppnåelse (Festinger, 1954). Her forteller Lea at hun må jobbe med seg selv fordi det har

innvirkning på egen selvfølelse å sammenligne seg med konkurrenter som presterer på ønsket nivå, og som er nærmere det kroppsidealet idretten har enn det hun selv er.

I vurdering av eget kroppsilde beskriver utøverne forholdet til egen kropp som fysisk, altså knyttet til hvordan de presterer. Til tross for dette oppstår negative holdninger til egen kropp i forbindelse med konkurransesituasjonen av fysisk sammenligning med konkurrentenes kroppslige utseende. Ingen av informantene forteller om sammenligning av prestasjon med andre utøvere som en årsak til det negative selvbildet i konkurransesituasjonen. De sammenligninger heller egen kropp med de som presterer best og lar dette påvirke selvfølelsen. De faktorene som påvirker selvfølelse i konkurransesituasjonen er dermed en kombinasjon av fysisk utseende, og sammenligning med betydningsfulle andre (Harter, 1990; Festinger, 1954). Dermed kan man tolke at forbildene i klatrekulturen ikke bare bidrar til å sette en fysisk standard (prestasjon) som påvirker utøvers holdninger, men også en kroppslig standard (kroppslig utseende).

En viktig arena for konstruksjon av kroppsidealer i klatring, og i samfunnet er sosiale medier (Langeland, 2009). Sosiale medier kan forstås som en sosial praksis som påvirker enkeltmenneskers handlingsmønster og tenkemåte (Lidskog & Sundquist, 2013). Idrettsutøveren, som andre individer formes og utvikles gjennom påvirkning fra folk man samhandler med og de sammenhengene vi inngår i (Lidskog & Sundquist, 2013). Her er sosiale medier ikke noe unntak. I sosiale medier ønsker de fleste å vise sin beste side. Dette fører til at utøvere og trenere bidrar til å reprodusere konstruksjonen av idealkroppen i klatring. I møte med dette fører det til at individet sammenligner seg med en enda mer uoppnåelig versjon av seg selv, og kan også sette seg urealistiske mål om kroppssammensetning eller væremåte, som påvirker individets selvevaluering og selvfølelse (Festinger, 1954; Harter 1990). Martins fortelling av hvordan han blir påvirket av sosiale medier illustrerer dette:

«Den idealkroppen man ser på spesielt sosiale medier, på, ja, alle klatrere man følger. Som legger ut bilder av seg selv og som bare ser helt ut som de er fit hele gjengen. så er det jo sånn at jeg har litt lyst til å se litt sånn ut jeg og.» (Martin, breddeutøver)

Martin forteller at han sammenligner seg med den kroppen han ser hos klatrere i sosiale medier, og at dette setter standarden for hvordan han ønsker han ønsker å se ut. I denne sammenhengen påvirker sosiale medier hans selvevaluering av egen kropp (Harter, 1990). Dette kan også være

knyttet til prestasjoner dersom det er en kultur for å bruke sosiale medier til å skryte av dette. Selv om vektnedgang i forbindelse med prestasjon i mange treningsmiljøer i klatrekulturen er tabubelagt, uttaler Laura at sosiale medier kan være en arena hvor dette skrytes av åpent:

«Det kan liksom være skrevet på facebook at "jeg har gått ned ti kilo og gikk den ruta, nå er det på tide å spise igjen". (...) Man er så dårlig rollemodell hvis man er voksen og sier at det er det som skal til da. At du må gå ned de kiloene.» (Laura, trener, bredde)

Gjennom sosiale medier når man ut til langt flere enn de man møter i trenings- eller konkurransesammenheng. Dersom det er en kultur for å skryte av vektnedgang og prestasjon på slike arenaer vil det påvirke langt flere utøvere enn de som opplever det på nært hold i egne treningsmiljø. Sosiale medier har også vært brukt som en arena for å fortelle åpent om spiseforstyrrelser i klatrekulturen. Eksempelvis forteller utøvere om spiseforstyrrelser i fortiden som en konsekvens av klatring (Treadway, 2021). Lea refererer til Voldner (2021) når hun forteller om deling av spiseforstyrrelser som mulig negativt:

«Det er flere, sånn som Tina og Magnus som har stått frem offentlig og sagt at de synes at det har vært vanskelig med mat, eller som har spiseforstyrrelser. Men så er det sånn, hvor mye skal det prates om? Jeg synes at det må være greit å si at man sliter, men jeg synes det blir litt vanskelig hvis man skal si at man sliter med mat, og at det blir normen. At man må slite med mat for å bli best, da. Tina har sagt at 'alle de andre drev og tuklet med mat, det er det man kanskje må for å bli best'». (Lea, toppidrettsutøver)

«Det er jo mange som har lagt ut på Instagram, at de har slitt med det. (...) Selv om de sier at det ikke er bra, så sier de også at det funker på kort sikt. Når mange legger ut at det har funket for dem og de har gjort det bra i en kortere periode, så er det jo lett å bli påvirket av det.» (Kathrine, toppidrettsutøver)

Åpenhet og deling av spiseforstyrrelser i sosiale medier kan altså være negativt fordi man risikerer å kun høre at vektpining har positiv effekt på resultatene, og at det er dette som skal til for å bli best. Dette til tross for at det er presisert i flere av innleggene på internett og i sosiale medier at prestasjonseffekten er kortvarig (Voldner, 2021).

I tillegg til å være en arena hvor man henter inspirasjon i form av bilder, og ser på andres prestasjoner, fungerer sosiale medier som en kilde til informasjon om hvordan man kan øke prestasjonsnivå eller kutte ulike matvarer. Her kan en utøver som er tilbøyelig til å gjøre

livsstilsendringer for å forbedre egen prestasjon være svært påvirkelig til å ta inn informasjon som ikke nødvendigvis er det beste for egen helse, eller for økt prestasjon:

«Jeg tror påvirkning fra miljøet er en ting. At man ser vellykkede, gode klatrere som ser slik og slik ut, og da må jeg også se slik ut, eller utvikle meg på samme måte for å bli bedre. (...) Og den mengden med informasjon fra sosiale medier rundt kropp og vekt og hvordan gå ned, og hvordan gjør man det ene eller det andre er en annen viktig greie.» (Morten, trener, topp)

Morten beskriver her at sosiale medier er en viktig informasjonskilde dersom trenere eller andre i klatrekulturen ikke evner å bidra med nok, eller riktig kunnskap om kosthold og trening. I tillegg til dette viser informantenes utsagn at sosiale medier forsterker påvirkningen til idrettskulturens idealkropp, og blir en arena hvor utøvere blir påvirket av andres prestasjoner, og både positive og negative erfaringer med vektnedgang.

6.1.3. Kjønnforskjeller og kommentarer på kropp

Når det gjelder utbredelse av spiseforstyrrelser, viser tidligere forskning at dette er mest utbredt blant jenter, både i idretten og i befolkningen forøvrig (Sundgot-Borgen et al., 2013). Idealkroppen for prestasjon i klatring, beskrives likevel likt av de mannlige og kvinnelige informantene. Martin forteller om dette slik:

«Jeg føler det er ganske likt i klatring. At begge kjønn egentlig har en veldig sånn uoppnåelig idealkropp man ser på og prøver å oppnå.» (Martin, breddeutøver)

Fra informantenes historier og erfaringer kommer det fram at det er vanlig blant både gutter og jenter å ha et problematisk forhold til mat, og vekt og kropp i klatring. Det ser altså ut til at idrettsspesifikke risikofaktorer for å utvikle spiseforstyrrelser er gjeldende uavhengige av kjønn i klatring (Sundgot-Borgen, 2013). Hvor sterke disse risikofaktorene er, og hvilke faktorer som påvirker, vil likevel variere mellom treningsmiljø, og hvilke faktorer som påvirker utøvere vil variere avhengig av kjønn. Idrettsspesifikke risikofaktorer for å utvikle spiseforstyrrelser påvirker likevel begge kjønn, selv om noen informanter uttrykker at de er mest bekymret for de kvinnelige utøverne:

«Når det har vært saker der utøvere har fått konkurransenekt og sånn så har det alltid vært jenter. Det har alltid vært jenter som slutter å spise og er anorektisk og blir sinnsykt tynne. Og så har jeg i senere tid, når jeg har begynt å tenke mer over problemstillingen så har jeg begynt å tenke at de gutteutøverne som støter harde ruter, at de og går jo masse ned i vekt. Det er bare det at fordi de kanskje har en større muskelmasse i utgangspunktet så blir man ikke så bevisst på det.» (Laura, trener, bredde)

«Etter jeg ble kjent med flere gutter som klatrer, så har jeg liksom merket det at det er det samme der også. Jeg tror de tenker like mye på det som det vi jenter gjør. For det er jo også en fordel for dem å være lettere.» (Line, toppidrettsutøver)

Line forteller at guttene i hennes treningsmiljø også tenker på mat og vekt i forbindelse med klatring, mens Laura er blitt mer bevisst på at gutter også går ned i vekt i forbindelse med prestasjon. Fordi det er forventet at spiseforstyrrelser i større grad er et «jenteproblem», vil forstyrret spiseatferd også føre til ytterligere stigmatisering for menn som får problemer med mat (Papathomas, 2019). Videre forteller Line og også Nora at klatrekulturens idealkropp kommer i konflikt med den stereotypiske kvinnekroppen i den øvrige kulturen:

«Man får jo ofte store overkroppsmuskler når man klatrer. Og det er jo ikke akkurat det samfunnet ser på som fint for en jente. Så jeg tror det er mange jenter som sliter med at de ikke synes det er så fint da.» (Line, toppidrettsutøver)

«Jeg tror det er mange jenter som er redde for å bli for store, og det hindrer dem i å trene tungt nok. Og det er litt synd synes jeg. Hvis man har lyst til å bli god så må man ikke være redd for å bli sterk også.» (Nora, trener, topp)

De kvinnelige informantene forteller at de får store muskler av å drive med klatring, og forklarer at det dermed kan bli en konflikt mellom utseende og prestasjon fordi idretten ikke deler det samme kroppsidealet som samfunnet forøvrig for kvinner. I likhet med Lunde og Holmquist (2017) vektlegges prestasjon i informantenes beskrivelser, og flere utøvere poengterer at ønsket og behovet for å prestere er viktigere enn å passe inn i samfunnet forøvrig eller å «se bra ut». Samtidig fører «klatrekroppen» til at de tenker over hvordan deres egen kropp er sammenlignet med andre jenter på deres alder. Også tidligere forskning indikerer at kvinnelige idrettsutøvere blir påvirket av både idrettens prestasjonskultur som legger vekt på fysisk ytelse og den fremtredende kulturens vekt på kroppslig utseende, fordi disse kulturene sameksisterer i utøvernes liv (Lunde & Holmquist, 2017). Når Line og Nora forteller at idrettens krav for prestasjon er å være sterk, og at dette kommer i konflikt med samfunnets kjønne

forventninger, kan dette videre bidra til at toppidrettskvinner generelt er tilbøyelige til å gjøre helseskadelige livsstilsendringer for å gå ned i vekt, heller enn å bygge muskler, fordi en slank kvinnekropp er mer samsvarende med det samfunnet verdsetter.

Når klatring påvirker utøvernes kroppsbilde kan det være positivt og bidra til anerkjennelse og tilhørighet (menneskelige behov). Samtidig kan det føre til at utøverne, og særlig jentene, har motstridende kroppslige forventninger rettet mot seg slik at de må velge hvilken kultur de ønsker å passe inn i. Bærekraftsmål #3, «sikre god helse og fremme livskvalitet hos alle, uansett alder» (FN, u.å.). Tilfredsstillelsen av menneskelige behov er en sentralt i bærekraftig utvikling (Holden & Linnerud, 2021), og er et område hvor idretten kan utgjøre en viktig forskjell. Dette er fordi idretten spiller en sentral rolle i idrettsutøveres liv når det gjelder tilfredsstillelsen av behov som respekt, tilhørighet, anerkjennelse og selvrealisering (Hanstad et al., 2021). Man ser likevel at idretten også kan føre til at utøvere fratras tilfredsstillelsen av disse behovene når de mislykkes, noe som igjen påvirker deres selvfølelse (Holden & Linnerud, 2021; Harter, 1990). Fordi toppidrettsjentene ønsker en kroppsbygning som er mer tilpasset idrettens fysiske krav, har klatrekulturen en potensiell negativ påvirkning på kroppsbilde (estetisk). Generelt snakker jentene i denne undersøkelsen lite om egen kropp som estetisk, men er mer opptatt av kroppens fysiske egenskaper. Dette til tross for at de sammenligner sitt eget fysiske utseende (kroppen) med andre utøveres.

Undersøkelsen gjort av Reeves et al. (2017) på kroppsbilde i klatring viste at for de som driver med klatring som hobby, var kroppsbildet positivt påvirket av klatringen. I denne undersøkelsen drev kun én av de kvinnelige utøverne med klatring på hobbybasis (breddeidrett), og for henne stemte det at klatring hadde påvirket kroppsbilde positivt fordi det førte til kroppslig mestringsfølelse (fysiske evner). Breddeguttenes kroppsbilde samsvarte i større grad med toppidrettsguttenes, og var stort sett positivt påvirket av klatring. Unntaket er de av guttene som har fått et problematisk forhold til mat (eksempelvis Martin i 6.1.1). Guttene var også opptatt av kroppens fysiske egenskaper (idrettslig), men var i større grad enn jentene opptatt av kroppens estetikk:

«Man blir veldig fit av å drive med klatring. Man blir jo veldig godt trent. Man får jo veldig fin kropp. Og det er litt fint. At man får det bare av å klatre, liksom.» (Henrik, toppidrettsutøver)

«Når jeg startet med klatring og begynte å trene, så begynte jeg å legge merke til at det kom muskler, og synes jo at det var gøy. Så vil man jo gjerne pushe for å bli få en bedre kropp da.» (Per, breddeutøver)

De mannlige utøverne har heller ikke de samme motstridende forventningene mellom samfunnets ideal og idrettens ideal som følge av å være en del av klatrekulturen. Kjønnede forventninger til menn er gjerne knyttet til maskulinitet, og der har idrettskulturen en ledende rolle i konstruksjonen av dominerende maskulinitets idealer i samfunnet (Langeland, 2009). I denne undersøkelsen forteller Henrik og andre mannlige intervjudeltakerne at klatring har ført til bedre selvfølelse og selvtillit, både kroppslig (fysisk utseende) og sosialt (tilhørighet). Jentene forteller i større grad om usikkerhet knyttet til den muskuløse klatrekroppen.

Guttene fokus på utseende i klatrekulturen kan også være et resultat av den kroppslige selvfølelsen klatrekulturen bidrar til. Når jentene «velger» å være klatrer sier de fra seg muligheten til det å oppnå det kroppslige idealet i samfunnet forøvrig, og det er derfor ikke sikkert at de får den samme kroppslige selvtilliten av klatrekulturen som guttene. I denne undersøkelsen ser det likevel ut til at tilpasningen skjer i retning av det sportslige idealet, at toppidrettsjentene ønsker å trene for å oppnå sine mål om prestasjon, slik som Line beskriver:

«Jeg har liksom klart å finne ut at det å være sterk også kan gjøre deg best. At man ikke nødvendigvis trenger å være så lett, så lenge man er sterk.» (Line, toppidrettsutøver)

Line har tatt en aktiv beslutning om å trene for å bli sterkere, heller enn å være tynn. Papathomas (2019) påpeker at idrettsutøvere blir lært opp til å motstå press om å være tynn, men opprinnelsen til presset i seg selv blir ikke tatt hånd om. En slik opprinnelse til kroppspress, som bidrar til å forme folks holdninger, er kommentarer på kropp. I tidligere undersøkelser i klatring har unge utøvere uttalt at negative uttalelser om kropp og usunn vektatferd er en del av klatring som idrett, noe intervjuene i denne undersøkelsen også illustrerer (Revees et al., 2017). Informantene skiller mellom ulike måter å kommentere kropp på. Den hyppigste formen for kommentarer de opplever, og selv er en del av, er kommentarer på at andre utøvere er blitt tynne, eller andre kommentarer hvor det trekkes beslutninger om prestasjonsnivå basert på kroppsfasong. Dette skjer som regel «bak ryggen», hvor det prates innad i miljøet en er en del av, men ikke direkte til personen det er snakk om:

«Det snakkes om utøvere, både folk som konkurrerer og folk generelt i miljøet, om kroppsbilde, hvis en person er kraftig eller en person er veldig lett. At, er en person god eller dårlig, at man trekker beslutninger fra hvilken kroppsfasong folk har.» (Lise, trener topp- og breddeidrett)

«Veldig ofte hvis man ser på noen klatre også er de skikkelig tynne, så er det veldig lett å kommentere på det. Det kan også være sånn hvis man ser noen som er veldig tung, så kan man også påpeke det, liksom. Det er litt synd, men av og til er det litt sant også.» (Henrik, toppidrettsutøver)

«Det er jo enkelte i de fleste miljø vil jeg si som er litt for opptatt av det (kroppsbygning) og kommenterer for eksempel "ja fyfaen de der lårene kan jo ikke være funksjonell." eller "se den hvalen som prøver å komme seg opp der".» (Oda, breddeutøver)

Henrik forteller at han synes kommentarene er synd, men at det likevel er en sannhet i det, og også Oda forteller at dette er en del av klatrekulturen. Oda, som er breddeutøver, mener likevel at slike kommentarer er uinteressante for henne, men at hun ikke kommer unna de. Alle disse kommentarene vil gjøre informantene oppmerksomme på at man legger merke til andres kropper, og det er tydelig at dette bidrar til sammenligning mellom kropper (Festinger, 1954), både fra utøverne og fra trenernes side:

«Og guttene kan liksom si, hvis det er ei bola jente sånn "oi, hun var bola!". Guttene har vært litt mer sånn nådeløse på det kanskje. Jentene er litt mer sånn "oi hun ble veldig, veldig tynn nå", litt mer sånn bekymrende.» (Pernille, toppidrettsutøver)

«Vi er jo en veldig tett gruppe, da, så det skjer at vi tuller med hverandre og sånt også, men vi gjør det jo en del, vi gutter. som alle gutter, gjør da, at man sammenligner seg med hverandre og ja, snakker tull om hverandre, da.» (Daniel, toppidrettsutøver)

Sitatene tyder på at guttene kan være mer direkte når de kommenterer kropp. Pernille opplever at der jentene kanskje er mer overflatiske eller bekymret, kan guttene slenge ut kommentarer som kan treffe andre, men som ofte er ment uskyldige, og er en del av den sosiale tilhørigheten i kulturen. Tilbakemelding på kropp og prestasjon kan likevel ydmyke idrettsutøvere og føre til skyldfølelse, skam og forlegenhet (Kerr et al, 2006; Papathomas, 2019). Selv om disse kommentarene kan være forkledde som humor eller kjappe replikker, er ikke nødvendigvis skaden mindre på idrettsutøverens psykiske helse (Papathomas, 2019). Ønsket om å være en del av gruppen gjør at individet søker bekreftelse fra de andre gruppelemmene om at man deler og verdsetter samme virkelighet gjennom identitetsmarkører og adferds kodekser

(Lidskog & Sundquist, 2013). Dette gjør også individet tilbøyelig til å utføre handlinger for å føle tilhørighet i den sosiale sammenhengen. Papathomas (2019) viser at idrettsutøvere kan bli følelsesmessig forstyrret av en nedsettende kommentar, fordi de har så stor respekt for trenere og betydningsfulle andre i miljøet at kommentarer tas på alvor. Dermed vil kommentarer fra trenere og andre utøvere i idrettskulturen, både indirekte og direkte, kunne påvirke utøvernes holdninger til mat, kropp, helse og prestasjon.

6.2 Forebyggende tiltak for bærekraftig utøverutvikling og god helse i klatring

Hittil i analysen har jeg utforsket ulike faktorer i kulturen som former utøvers holdninger knyttet til kropp, vekt, mat og prestasjon i klatring. Videre vil jeg analysere hvilke forebyggende tiltak som benyttes for å forebygge negative holdninger, hvilke erfaringer utøvere og trenere har med dette, og hvordan klatremiljøet jobber med å fremme en sunn og bærekraftig utøverutvikling. Idrett kan både forebygge, og utløse helseproblemer, og dersom idrett skal være bærekraftig må man anerkjenne problemene, og aktivt forebygge disse (Hanstad et al., 2021). I intervjuene kom det fram tre tema som er relevant for å fremme en sunn og bærekraftig utøverutvikling i klatring: 1) Barisforbud, 2) Rutesetting, og 3) BMI-reguleringer. Tiltakene barisforbud og rutesetting er ikke planlagte strategier for bærekraftig utøverutvikling fra organisasjoners side, men er tema som informantene trekker fram i intervjuene gjennom deres erfaringer.

6.2.1 Barisforbud

En av faktorene som intervjudeltakerne forteller påvirker måten de sammenligner seg med andre utøvere er det som informantene kaller «barisklatring». Baris går ut på å ta av seg T-skjorten for så å klatre i bar overkropp, eller sports-BH for å gi det lille ekstra. Dette beskrives også som noe som man tar på seg, altså «å ta på seg baris», eller «å klatre i baris», som en identitetsmarkør man tar på seg for å bedre prestasjon (Vingsand, 2021). Noen klatresentre har innført forbud mot dette, og tiltaket kan dermed tolkes som et tvingende styringsmiddel, for å begrense fenomenet (Lidskog & Sundquist, 2013). Vingsand (2021) har laget en oversikt over hvordan de åtte største klatresentre i Norge praktiserer barisforbud, og kom fram til at fire sentere har forbud, ett senter har ikke forbud, men oppfordrer til påkledning, og tre sentere har en mer liberal praksis. Forbudet omtales som kontroversielt, og flere intervjudeltakere forteller

at forbudet har møtt motstand fordi det er en stor del av klatrekulturen, men at det er økende aksept for tiltaket:

«De har jo hatt et sånt barisforbud på klatresenteret. Og når det var satt, så var det kontroversielt fordi baris liksom er en så stor del av klatring. Men nå støtter de aller fleste det og har stor effekt av det tiltaket. Også tror jeg de som har på baris, det var de som var veldig godt trent og hadde veldig, på en måte, idealkropper.» (Lise, trener topp- og breddeidrett)

«Det er barisforbud der jeg bor nå. Jeg har hatet det ganske lenge. For det er digg å klatre i baris. Men, ja, det blir jo faktisk litt mindre fokus på kropp. Det var litt sånn fleksemiljø. Ja, når man har dratt av seg t-skjorten og skulle vise litt muskler. Da blir det liksom litt barisfleks. Det er nok ikke noe jeg har tenkt over før, men det er som jeg sier, man ser jo opp til sterke karer i gymmen. Også ser man seg i speilet når man kommer hjem, også blir det veldig sånn automatisk 'okey, her må det rettes opp'. Ja, jeg må trene ekstra hardt også må jeg spise så og så mye.» (Martin, breddeutøver)

«Folk går jo ofte i sports-BH og tights eller sports-BH og shorts liksom, så man kan veldig lett sammenligne seg med de rundt også. Så ja, det har en innvirkning så man legger jo merke til kropp og sånn da.» (Pernille, toppidrettsutøver)

At baris er en stor del av klatrekulturen, og at det er noe man «tar på seg» for å ta seg ut indikerer at det ligger mer bak fenomenet enn varmeregulering (Vingsand, 2021). Til tross for at Pernille og andre jenter i undersøkelsen sier de også klatrer i baris, beskrives baris som et fenomen som representerer dominerende normer for maskulinitet i dagens klatrekultur. Lise forteller at de klatrerne som hyppigst bruker baris er de som er best trent og er nærmest idealkroppen i klatring. Både Martin og Pernille forteller at lett-kledde klatrere påvirker dem, og at de sammenligner seg med disse idealene når de river av seg T-skjorta. Bariskulturen er altså forbundet med krav og forventinger som kan være vanskelige å leve opp til. Forbudet kan dermed ha ført til mindre press, og mindre sammenligning av egen kropp opp mot idealkroppen. Lise forteller at barisforbudet har ført til mindre bruk av baris på klatresenterne, men at i treningsmiljøer hvor fenomenet er utbredt klatres det fortsatt i baris på andre steder, som for eksempel ute. Dette illustrerer Lidskog og Sundquist (2013) poeng om at individet viser hvilken gruppe man tilhører gjennom ytre attributter, og at identiteten stikker så dypt at enkelttiltak ikke nødvendigvis endrer handlemåte. Klatring ute i baris vil ofte dokumenteres og legges ut i sosiale medier, som fører til at utøvere sammenligner seg med lett-kledde idealer til tross for at de ikke ser kroppene fysisk i like stor grad etter forbudet ble innført.

Selv om forbudet i mange tilfeller fungerer som et tvingende styringsmiddel, kan man også tolke tiltaket som et pedagogisk styringsmiddel (Lidskog & Sundquist, 2013). Ettersom noen klatresentre har innført forbud, og beskriver dette som et effektivt tiltak mot kroppspress i miljøet, sender det signaler til andre klatremiljøer om å gjøre det samme. De store klatresentrene kan dermed sette en standard og kan fungere som et forbilde for andre treningsmiljøer. Tiltaket kan da beskrives som å ha en «opplærende effekt», hvor klatremiljøene som har innført barisforbud viser at kroppslig utseende ikke er viktig for klatreprestasjon. Pedagogiske styringsmidler har som mål å endre individets holdninger over tid ved hjelp av økt kunnskap (Lidskog & Sundquist, 2013). Dersom tiltaket skal fremme bærekraftig utøverutvikling over tid, og på tvers av miljøer, må det bli bred aksept for at bariskulturen forbys. Slik det er i dag ser barisklatring fortsatt ut til å være en viktig del av klatrekulturen. Dette forsterker den estetiske rollen kroppen får i idrettskulturen. Samtidig ser det ut til at baris er en del av den sosiale praksisen i kulturen:

«Et kroppsideal som man ser i klatringen, er oss menn, som ofte klatrer i baris, og tar det ordentlig ut. Man føler seg kanskje litt presset av det. Ja, og kanskje andre sosiale aspekter med det også. At hvis det er en vennegjeng da, og du klatrer med en fast klatregruppe, hvor du er den eneste som kanskje er veldig mye tynnere eller tykkere enn de andre på gruppen, så kanskje det (baris) fører litt press med seg også.» (Olav, toppidrettsutøver)

Her forteller Olav at bruk av baris fører til kroppsliggjøring av det sosiale miljøet. Baris fungerer som en ytre attributt som bekrefter tilhørighet, noe som kan føre til økt kroppspress, og som kan føre til at utøvere ønsker å tilpasse sin kropp for å passe inn (Harter, 1990; Lidskog & Sundquist, 2013). I dette tilfellet ser det ut til å handle om fysisk utseende og sosial aksept, heller enn å være et prestasjonsfremmende middel. Dersom klatremiljøene forbyr disse treningsmiljøene å klatre i baris, fører dette til mindre kroppsliggjøring av det sosiale miljøet i kulturen, og tiltaket kan da fremme en sunn og bærekraftig utøverutvikling.

6.2.2 Rutesetting

Det tiltaket som både utøvere, trenere og ledere beskriver som mest effektiv for forebygging av spiseforstyrrelser, er endring av rutesetting i konkurranser. Lidskog og Sundquist (2013) påpeker at pedagogiske styringsmidler er det mest effektive for å endre individets holdninger. Likevel tolker jeg rutesetting som et tvingende styringsmiddel som kan bidra til bedre

utøverbelse, med tanke på både spiseforstyrrelser og skader i forbindelse med overbelastning (Lidskog og Sundquist, 2013). At styringsmiddelet tolkes tvingende bygger på at det ikke er mulig å unngå i konkurransesammenheng. Dette er fordi rutesetterne har makt til å avgjøre hvilke ferdigheter som er fordelaktige i konkurransesituasjonen. Samtidig avgjør rutesetting i konkurranser hva som er viktig å vektlegge på trening. Dermed påvirker rutesetting klatrere også utenfor konkurransesammenheng. Intervjudeltakerne beskriver at rutesettingen de siste årene har endret seg og blitt mindre kroppsavhengig:

«Ruteskruerne prøver å skru mindre kroppsavhengig, eller det er like stor fordel å veie lite nå som før.» (Nora, trener, topp)

«Det er blitt mer gymnastisk, med store volumer³ og det krever kraft for å ta seg opp.» (Lars, trener, topp)

«I dameklassen, så er rutene ofte mye mer safe og mye mer sånn pump-aktig. Man har jo sett noen eksempler på ruter som har vært veldig sånn dynoer⁴ og harde flytt, men da ser man jo at de veldig slanke preller av da.» (Henrik, toppidrettsutøver)

Her forteller Nora og Lars at det har skjedd en endring i måten rutene er satt på. Når rutene som utøverne klatrer på krever mer dynamikk og fysisk styrke tvinges utøverne til å være fysisk sterkere enn dersom rutene er preget av små flytt på små grep. Dersom rutesetterne også tar hensyn til at slike bevegelser ikke utsetter utøverne for økt skaderisiko ved fall eller overbelastning, forebygger rutesettingen viktige helseutfordringer i idretten. Eksempel på dette er underernæring hos utøvere eller skader som følge av dette. Når utøverne i verdenstoppen tilpasser seg disse endringene kan det også ha ringvirkninger for klatrekulturen, fordi forbildene og idealkroppen for å prestere vil vise større mangfold, noe også noen av informantene fortalte (Per i 6.1.2). Henrik sier likevel at en mer statisk og utholdende stil henger igjen i kvinneklassen. Forskning på spiseforstyrrelser i idrett generelt og i klatring spesielt, viser at det er større forekomst av spiseforstyrrelser hos kvinner enn hos menn (Sundgot-Borgen et al., 2004; Joubert et al., 2020). At rutene for kvinner i større grad enn hos menn idealiserer en mager, lett utøver kan bidra til dette. Dersom endret stil i rutesetting skal være et forebyggende tiltak for alle utøvere må det i derfor i enda større grad gjøres endringer også for de kvinnelige utøverne.

³ Volum: Store bokser som skaper formasjoner i klatreveggen.

⁴ Dyno: Klatreren må ta sats og hoppe for å komme seg til neste grep.

Det nevnes flere årsaker til at rutesettingen har blitt endret. Den første er at rutesetterne ønsker å skru mindre kroppsavhengig, slik Nora forteller. Videre kan man se at Daniel forteller at det handler om kommersialisering av idretten, og at mer atletiske flytt er mer publikumsvennlig:

«Det har mer med at det ser fetere ut når ting er stort, muskulært. Liksom, jo større, jo lenger, og jo mer syke flytt som blir lagd, jo kulere er det for publikum.» (Daniel, toppidrettsutøver)

«Jeg tror at rutene og buldrene ser annerledes ut i dag fordi de (utøverne) er blitt så sterke.» (Lars, trener, topp)

Dersom rutesettingen endres for å gjøre idretten mer publikumsvennlig, kan man også tolke rutesetting som et økonomisk styringsmiddel, fordi det kan føre til økt oppmerksomhet til klatring (Lidskog & Sundquist, 2013). Både utøvere og organisasjoner kan da få tilgang på flere sponsorer, og det kan bli mer penger i idretten. Forskning på idrett og bærekraft viser hvordan toppidretten ikke er bærekraftig hverken økonomisk eller for utøvers helse fordi konkurransene handler om grensesprenging og rekorder (Dohlsten et al., 2020; Szathmári & Kocsis, 2020). Datamaterialet indikerer at klatring er en idrett som i stor grad har måtte endre format som følge av stadig utvikling. Mennesket som organisme kan ikke utvikle å bryte rekorder i evig tid (Dohlsten et al., 2020). Et endret format forlenger her toppidrettens levetid. I dette tilfelle har utviklingen ført til at tiltak for å sikre idrettslige utfordringer og idrettens aktualitet også har ført til at konkurranseformatet fremmer sunn utøverutvikling i større grad enn tidligere. De fysiske og psykiske konsekvensene forårsaket av å drive toppidrett er altså redusert av endret rutesetting, og konkurranseformatet er blitt mer allsidig heller enn spesialisert og dermed mer bærekraftig (Dohlsten et al., 2020).

6.2.3 BMI-reguleringer

BMI-kravet innført av IFSC er det mest synlige tiltaket for å sikre utøvers helse (IFSC, 2021). Alle utøvere som konkurrerer internasjonalt er underlagt disse reglene. Dette er ment som et tvingende styringsmiddel (Lidskog & Sundquist, 2013), fordi IFSC har opprettet unngåelige regler som utøvere må følge. Likevel kan utøvere som ikke oppfyller minimumskravene for BMI vise til medisinsk bekreftelse fra sitt nasjonale forbund på at de er konkurransedyktige (IFSC, u.å.). Dette fører til at det er opp til de nasjonale forbundene om styringsmiddelet i realiteten er tvingende eller pedagogisk. NKF har lite informasjon om BMI-reguleringene på sine nettsider og det er ingen regler for BMI i nasjonale konkurranser, men alle utøvere som er

tatt ut på lag (landslag og utviklingslag) må tilfredsstillende de internasjonale BMI-reglene. I intervjuene kommer det fram at både utøvere og trenere har et ambivalent forhold til BMI-reguleringen. De som er kritiske er både kritiske til BMI som mål på helse generelt, og til den praktiske oppfølgingen:

«Jeg tror ikke den (BMI-reguleringen) påvirker noen ting. For folk som er langt under BMI-grensen får jo bare legeerklæring og de får jo konkurrere uansett. Så det er jo ganske meningsløst.» (Pernille, toppidrettsutøver)

«Altså det er et dårlig mål. Det funker jo ikke sånn reint vitenskapelig eller praktisk, men det gir en form for holdningseffekt da. Det gir en beskjed om at det her er viktig og det følges opp. Man kan si at vi har oppfølging av BMI på nasjonalt nivå, men det er ingen mekanismer som tar hensyn til det i internasjonale konkurranser.» (Morten, trener, topp)

Her kommer det fram at til tross for at BMI-reguleringen er ment som et tvingende styringsmiddel (Lidskog & Sundquist, 2013), er ikke sanksjonene strenge nok til at praksisen er lik for alle nasjoner og lag. Man kan derfor tenke at i praksis fungerer BMI-reguleringene som et pedagogisk styringsmiddel for bærekraftig utøverutvikling (Lidskog & Sundqvist, 2013). Innføringen av reguleringene kan, som Morten foreller, ha en holdningseffekt, fordi det setter fokus på spiseforstyrrelser som trussel mot god helse i klatring. Organisasjon, trenere og utøvere blir oppfordret til å få mer kunnskap om BMI og hva som anses som forsvarlig vekt for en toppidrettsutøver. Bærekraftsmål #4 tar for seg evnen til å ha kunnskap nok til å ta riktige valg (FN, u.å.). En sentral del av dette er å ha kunnskap til å kunne ta del i en kontinuerlig, informert og demokratisk prosess som sikrer rettferdighet og bærekraftig utvikling (Holden & Linnerud, 2021). De norske utøverne sammenligner seg her med utøvere fra land som i praksis ikke er underlagt de samme BMI-kravene som de selv, og må være informert om konsekvensene av dette dersom de skal stille spørsmål om rettferdighet.

«For min del, så må jeg måle BMI en gang i året og sende til lederen for landslag, for at det skal være godkjent. (...) Men så lenge du har legeerklæring som sier at du er frisk, så er BMI ugyldig, den har ikke noe å si.» (Daniel, toppidrettsutøver)

Daniel, som er toppidrettsutøver forteller at han selv må levere BMI en gang i året for å få konkurrere internasjonalt på vegne av NKF, noe Lea også forteller om. Dermed kan BMI-reglene også være et økonomisk styringsmiddel i Norge, fordi norske utøvere ikke får

konkurrere eller kan bli tatt ut av landslag (Lidskog & Sundquist, 2013). Selv om klatring er en idrett hvor de økonomiske godene med konkurranser og landslag er begrenset, vil det ha økonomiske konsekvenser for en utøver dersom hen ikke tilfredsstillt minimumskravet for BMI. Lea forteller at hun er kritisk til BMI-reglene slik de er i dag:

«Den BMI-grensen er så lav. Og hvis en er under det som er tillatt uten legeerklæring, så kan du få en legeerklæring på at det er greit. Og veldig mange av lagene har egne leger. Så det er veldig fort gjort hvis det er en av disse toppatletene at de sier "ja, det går fint, for vi vil at de skal prestere".» (Lea, toppidrettsutøver)

Videre i intervjuet forteller Lea at utenom mål på BMI er det ingen oppfølging av trening, kosthold eller mental helse. BMI er det eneste målet på helse som må være godkjent for å være på landslag i Norge. Papatomas (2019) påpeker at hyppig testing av utøvers kroppslige og fysiske egenskaper tjener til å overvåke utøvernes fysiske egenskaper. I mitt datamateriale rapporterer hverken utøvere eller trenere på de forskjellige landslagene om hyppig testing eller overvåking annet enn BMI. Lars, mener han som trener likevel har god oversikt over sine utøvers helse og forteller at dersom han ser utøvere som har en BMI, som ikke kan stemme med det som står utfylt vil dette fanges opp å tas tak i, noe som indikerer en grad av overvåking av utøvernes helse:

«Jeg synes vi har veldig god oversikt faktisk. Det var en jente som konkurrerte som jeg var bekymret for. BMI-verdien som jeg hadde fra legeattesten ikke kunne stemme lengre, men så fikk jeg informasjon da om at det var tatt hånd om. Og det beviser jo at jeg har veldig god oversikt da.» (Lars, trener, topp)

Lars mener her at han kan se dersom utøvere ikke lengre oppfyller kravet om BMI, og at dette vil følges opp. Konkret hvilke tiltak som ble iverksatt i dette tilfellet kom ikke fram i intervjuet, men utøveren fikk ikke lov å konkurrere på vegne av NKF. Et av spørsmålene som informantene stiller, og forslag til tiltak som flere av informantene kommer med, er hvorfor IFSC og flere klatreforbund i verden ikke vedtar et forbud om å konkurrere dersom du ikke fyller kravene om BMI. Her poengterer Lidskog og Sundquist (2013) at til tross for at de fleste problemene knyttet til bærekraft er skapt av mennesker, inkludert problemer knyttet til bærekraftig utøverutvikling, er det ikke nødvendigvis sagt at det skal innføres forbud for å endre menneskenes handlingsmønster (tvingende styringsmidler). Lidskog & Sundquist (2013), forklarer at det er mye enklere for organisasjoner som NKF og IFSC å satse på frivillig forandring, gjennom pedagogiske styringsmidler. Dette kan blant annet være informasjon og

økt kunnskap om konsekvenser, slik at individet selv ønsker å endre livsstil. Derfor er også pedagogiske styringsmidler sett på som mest effektivt i denne sammenhengen. Alle politiske prosesser, som også bærekraftig utvikling og FNs bærekraftsmål er, må ha sosial aksept for løsninger dersom de skal være effektive (Holden & Linnerud, 2021; Hanstad et al., 2021). Når det gjelder BMI-reguleringen som tiltak for å redusere risiko for spiseforstyrrelser i klatring, ser det likevel ut til at det må innføres ytterligere tiltak i form av for eksempel økt kunnskap om konsekvenser, eller ytterligere sanksjoner, for at tiltaket skal være effektivt.

6.3. Treners betydning for bærekraftig utøverutvikling

Et forebyggende tiltak for bærekraftig utøverutvikling som kom fram fra datamaterialet, og som også kan påvirke utøvers holdninger til kropp, helse og prestasjon er treners praksis. Intervjudataene indikerer at flere av trenerne opplever det som utfordrende å håndtere tema knyttet til mat og kropp i relasjon med sine utøvere. Dette knyttes ofte til manglende kunnskap om forebygging av spiseforstyrrelser. Økt kompetanse gjennom utdanning av trenere kan derfor se ut til å være en viktig del av forebygging av spiseforstyrrelser og bærekraftig utøverutvikling (Bergeron et al., 2015; Sundgot-Borgen et al., 2013; Dohlsten et al., 2018). Det samme er trenernes relasjon og holdning til utøvernes liv (Dohlsten et al., 2018). Her er både klatrekulturens påvirkning på utøvers holdninger, og tiltak for å fremme sunn og bærekraftig utøverutvikling relevant.

6.3.1 Treneres behov for økt kompetanse og åpenhet

I idretten er trenerutdanning og annen kompetanseheving gjennom kurs, eksempler på pedagogiske styringsmidler som søker å endre praksis ved at normer og holdninger endres over tid hos de relevante aktørene (Lidskog & Sundquist, 2013). Informantene i denne undersøkelsen uttrykker her et ønske om økt kompetanse om hvordan man veileder utøvere i forhold til kosthold:

«Det burde være mer fokus på i trenerutdanningen med hvordan håndterer man utøvere i forhold til kosthold. Enten de som spiser for mye eller de som spiser for lite. Altså hvordan veileder man de. Hvordan bringer du temaet på bane og tar opp, og prater, og ufarliggjør det og tar bort disse tabuene, og at alle kan være mer åpen om det.» (Emil, trener, topp- og breddeidrett)

Emil mener det burde være mer fokus i trenerutdanningen på hvordan man tilnærmer seg utøvere som sliter. Emil forteller også senere i intervjuet at det har oppstått situasjoner hvor han som trener først i ettertid har sett at det var behov for å gripe inn og hjelpe utøvere, og at han derfor gjerne skulle hatt mer kunnskap om faretegn og håndtering av spiseforstyrrelser:

«I ettertid så ser jeg jo at det har vært litt for lite fokus på spising og kroppsvekt i trenerhverdagen min. Tenkte at det her er det ungdommer der det ikke er noe stort problem enda. De er unge. Også har man jo kanskje innsett etter hvert at man har tatt litt feil der da.» (Emil, trener, topp- og breddeidrett)

For at Emil som trener skulle kunne se utøvere som sliter, mener han at det burde være mer åpenhet og fokus på temaet, slik at han besitter nødvendig kunnskap. Dette kommer også fram i tidligere forskning forebygging av spiseforstyrrelser i idrett (Sundgot-Borgen et al., 2013; Sundgot-Borgen et al., 2004). Dohlsten et al. (2020) poengterer at gode relasjoner og omsorg i trenerrollen er sentrale faktorer for at en trener skal kunne vektlegge idrettsutøverens sosiale, personlige og helsemessige utvikling i like stor grad som idrettsutøvers prestasjoner og sportslige utvikling. Dohlsten et al. (2018) presiserte at trenerne må sørge for balanse mellom prestasjon, press og velferd, og at omsorg kan komme i konflikt med en bærekraftig trenerfilosofi. Informantene her prater lite om press for å prestere fra trenernes side, men at økt kunnskap er sentralt for en mer bærekraftig trenerrolle. Generelt viser intervjuene at trenerne ønsker et større fokus på utøvernes helse, og at de har omsorg for utøverne utover prestasjon, noe som er et viktig eksempel på kjerneverdiene i bærekraftig utøverutvikling som trenerfilosofi (Dohlsten et al., 2020). Trenerne viser, ved å formidle bekymring over utøvers helse, og samtidig bry seg om utøvernes liv og utvikling som helhet, interesse for andre forhold i livet, som skole, familie og venner. Å vise omsorg i møtet med utøvere som har spiseforstyrrelser er likevel ikke alltid lett, noe Nora og Per som er trenere eksemplifiserer at de synes er utfordrende:

«Jeg har selv hatt et anstrengt forhold til mat tidligere, og da kjenner man veldig lett igjen de symptomene eller tegnene. (...) Men jeg føler man må ha en ganske god relasjon til utøverne for at man skal kunne ta det opp. Det er jo ikke alltid at en kommentar hjelper så mye, den kan nesten gjøre mer skade, og at de blir enda mer tilbaketrukket av det. Nei jeg synes det er vanskelig å vite hvordan man skal tilnærme seg det.» (Nora, trener, topp)

«Det er vanskelig å tørre og snakke om det. Man må liksom føle seg trygg og finne den rette personen å prate med for å kunne ta opp de temaene. Og som trener nå så prøver jeg jo å være den personen som utøverne føler de kan gå til. Men det har jo vært et veldig "hysj, hysj"-tema.» (Per, trener og utøver, bredde)

Nora beskriver her viktigheten av å ha en åpen og nær relasjon som avgjørende for å ta opp helseutfordringer med utøveren. Samtidig uttrykker Per, som har en nær relasjon til sine utøvere, at det utfordrende fordi det gjør det vanskelig å stille de vanskelige spørsmålene. Til tross for at Nora også forteller i intervjuet at hun har lett for å se om utøvere sliter fordi hun har kjent på utfordringene selv, peker hun på manglende kunnskap om hvordan man skal tilnærme seg tematikken. Dette viser at treners avgjørelser formes av både det sosiale og kulturelle miljøet, men også av trenerens intellektuelle, og følelsesbaserte dimensjoner som egen erfaring (Dohlsten et al., 2018).

Sundgot-Borgen et al. (2021) erfarte at trenere ikke tok tak i bekymring om spiseforstyrrelser grunnet manglende kunnskap. Dette finner jeg i intervjuene med Nora og Per, som synes det er vanskelig å vite hvordan de skal håndtere denne helseutfordringen i klatring. Per trekker frem at den manglende åpenheten om vekt, mat, kropp og prestasjon i klatrekulturen bidrar til å forsterke utfordringene med å ta kontakt med, og se utøverne som sliter med problematikken. Den manglende åpenheten bidrar videre til en usikkerhet rundt hvem det er som har ansvar for utøvere som har et problematisk forhold til mat og vekt. Laura forteller om dette:

«Jeg har følt at det har vært litt ansvarsfraskrivelse. Sånn hvem er det som gjør noe med det? Det er også veldig mye "hysj, hysj" rundt det. At det ikke er noe man snakker om» (Laura, trener, bredde)

Tidligere forskning har, i tråd med det Laura beskriver, indikert at ansvaret for å ta opp problemer relatert til mat, vekt og trening er uklart og ofte skyves mellom ulike aktører i idretten (Kerr et al., 2006). Den manglende åpenheten gjør også at problemene ikke blir belyst. Flere av trenerne skyver ansvaret over på foreldrene, og mener det er deres ansvar at utøverne utvikler sunne holdninger:

«Jeg mener det også er opp til foreldrene, de foresatte, at det er en av oppgavene som foreldre å se til at våre barn lever sunt og har det bra. Det er også opp til treneren som trener de i klubben. Og skulle det bli virkelig alvorlig så tenker jeg at det er opp til landslagsleder å få de i kontakt med Sunn idrett.» (Lars, trener, topp)

Lars mener at foreldrene spiller en viktig rolle og har et ansvar ovenfor egne barn for at de får sunne holdninger. Dette er interessant i forhold til Kerr et al. (2006) sin undersøkelse av turnere og deres trenere og foreldre, som viste at trenerne avskrev seg ansvaret samtidig som majoriteten av foreldrene hadde tillit til at trenerne hadde kontroll på problematikk knyttet til deres barns kropp, vekt og trening. Andre informanter peker på at det er utøvernes ansvar å fremstå som sunne forbilder:

«Jeg tror jo at i stor grad så må de kjente og profilerte utøverne ta ansvar. Som det å ha på seg, altså, mindre sånn kroppsfokuserte antrekk. Ikke bruk kropp og kroppsfokus som en måte å få oppmerksomhet på sosiale media.» (Lise, trener, topp- og breddeidrett)

Lise stiller her krav til at individet, som her er utøverne, skal føle ansvar og velge riktig. Vektleggingen av individets ansvar er noe som går igjen i forskning på bærekraftig utvikling (Lidskog & Sundquist, 2013). Det forventes at individet skal være en viktig ressurs for endring, ved å vite hvilke konsekvenser valg og handlinger har. Her poengterer Lidskog og Sundquist (2013) at individet ofte mangler kunnskap og dermed ikke alltid vet hva som er best. En utøver som har spiseforstyrrelser vil ofte ha nok med seg selv, og vil derfor heller ikke være i stand til å se hvilken rolle han eller hun har ovenfor de andre. Pedagogiske styringsmidler, som for eksempel utdanning og kompetanseheving, vil derfor være mer effektive i videre utvikling av bærekraftig utøverutvikling. Dette gjelder både for BMI-regulering, barisklatring, rutesetting, forbilder, sosiale medier og trenerrollen. Helseattest og BMI-regler er styringsmidler som overfører ansvaret fra individer og over på organisasjon og strukturer (Lidskog & Sundquist, 2013). Det blir dermed idrettsorganisasjoners ansvar å ivareta utøvers helse. Overføring av ansvar mellom personer og organisasjoner illustrerer at det er manglende åpenhet og kommunikasjon i idretten. Det er derfor usikkert om utøvers negative holdninger til mat, kropp og vekt blir fanget opp, og hvem som faktisk følger opp at utøverutviklingen er bærekraftig.

At trenere viser usikkerhet i hvem det er sitt ansvar dersom det er tegn til at utøvere har helseproblemer, og usikkerhet i måten de skal tilnærme seg utøverne på, indikerer at det er behov for flere pedagogiske styringsmidler for bærekraftig utøverutvikling i klatring (Lidskog & Sundqvist, 2013). Dersom kunnskap om kosthold og hvordan man skal tilnærme seg utøvere blir en større del av trenerutdanningen, kan dette også fungere som et tvingende styringsmiddel, fordi trenerne ikke kommer unna å sitte på nødvendig kunnskap. Dette kan da videre fungere

som et pedagogisk styringsmiddel for bærekraftig utøverutvikling, fordi kompetente trenere kan endre utøveres holdninger over tid.

6.3.2 Utøvernes behov for økt kompetanse

Intervjuene indikerer at trenerne har behov for mer kompetanse om hvordan man tilnærmer seg utøvere som har helseproblemer knyttet til kosthold. Det samme viser intervjuene med utøvere, som har ulike erfaringer når det kommer til kompetanseheving og treners praksis. Et av tiltakene for å formidle kunnskap om mat, vekt, og trening som utøverne forteller om, er foredrag og kurs med ernæringsfysiologer og Sunn idrett. Det varierer mellom informantene om de har opplevd dette som enkelttilfeller eller jevnlig seminarer, og det er også varierende mottakelse fra både trenerne og utøverne på disse tiltakene. Bærekraft handler om å tenke globalt i alt man gjør, men de fleste handlinger skjer på lokalt nivå, og det er der man må finne løsninger man kan relatere seg til (Holden & Linnerud, 2021). Den største jobben gjøres derfor også i idretten, på lokalt nivå, hvor enkeltindivider kommer sammen og finner ut hva som passer best der de er, uten at det går på bekostning av det felles, globale ansvaret (Holden & Linnerud, 2021). Foredrag om ernæring og helse, fra tidlig alder i både bredde- og toppidretten er eksempler på lokale tiltak som klatremiljøet gjør for å fremme bærekraftig utøverutvikling:

«Når vi skal på en samling etter nordisk, da er det et opplegg med trening og sikkert noe powerpointer og presentasjoner og forskjellige ting, da.» (Daniel, toppidrettsutøver)

«Jeg husker i min tid når vi fikk disse ernæringsfysiologene på besøk så var det ingen som egentlig kjøpte budskapet. Jeg tror alle synes det var ganske mye mat de mente vi skulle spise. Så at man liksom selger inn det man ønsker å formidle godt, og at man tilpasser det klatrere tror jeg er viktig.» (Nora, trener, topp)

«Når det var sånn, prøve-NM, så var det noen foredrag. Da var det kosthold og sånn, som var et av foredragene. Mye av det kunne jeg fra før, men mye av det var interessant å få med seg.» (Henrik, toppidrettsutøver)

Informantene viser her at de erfarer kunnskapsheving om ernæring gjennom enkelttiltak som foredrag og kurs. Lidskog og Sundquist (2013) mener at selv om pedagogiske styringsmidler er det mest hensiktsmessige, stikker individets identitet så dypt at enkle informasjonsforetak ikke kan endre individets handlemåter. Nora indikerer her at informasjonen som utøverne får om mat og vekt fokuserer mye på helse og mindre på prestasjon, noe som kan være en grunn

til at det prates mer på «bakrommet» enn i offentlighet om de faktiske prestasjonsfremmende effektene ved kosthold og vektnedgang. Fordi at utøverne, og trenerne, er klar over hvilke egenskaper som er viktige for prestasjon, vil man ikke ha noe kredibilitet dersom man kun fokuserer på «å få i seg nok mat» eller «spise sunt». Til tross for at bærekraft er noe *alle* strever etter å oppnå, må individet se for seg at suksess er mulig, dersom bærekraftig (utøver)utvikling skal integreres i idrettens grunnleggende verdier (Holden & Linnerud, 2021; Hanstad et al., 2021). Informantene forteller om viktigheten av å ha en realistisk, og balansert inngang til temaet siden alle vet at relativ styrke er viktig i klatring, noe som også bekreftes av enigheten rundt idealkroppen i klatring. Nora forteller at hun som utøver ikke kjøpte budskapet som ernæringsfysiologene kom med, og at informasjonen må være realistisk og relevant for den spesifikke idretten. Enkelttiltakene ser derfor ut til å ha liten effekt, og informasjon fra mine informanter indikerer at utøverne heller ønsker seg trenere med kompetanse på ernæring. Dermed vil økt kompetanseheving gjennom trenerutdanningen fungere som et pedagogisk styringsmiddel med større effekt på utøvers holdninger, fordi det påvirker holdninger over tid (Lidskog & Sundquist, 2013).

Pernille og Daniel er eksempler på utøverne i denne undersøkelsen som opplever at treneren ønsker åpen dialog om temaet mat, vekt og kropp, slik at de som utøvere ikke skal tie om problemer knyttet til dette:

«Meg og treneren min har snakket veldig mye om vektregulering, hvis det kan bli aktuelt, og at vi er litt unge (...) Men vi har snakket mye om mat og vekt. Sånn hvis det er noen jeg skal snakke med om mat så er det jo henne jeg går til. (...) Alle folkene rundt meg prater mye om at man ikke skal gå ned i vekt. Så hvis jeg er i tvil så får jeg høre at, 'ja den letteste veien er å gå ned i vekt, men ikke gjør det. Det er kortsiktig og ikke langsiktig'.» (Pernille, toppidrettsutøver)

«Vi har sånne utviklingssamtaler et par ganger i året. Men hvis jeg har lyst å spørre treneren om noe, så kan jeg bare spørre om det. Treneren min hadde jo spiseforstyrrelser når hun var yngre, så hun vet jo ganske mye om det, da. Jeg føler liksom at man må si ifra hvis man føler på det.» (Daniel, toppidrettsutøver)

Pernille og Daniel forteller her hvordan treneren bruker dialog for å bygge, og opprettholde relasjonen og viser dermed omsorg ved å ikke bare bry seg om idrettsprestasjonene, men også om personen (Dohlsten et al., 2018). Den åpne relasjonen til treneren oppleves som positivt og treneren blir en tillittperson dersom de som utøvere har utfordringer. Den gode trener-

utøverrelasjonen, som åpner for samtaler om vekt og mat har også ført til at Pernille er mer informert, og har kunnskap om konsekvenser ved vektnedgang. Dette viser hvordan treneren har stor betydning for å sikre bærekraftig utøverutvikling i vektsensitive idretter som klatring (Dohlsten et al., 2018). Sitatene indikerer at treners åpenhet om mat og vekt påvirker deres evne til å åpne seg om egne helseutfordringer. Omsorg, åpenhet og kunnskap om vekt og kosthold som en del av trenerpraksisen fremstår som et viktig bidrag til sunn utøverutvikling.

Kapittel 7: Avslutning

I dette kapitlet vil jeg oppsummere mine hovedfunn med utgangspunkt i masteroppgavens forskningsspørsmål. Jeg vil også foreslå noen muligheter for videre forskning på feltet.

7.1 Hovedfunn

Formålet med denne masteroppgaven har vært todelt. Det første målet med oppgaven har vært å undersøke hvilke måter idrettskultur i klatring påvirker holdninger til kropp, helse og prestasjon (forskningsspørsmål 1). Her har jeg særlig utforsket hvordan utøvere forholder seg til tema som omhandler idealkropp og eget kroppsbylde, og hvordan forbilder, sosiale medier, trenere og kommentarer påvirker dette. I tillegg har jeg undersøkt hvordan jenter og gutter i undersøkelsen påvirkes på ulike måter av de ulike faktorene. Det andre målet har vært å undersøke hvilke erfaringer trenere og utøvere i klatring har med ulike forebyggende tiltak for bærekraftig utøverutvikling (forskningsspørsmål 2). Her fremkom barisforbud, rutesetting, BMI-regulering og treners kompetanse som tiltak av intervjuene.

I tråd med tidligere forskning indikerer datamaterialet at klatring er en idrett hvor en mager kropp anses som ideelt for å prestere (Joubert et al., 2020; Grønhaug, 2018; Reeves et al., 2017). Både utøvere og trenere forfekter dette bildet av den ideelle klatrekroppen. Til tross for bred forståelse blant informantene om klatring som vektsensitiv idrett, indikerer analysen at det er manglende åpenhet om vekt og kosthold som prestasjonsfremmende faktorer innad i klatremiljøet. Dette kan se ut til å påvirke utøvere til å tie om egne helseutfordringer, og dermed gjøre det utfordrende for trenere å fange opp utøvere med spiseforstyrrelser i klatring.

Analysen viser videre at å drive med klatring ser ut til å påvirke utøveres holdninger knyttet til kropp og prestasjon. Informantene internaliserte den magre idealkroppen, og sammenlignet seg med denne, uavhengig av sportslig nivå. Internaliseringen av den magre idealkroppen førte også til at flere utøvere var tilbøyelige til å gjøre livsstilsendringer for å tilpasse seg idealkroppen. Motivasjonen for dette var hovedsakelig prestasjon, men handlet også om utseende i noen tilfeller. Sammenligningen av egen kropp opp mot idealet for prestasjon ble videre forsterket av sosiale medier hvor både forbilder og andre klatrere deler bilder og erfaringer med vektnedgang og økt prestasjon som følger av dette. Forbilder i klatring hadde også sterk påvirkning på hva informantene anså som idealkroppen i undersøkelsen.

Et viktig funn i oppgaven er at idealkroppen i klatring samsvarer med dominerende normer om idealkroppen i samfunnet for mannlige utøvere, men ikke for kvinnelige. Idrettskulturen i klatring og dominerende kjønnsnormer i samfunnet bidro dermed til tvetydige forventninger knyttet til kroppslig utseende hos de kvinnelige utøverne. Dette var fordi informantene opplevde at idealkroppen for prestasjon i klatring, ikke samsvarte med kvinnekroppen samfunnet idealiserer. Dette handlet særlig om at prestasjon i klatring krever at man bygger muskler. Samtidig bidro idrettskulturen i klatring til et positivt selvbilde hos de mannlige utøverne i denne undersøkelsen. De mannlige utøverne i denne undersøkelsen så på den ideelle kroppen for prestasjon som ønskelig fordi den også ble sett på som attraktiv i samfunnet. For noen førte likevel internaliseringen av klatringens magre idealkropp og ønsket om å prestere til et anstrengt forhold til mat. utfordringer med mat eller vekt kom fram hos både mannlige og kvinnelige utøvere i denne undersøkelsen.

Undersøkelsen viser hvordan kroppen spiller en viktig estetisk rolle i idrettskulturen i klatring. Dette kommer fram både av måten informanter sammenligner seg med andre utøvere på, og gjennom fenomenet baris. Barisklatring fører til økt kroppsliggjøring av det sosiale miljøet, og forsterker internaliseringen av idealkroppen. Et forbud mot baris, som tiltak for bærekraftig utøverutvikling, kan dermed tenkes å bidra til å forebygge negative holdninger knyttet til egen kropp. Det fremstår således som et viktig tiltak i bærekraftig utøverutvikling. Forbudet oppleves som kontroversielt av utøverne, og baris er fortsatt en stor del av kulturen. Dette viser hvordan det å vise frem en mager og muskuløs kropp gir anerkjennelse i klatremiljøet. Samtidig opplevde informantene at forbudet var et viktig tiltak, og fortalte at det hadde en positiv effekt på klatremiljøet. Som styringsmiddel for bærekraftig utøverutvikling, er barisforbud et tvingende styringsmiddel på de klatresenterne som har innført forbud. Samtidig kan forbudet fungere som et pedagogisk styringsmiddel fordi det kan påvirke holdninger til kroppsfokus på tvers av miljøer i klatring (Lidskog & Sundquist, 2013).

Det tiltaket som utøvere, trenere og ledere, beskriver som mest effektiv for forebygging av spiseforstyrrelser, er endring av rutesetting i konkurranser. Studien indikerer at det har skjedd en endring i rutesettingen, som fremmer sunn og bærekraftig utøverutvikling i større grad enn tidligere, fordi fordelene med å være mager eller underernært er blitt mindre i konkurranseklatring. Endring av rutesetting tolkes som et tvingende styringsmiddel for bærekraftig utøverutvikling, fordi det ikke er mulig å unngå i konkurransesituasjonen, og påvirker også hvordan rutene er på trening (Lidskog & Sundquist, 2013). Både trenere og

utøvere opplever dette som et effektivt tiltak for sunn utøverutvikling, uavhengig av informantenes ulike syn på hvorfor endringen har skjedd.

Et av de mest synlige forebyggende tiltakene for bærekraftig utøverutvikling internasjonalt er BMI-reguleringen. I intervjuene kommer det fram at både utøvere og trenere har et ambivalent forhold til tiltaket. De er kritiske både til BMI som mål på utøverhelse, og til den praktiske oppfølgingen fra organisasjoner av BMI og utøvers helse. Styringsmiddelet fungerer i hovedsak pedagogisk på internasjonalt nivå, siden det internasjonale forbudet ikke gir konkurranseforbud dersom utøvere ikke tilfredsstillter kravene for BMI. BMI-reguleringen kan bidra til en holdningseffekt, fordi det åpner for økt oppmerksomhet rundt utøvers helse. I Norge opplever både trenere og utøverne i denne undersøkelsen at kravene om BMI blir tatt til følge, og styringsmiddelet er derfor i større grad tvingende, men både utøvere, og trenere og ledere, er stort sett kritiske til strategien, og mener den ikke er effektiv for bærekraftig utøverutvikling. BMI-reglene kan dermed også være et økonomisk styringsmiddel i Norge, fordi man blir tatt ut av landslag, og mister de økonomiske fordelene dette medfører dersom man ikke tilfredsstillter minimumskravet for BMI.

Funnene i denne undersøkelsen indikerer videre at trenerne ønsker mer kompetanse om hvordan man tilnærmer seg utøvere med utfordringer til mat og vekt. Studien antyder også at utøverne har behov for trenere med økt kompetanse, og at treners praksis og åpenhet om kosthold og vekt for prestasjon påvirker utøvers holdninger til mat, vekt, kropp og prestasjon. Utøverne hadde ulik erfaring med enkelttiltak som kostholdsforedrag med Sunn idrett og ernæringsfysiologer, og studien indikerer at dette har liten effekt som tiltak for bærekraftig utøverutvikling. Dette bygger på at utøvers identitet og holdninger stikker for dypt til at enkelttiltak kan endre individets handlemåter (Lidskog & Sundquist, 2013). Dersom trenerne har den nødvendige kompetansen kan dette i større grad fungere som et pedagogisk styringsmiddel for bærekraftig utøverutvikling, fordi trenerne endrer utøvers holdninger og kunnskapsbase over tid.

I likhet med Kerr et al. (2006) stiller informantene spørsmål ved hvem det er som har ansvaret for hvilke holdninger til kropp, helse og prestasjon utøvere i klatring får. Idrettens påvirkningskraft i innarbeidingen av holdninger hos den yngre generasjonen er godt kjent, og idretten sees derfor på som en viktig samfunnsaktør (Hanstad et al., 2021). Idrettskulturen har derfor et ansvar for hvilke holdninger som innarbeides, men det er mange nivå også innad

klatring som idrett. Informantene i denne undersøkelsen stiller spørsmål ved om ansvaret skal legges på individnivå, et mellommenneskelig nivå, eller på organisasjonsnivå. Samtidig er det fortsatt uklart om det er det internasjonale og nasjonale forbunds ansvar at utøvere har gode forbilder, eller om det er lokale klubbtreneres ansvar at utøvere har nok kunnskap om temaet til å ikke la seg påvirke av magre forbilder. Oppsummert skyves ansvaret mellom aktørene, og det er derfor ingens «skyld» at utøvere får negative holdninger knyttet til mat, vekt, kropp og prestasjon, men alle involverte har et ansvar for at klatring påvirker utøveres holdning til kropp, helse og prestasjon positivt og at utøvere kan utvikle seg på en sunn og bærekraftig måte.

7.2 Innspill til videre forskning

Funnene i denne undersøkelsen kan bidra til forståelsen av hvordan idrettsutøveres holdninger blir påvirket, og kan være et bidrag til økt forståelse av hvorfor, og hvordan utøvere utvikler negative holdninger til mat, kropp og vekt. Funnene viser også hvilke erfaringer og opplevelse utøvere, trenere og ledere i klaring har med tiltak for å forebygge dette, noe som kan bidra til videre arbeid med bærekraftig utøverutvikling i klatring. Dette kan også være til inspirasjon for andre idretter som stiller lignende fysiske krav til prestasjon. I denne undersøkelsen hadde det vært interessant å inkludere flere unge breddeutøvere, for å få flere innspill på hvordan klatring påvirker utøvers både kroppslige og sosiale selvbilde.

Når det gjelder tiltak for bærekraftig utøverutvikling kan man inkludere flere ledere i organisasjon, og rutesettere for å vite mer om deres kunnskapsbase. Det kom særlig fram av denne undersøkelsen at rutesettere har stor påvirkningskraft når det gjelder både utøveres helse og holdninger til egen kropp og prestasjon, men også til utvikling av klatring som idrett. Her hadde er det nyttig for videre kunnskapsutvikling å undersøke om rutesettere er klar over egen påvirkningskraft, og om de har et bevisst forhold til dette.

Funnene i denne oppgaven indikerer at helseutfordringer knyttet til mat og kropp er utbredt hos både topp- og breddeutøvere. Jeg har kun funnet én kvantitativ undersøkelse på utbredelse av spiseforstyrrelser i klatring (Joubert et al., 2020). For å skape kunnskap om utbredelsen av spiseforstyrrelser i norsk klatring er det nødvendig med en kvantitativ undersøkelse. Dermed vil man kunne få innsikt i hvor utbredt helseutfordringer knyttet til vekt og mat er i klatring, og sette søkelys på viktige faktorer for bærekraftig utøverutvikling.

Mine sonderinger av feltet indikerer at tidligere forskning på spiseforstyrrelser i toppidrett er dominert av kvantitative forskningsdesign (Sundgot-Borgen & Garthe, 2011; Sundgot-Borgen, 1994; Kerr et al., 2006). Et gjennomgående funn fra disse studiene er at utbredelsen av spiseforstyrrelser i toppidrett er høyere enn i samfunnet for øvrig. Stemmene fra utøverne jeg har intervjuet i min masteroppgave illustrerer viktigheten av å sette søkelys på helseutfordringer knyttet til mat og kropp i vektsensitive idretter som klatring. På denne måten kan forskningsbasert kunnskap, både kvalitativ og kvantitativ, bidra til å sikre god helse gjennom bærekraftig utøverutvikling.

Kildeliste

- Aase, T. H., & Fossåskaret, E. (2014). *Skapte virkeligheter : om produksjon og tolkning av kvalitative data*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Bergeron, M. F. (2015). International Olympic Committee consensus statement on youth athletic development. *Br J Sports Med*, 49, ss. 843-851.
DOI:10.1136/bjsports-2015-094962
- Bratland-Sanda, S., & Sundgot-Borgen, J. (2012). *Eating disorders in athletes: Overview of prevalence, risk factors and recommendations for prevention and treatment*. Hentet fra DOI:10.1080/17461391.2012.740504
- Christiansen, S. S. (2021, januar 15). Sleit med eteforstyrning: - Det var vanskeleg å stoppe. NRK: https://www.nrk.no/sport/magnus-midtbo-sleit-med-eteforstyrning_-_det-var-vanskeleg-a-stoppe-1.15311329
- Dalen, M. (2011). *Intervju som forskningsmetode*. Universitetsforlaget.
- Dohlsten, J., Barker-Ruchti, N., & Lindgren, E.-C. (2020, juni 16). Sustainable elite sport: Swedish athletes' voices of sustainability in athletics. *Qualitativ Researsh in Sport, Exercise and Health*, ss. 1-16. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2020.1778062>
- Dohsten, J., Barker-Ruchti, N., & Lindgren, E.-C. (2018, Desember 16). Caring as sustainable coaching in elite athletics: benefits and challenges. *Sports Coaching Review*, 9:1, ss. 48-70. <https://doi.org/10.1080/21640629.2018.1558896>
- Dyremyhr, .. E., Diaz, E., & Meland, E. (2014). How Adolescent Subjective Health and Satisfaction with Weight and Body Shape Are Related to Participation in Sports. *Journal of Environmental and Public Health*, 48-70.
<https://doi.org/10.1155/2014/851932>
- Festinger, L. (1954, Mai 1). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, Vol 7, Issue 2, 117-140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Flament, M. F., Hill, E. M., Buchholz, A., Henderson, K., Tasca, G. A., & Goldfield, G. (2012). Internalization of the thin and muscular body ideal and disordered eating in

- adolescence: The mediation effects of body esteem. *Body Image*, Volume 9, Issue 1, 68-75. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2011.07.007>
- FN. (2021, oktober 28). *Bærekraftig utvikling*. FN.
<https://www.fn.no/tema/fattigdom/baerekraftig-utvikling>
- FN. (u.å.). *God helse og livskvalitet*. FN. Hentet 29. april 2022 fra <https://www.fn.no/om-fn/fns-baerekraftsmaal/god-helse-og-livskvalitet>
- Fredheim, G. O. (2017, August 17). *Ny undersøkelse: Ungdom får bedre livskvalitet med organisert idrett*. Norges Idrettsforbund.
<https://www.idrettsforbundet.no/nyheter/arkiv/ny-undersokelse-ungdom-far-bedre-livskvalitet-med-organisert-idrett/>
- Grønhaug, G. (2018, November 12). *Lean and mean? Associations of level of performance, chronic injuries and BMI in sport climbing*. *BMJ Open Sport Exercise Medicine*:
<https://bmjopenem.bmj.com/content/5/1/e000437>
- Hanstad, D. v., Sandvik, M. R., & Strittmatter, A.-M. (2021). *Idrett og bærekraft*. Fagbokforlaget.
- Harter, S. (1990). Processes Underlying Adolescent Self-Concept Formation. I R. Montemayor, G. R. Adams, & T. P. (red.), *From childhood to adolescence: A transitional period?* (205–239). Sage Publications.
- Høidalen, I., Rønning, H., Rake, J., Vesteng, C., & Herrebrøden, Ø. (2019, november 21). Ingvild Flugstad Østberg har fått startnekt av helsemessige årsaker. *VG*.
<https://www.vg.no/sport/i/aw02v4/ingvild-flugstad-oestberg-har-faatt-startnekt-av-helsemessige-aarsaker>
- Hoel, Y. S., Christiansen, A. K., Øgar, S., & Vesteng, C. (2021, oktober 2). Syk av jaget. *VG*.
<https://www.vg.no/sport/i/mr8v0p/syk-av-jaget>
- Holden, E., & Linnerud, K. (2021). *Bærekraftig utvikling*. Universitetsforlaget.

- IFSC. (2021, August 4). *IFSC Official Statement*. International Federation of Sport Climbing: https://cdn.ifsc-climbing.org/images/ifsc/Footer/Commissions/086_IFSC_Medical_Statement.pdf
- IFSC. (u.å.). *Medical & Anti-doping Commission*. Hentet 18. februar 2022 fra <https://www.ifsc-climbing.org/index.php/2-uncategorised/57-medical-anti-doping-commission>
- Jankauskiene, R., Baceviciene, M., & Trinkuniene, L. (2020). *Examining Body Appreciation and Disordered Eating In Adolescents of Different Sports Practice: Cross-Sectional Study*. doi: 10.3390/ijerph17114044
- Jarlsbo, Ø. (2019, desember 9). Frida Karlsson må droppe konkurranser etter helsesjekk. *VG*. <https://www.vg.no/sport/langrenn/i/JowzQ6/frida-karlsson-maa-droppe-konkurranser-etter-helsesjekk>
- J., S.-B. (1994). Risk and trigger factors for the development of eating disorders in female elite athletes. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 26 (4), 414-419.
- Johannesen, L. E., Rafoss, T. W., & Rasmussen, E. B. (2018). *Å bruke teori? Nyttige verktøy i kvalitativ analyse*. Universitetsforlaget.
- Joubert, L. M., Gonzales, G. B., & Larson, A. J. (2020, Juli 24). Prevalence of Disordered Eating Among International Sport Lead Rock Climbers. *Frontiers in Sports and Active Living*, 2 (86), ss. 1-6. doi: 10.3389/fspor.2020.00086
- Kerr, G., Berman, E., & De Souza, M. J. (2006). Disordered Eating in Women's Gymnastics: Perspectives of Athletes, Coaches, Parents, and Judges. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18(1), ss. 28-43. <https://doi.org/10.1080/10413200500471301>
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (3. utgave). Gyldendal Akademisk.
- Langeland, F. (2007). *Harde kropper. En kulturvitenskapelig analyse av maskulinitetskonstruksjoner i Dagbladets SportMagasinet*. [Masteroppgave, Universitetet i Bergen]. <https://hdl.handle.net/1956/2685>

- Langeland, F. (2009). *Den (u)sårbare kroppen*, 33(3), 210-233. <https://www-idunn-no.ezproxy.nord.no/doi/pdf/10.18261/ISSN1891-1781-2009-03-06>
- Lersveen, E. A. (2019, november 22). To norske skitalenter fikk samme beskjed som Østberg forrige vinter. *Tv2*: <https://www.tv2.no/a/11009520/>
- Lidskog, R., & Sundqvist, G. (2013). *Miljøsosiologi*. Gyldendal akademisk.
- Lunde, C., & Holmqvist, K. G. (2017). Performance or appearance? Young female sport participants' body negotiations. *Body Image*, 21, 81-89.
10.1016/j.bodyim.2017.03.001
- Malcolm, D. (2018). *Sport, Medicine and Health – The Medicalization of Sport?*. Routledge.
- Martinsen, M., & Sundgot-Borgen, J. (2013). Higher Prevalence of Eating Disorders among Adolescent Elite Athletes than Controls. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 45(6), 1188-1197. DOI: 10.1249/MSS.0b013e318281a939
- Melin, A., Torstveit, M. K., Burke, L., Marks, S., & Sundgot-Borgen, J. (2014). Disordered eating and eating disorders in aquatic sports. *International Journal of Sport Nutrition & Exercise Metabolism*, 24(4), ss. 250-259. DOI: [10.1123/ijsnem.2014-0029](https://doi.org/10.1123/ijsnem.2014-0029)
- Michael, M. K., Joubert, L., & Witard, O. C. (2019, Mai 10). *Assessment of Dietary Intake and Eating Attitudes in Recreational and Competitive Adolescent Rock Climbers: A Pilot Study*. *Frontiers of Nutrition*. <https://doi.org/10.3389/fnut.2019.00064>
- Miles, M., Huberman, M., & Saldana, J. (2020). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*. Sage Publications.
- NIF. (2020, oktober 1). *Nøkkeltall - Rapport 2019*. Idrettsforbundet.no:
<https://www.idrettsforbundet.no/contentassets/9f94ba79767846d9a67d1a56f4054dc2/20201001-nokkeltallsrapport-2019.pdf>
- NIF. (u.å.). *Idretten skal! 2019-2023 - Strategiske satsningsområder*. Hentet 21.februar 2022 fra

https://www.idrettsforbundet.no/contentassets/ed1d788edca540e682b5a296836b22f8/130_19_nif_strategiske-satsingsomrader-2019-2023.pdf

Nilssen, V. (2012). *Analyse i kvalitative studier: Den skrivende forskeren*. Universitetsforlaget.

NKF. (2020). *Strategi for Norges klatreforbund 2020-2022*. Klatring.no.
<https://740c073d.flowpaper.com/NKFstrategi2022/#page=6>

NKF. (2021, mai 19). *Protokoll for styremøte nr. 03 2021 Norges klatreforbund*. Klatring.no.
<https://klatring.no/file/909>

NKF. (u.å., a). *Regler for ledere og støttepersonell*. Hentet 18. februar 2022 fra
<https://klatring.no/regler-for-foresatte-og-stottepersonell>

NKF. (u.å., b). *Sunn idrett for utøvere*. Hentet 18. februar 2022 fra <https://klatring.no/sunn-idrett>

NRK (Regissør). (2021, 28. oktober). *Debatten, 28. okt. 2021 – Slankepress i idretten* [Film].

Olsen, O. (2019, 5. september). Spiseforstyrrelser i klatresporten. *Norsk klatring*.
<https://www.norsk-klatring.no/klatretrening/spiseforstyrrelser-i-klatresporten>

Papathomas, A. (2019). Disordered eating in sport: Legitimized and Stigmatized. *Sport, Mental Illness, and Sociology, Research in the Sociology of Sport, 11*, ss. 97-109.
DOI:10.1108/S1476-285420180000011007

Reeves, C. E. (2017, Desember). Body Image in Rock Climbers: A Qualitative Study. *Journal of Sport Behavior, 40*(4), ss. 382-398.

Sandholt, R. K. (2021, desember 11). Magnus Midtbø om spiseforstyrrelser - Reagerer. *Dagbladet*.
<https://www.dagbladet.no/sport/reagerer/74807601?fbclid=IwAR0QjXSkb8CbFoTNa xsU4QBZs-3UnVtvBTKhXwq2o3S7HisqofHBFfW9uPQ>

- Skauge, M., & Seippel, Ø. (2020). *Where do they all come from? Youth, fitness gyms, sport clubs and social inequality*. *Sport in Society* (1-20): <https://doi.org/10.1080/17430437.2020.1840554>
- Skaugvoll, N. (2020). *Statistikkrapport 2020*. Norges klatreforbund.
- Strandbu, Å. G. (2017). Ungdom, idrett og klasse: Fortid, samtid og framtid. *Norsk sosiologisk tidsskrift*, 1(2), 132-151. <https://doi.org/10.18261/issn.2535-2512-2017-02-03>
- Sundgot-Borgen, J. (1998). *Kvinner, idrett, helse og prestasjon*. Olympiatoppen, Kvinneprosjektet 1998.
- Sundgot-Borgen, J., & Garthe, I. (2011, 14 April). Elite athletes in aesthetic and Olympic weight-class sports and the challenge of body weight and body compositions. *Journal of Sports Sciences*, 1(2), 101-114. DOI:10.1080/02640414.2011.565783
- Sundgot-Borgen, J., & Mathisen, T. F. (2021, Mars 15). Mangler evne til å prioritere. *Dagbladet*. <https://www.dagbladet.no/meninger/nif-mangler-evne-til-a-prioritere/73511132>
- Sundgot-Borgen, J., Meyer, N., Lohman, T., & al., e. (2013, August 23). How to minimise the health risks to athletes who compete in weight-sensitive sports review and position statement on behalf of the Ad Hoc Research Working Group on Body Composition, Health and Performance, under the auspices of the IOC Medical Commission. *European Journal of Sport Science*, 47(16), 1012-1022. DOI:[10.1136/bjsports-2013-092966](https://doi.org/10.1136/bjsports-2013-092966)
- Sundgot-Borgen, J., Torstveit, M. K., & Skårderud, F. (2004, August). Spiseforstyrrelser i idretten. *Tidsskriftet den norske legeforening*, 16, 2126-2129.
- Sunn idrett. (u.å.a). *Helseattest og helsesertifikat*. Hentet 3. mars 2022 fra <https://sunnidrett.no/helseattest/>
- Sunn idrett. (u.å.b). *Vårt arbeid*. Hentet 9. mai 2022 fra <https://sunnidrett.no/om-oss/visjon-og-hovedmal/>

- Svantorp-Tveiten, K. M., Friberg, O., Torstveit, M. K., & al., e. (2021, oktober 13). Protein, Creatine, and Dieting Supplements Among Adolescents: Use and Associations With Eating Disorder Risk Factors, Exercise-, and Sports Participation, and Immigrant Status. *Frontiers in Sport and Active Living*, ss. 1-11.
DOI: [10.3389/fspor.2021.727372](https://doi.org/10.3389/fspor.2021.727372)
- Szathmári, A., & Kocsis, T. (2020, Oktober 25). *Who cares about gladiators? An elite-sport-based concept of Sustainable Sport*. *Sport in Society*.
<https://doi.org/10.1080/17430437.2020.1832470>
- Tjønndal, A. (2020,). Offentlig folkehelsearbeid og idretts- og helseideologien. *Scandinavian Sport Studies Forum*, 11, 43-67. <https://nordopen.nord.no/nord-xmlui/bitstream/handle/11250/2687465/Tj%C3%B8nndal.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
- Tjønndal, A., & Fylling, I. (2021). *Digitale forskningsmetoder*. Cappelen Damm Akademisk.
- Tjora, A. (2020). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis* (3. utgave). Gyldendal Akademisk.
- Treadway, C. (Regissør). (2021). *LIGHT - the documentary film* [Film].
https://www.youtube.com/watch?v=thtDQJGrO5s&ab_channel=CarolineTreadway
- Vesteng, C., Hoel, Y. S., Christiansen, A. K., & Øgar, S. (2021, oktober 3). Jeg var aldri mett. *Vg*. <https://www.vg.no/sport/langrenn/i/rEdbmm/jeg-var-aldri-mett>
- Vingsand, M. L. (2021). Baris - til glede og irritasjon. I M. Mobråten, & S. Christoffersen (Red.), *Klatrebibelen: Mono* (144-150). Klatreboka AS.
- Voldner, P. (2021, Februar 23). *Kampen mot vekten*. Norsk Klatring: <https://www.norsk-klatring.no/klatrere/kampen-mot-vekten>
- Wadel, C. (2014). *Feltarbeid i egen kultur*. Cappelen Damm AS.
- Wickes, C. (2020). Weighing in - Does Climbing Need an Eating-Disorder Intervention? *Climbing Magazine*, 372, 54-64.

Vedlegg

Vedlegg 1: Førsteutkast, intervjuguide

Introduksjon:

- Formål med undersøkelsen
- Intervjuets varighet
- Samtykkeerklæring

Innledende spørsmål:

- Hvem er informanten? Alder, kjønn, satsningsområde klatring (konkurrans, satser uteklatring, bredde inne, bredde ute)
- Hvor lenge har du klatret?
- Hvilket nivå klatre du på?
- Hvor ofte klatrer du?
- Hvorfor klatrer du (fortell kort), hvor viktig er det for deg (livsstil/hobby), hva liker du med det, og hva er det som gjør at du ønsker å drive med klatring?

Hva tenker utøveren om temaet klatring, trening, vekt og prestasjonspress og kropp og kroppspress.

- Har du konkrete mål, kortsiktig eller langsiktig i klatringen? Trener du strukturert for å nå dine mål?
- Tror du at du som klatrer opplever kroppen din annerledes enn andre på din alder opplever sin kropp? (Om man opplever kroppen som et middel til prestasjon eller om man opplever kroppen som noe objektivt (noe som skal se bra ut))
- På hvilke måter føler du at å drive med klatring påvirker måten du oppfatter kroppen din på?
 - I hvilke settinger kommer dette mest tydelig frem? Sosiale settinger eller i treningssammenheng?
- På hvilke måter føler du kroppen din er viktig for å gjøre det bra i klatring? (Fysiske egenskaper, utseende, kroppsvekt, og muskelmasse)

Kulturelle og sosiale faktorer

- I hvilke settinger blir tema mat, kropp eller vekt samtaletema?
- Blir det sett på som positivt å gå ned i vekt/bli tynnere i ditt miljø?
 - Er dette kun knyttet til bedret prestasjon?
- Har du selv kuttet vekt for å forbedre din klatreprestasjon?
 - Hadde det effekt?
 - Fikk du oppfølging under prosessen?
- Har du hørt folk i ditt miljø kommentere utseende/kropp/matinntak hos andre utøvere (i klatresammenheng)?
 - Skjer dette ofte (daglig, ukentlig, månedlig, sjeldnere?)
 - Opplever du at man sammenligner kropp og prestasjon?
 - Opplever du at man sammenligner sin kropp med kroppen til andre og hvordan de presterer?
 - Hvordan snakker andre klatrere i ditt miljø om mat, kropp, kroppspress, kroppsideal, vekt, mat, og trening?
- I sosiale sammenhenger, er det fokus på hvor mye man spiser i forhold til morgendagens prestasjon/kommende prestasjonsmål?

- Mat og vekt sies å være tabubelagt i klatremiljøet, opplever du at dette stemmer, eller opplever du at det er stort fokus på mat og vekt i miljøet du er en del av?
 - Tenker du over hvordan det påvirker deg dersom folk rundt deg har et stort fokus på mat og vekt?
- Har du noen tanker om hva som er “idealkroppen” i klatring?
- Opplever du at jenter og gutter har ulikt syn på temaet mat/vekt i klatring?
- Er terskelen for å oppsøke hjelp dersom du trenger hjelp høy?
- Har du trenere/ledere som følger deg opp med tanke på kosthold og trening?
 - Er mat, vekt, kropp, kosthold noe trenere tar opp? (Dette spørsmålet gjelder kun for toppidretten hvor det er trenere).

For trener/leder

- *Hvordan er oppfølgingen i toppidretten i dag, hvilke tiltak gjøres, og hvilke tiltak merkes av utøverne, mener ledelsen tiltakene har merkbar effekt?*
- *Har ledelsen lagt merke til overdreven oppmerksomhet knyttet til mat og vekt hos utøvere? Har de eventuelt merket bedring de siste årene ettersom konkurransestilen har endret seg?*

Føler ledelsen at de har god oversikt over helsen til hver enkelt utøver?

- Hvilke tiltak er igangsatt for å følge opp utøvere som er i faresonen for å utvikle hjelpeproblemer?
- Er situasjonen annerledes i dag sammenlignet med for 10/20 år siden?
 - Ser man en positiv utvikling når det gjelder utøvers helse?

Avrundning:

- Har du noen tanker om hva som kan bli gjort annerledes for å endre vektfokus i klatring?
- Hvordan kan klatring bidra til at unge får en positiv oppfatning av kosthold, kropp og trening?
- Hvordan synes du det var å prate om disse temaene?
- Hvilke faktorer i idretten og miljøet omkring tror du medfører et problematisk forhold til kropp, vekt og mat?
- Er det noe du vil tilføye?

Vedlegg 2: Intervjuguide: Laget for utøvere både i topp- og breddeidretten

Introduksjon:

- Presentere meg selv og takke for at deltager ønsket å delta
- Formål med undersøkelsen og hvorfor du er spurt om å være med
- Videre presisere at det er frivillig å delta og at informanten kan trekke seg når som helst eller unngå å svare på spørsmål
- Intervjuets varighet, ca. 1 time avhengig av hvor mye deltager ønsker å fortelle
- Samtykkeerklæring

- Underpunkter er kun til hjelp dersom deltaker ikke kommer med utfyllende svar eller ikke forstår spørsmålet. Trenger ikke nødvendigvis ta med alle.

Innledende spørsmål:

- Kan du begynne med å fortelle litt om deg selv og hvordan du klatrer?
 - Alder, Hvor lenge har du klatret?
 - Hvorfor begynte du med klatring?/Hvordan kom du inn i klatresporten?
 - Hvilket nivå klatrer du på?
 - Hvor ofte klatrer du?
 - Satsningsområde klatring? (konkurranse, satser uteklatring, bredde inne, bredde ute)
- Hvorfor klatrer du?
 - Kan du fortelle kort om hvor viktig klatring er for deg (livsstil/hobby), hva liker du med det, og hva er det som gjør at du ønsker å drive med klatring?
- Har du konkrete mål, kortsiktig eller langsiktig i klatringen?
 - Er du opptatt av prestasjon?
- Hva motiverer deg til å bli bedre i klatring?
- Hva kjennetegner en god klatrer for deg?
- Hvilke fysiske krav mener du klatring stiller for en utøver?

Tema trening, vekt, mat, helse og prestasjon

Kroppsbilde:

- Har du noen tanker om hva som er "idealkroppen" i klatring? Kan du beskrive dette?
- På hvilke måter føler du kroppen din er viktig for å gjøre det bra i klatring? (Fysiske egenskaper, utseende, kroppsvekt, og muskelmasse)
- Tror du det er viktigere for deg som kvinne/mann å oppnå idealkroppen for å prestere?
 - Kan du utdype hvordan? Eventuelt hvorfor ikke det?
- Hvordan opplever du at å drive med klatring påvirker eller har påvirket måten du oppfatter kroppen din på?
 - I hvilke settinger kommer dette mest tydelig frem? Sosiale settinger eller i treningssammenheng?
 - Hvordan opplever du at den ideelle klatrekroppen er akseptert av andre i samfunnet?

Vekt

- Vurderer du klatring som en idrett som oppmuntrer til kontroll av egen vekt?
 - Hvor du tror fokuset på vekt kommer fra?
- Har du selv kuttet vekt for å forbedre din klatreprestasjon?
 - Hvordan opplevde du det? *Hvis nei: Har du erfaringer med at andre gjør det?*
 - Hvor følte du at dette presset kom fra? *Hvis nei: Hvor tror du presset kommer fra?*
- **Hvor tror du motivasjonen til å gå ned i vekt kommer fra?**
 - Tenker du det er en sammenheng med vektnedgang og økt prestasjon?

Kosthold

- Hva er dine tanker og rutiner når det gjelder mat og prestasjon?
 - Mener du at kostholdet ditt er viktig for prestasjon?
 - I så fall hvorfor/hvorfor ikke?
 - *Tenker du mye på hva du skal spise for å prestere?*
- Hvem diskuterer du kosthold eller vekt med?
 - Har du et eksempel på hvor eller dette kan komme opp?
 - Eventuelt hva snakker dere om da?

Mest relevant i toppidrett:

- Har du noen som følger opp deg opp med tanke kosthold og trening?
 - Trener, støtteapparat, kostholdsveileder, Olympiatoppen, eller andre utøvere?
- *Hvis ja:* Hva er din rolle i utforming av programmene?
 - Hvordan påvirker dette ditt forhold til mat?
 - Eller: har du selv lest deg opp på hva som er et godt kosthold for en klatrer, eventuelt hvor?
- Hvordan opplever du at jenter og gutter har ulikt syn på temaet mat/vekt i klatring?
 - Har du et eksempel på dette?
 - Eventuelt: hvor kommer dette fram?
- Mat og vekt sies å være tabubelagt i klatremiljøet, opplever du at dette stemmer? Kan du fortelle om din opplevelse av dette?
 - Tenker du over hvordan det påvirker deg dersom folk rundt deg har et stort fokus på mat og vekt?

Kulturelle og sosiale faktorer

- **Er det noen settinger hvor tema mat, kropp eller vekt blir samtaletema, i så fall hvilke?**
 - *Har du et eksempel på når og hva som prates om?*
 - *I sosiale sammenhenger, er det fokus på hvor mye man spiser i forhold til prestasjon?*
- Har du hørt folk i ditt miljø kommentere utseende, kropp eller matinntak hos andre utøvere (i klatresammenheng)?
 - **Kan du fortelle mer om dette?**

- *Opplever du at man sammenligner kropp og prestasjon?*
- *Blir du påvirket av dette?*

Toppidrett:

- Hvordan motiverer trener deg til å bli bedre i klatring?

Tiltak

- «Idealkroppen» i klatring ser ut til å ha endret seg de siste årene, hva tror du ligger bak denne utviklingen?
 - Mener du utviklingen er positiv?
 - Hvorfor det? / Hvorfor ikke?
- Hvordan tror du at innførelsen av BMI-grense påvirker klatring som idrett?
 - Hvordan tror du klatring hadde sett ut i dag dersom grensene for BMI ikke hadde blitt innført?
 - Har det gjort at miljøet er sunnere og har et mer bevisst forhold til undervekt, tror du?
 - Hvordan påvirker disse reglene deg?
 - Føler du at den har gjort sporten mer rettferdig?

Avrundning:

- Har du noen tanker om hva som kan bli gjort annerledes for å endre vektfokus i klatring?
 - Hvordan kan klatring bidra til at unge får en positiv oppfatning av kosthold, kropp og trening?
- Er det noe vi ikke har snakket om relatert til dette temaet (mat, kropp og vekt i klatring), som vi burde snakket om?
- Hvordan synes du det var å prate om disse temaene?

Vedlegg 3: Intervjuguide: Laget for ledere/trener

Introduksjon:

- Presentere meg selv og takke for at deltager ønsket å delta
- Formål med undersøkelsen og hvorfor du er spurt om å være med
- Videre presisere at det er frivillig å delta og at informanten kan trekke seg når som helst eller unngå å svare på spørsmål
- Intervjuets varighet, ca. En time avhengig av hvor mye deltager ønsker å fortelle
- Samtykkeerklæring

- Underpunkter er kun til hjelp dersom deltaker ikke kommer med utfyllende svar eller ikke forstår spørsmålet. Trenger ikke nødvendigvis ta med alle.

Innledende spørsmål:

- Kan du begynne med å fortelle litt om deg selv og din rolle i klatremiljøet?
 - Alder?
 - Er du leder eller trener?
 - Klatrer du selv, i så fall hvilket nivå, og hvor lenge har du klatret?
 - Hvilket område innenfor klatring har du mest med å gjøre? Bredde/topp, inne/ute?
 - Har dette eventuelt endret seg med årene og hvorfor?
- Hva er din motivasjon for å være trener/leder?
 - Hvilke mål har du med trener/lederkarrieren?
 - Hvordan ble du trener? (Eventuelt hvorfor ble du trener?)

Tema trening, vekt, mat, helse og prestasjon

- Hva kjennetegner en god klatrer for deg?
 - Kan du beskrive hva du tenker er «idealkroppen» i klatring?
- Hvilke fysiske krav mener du klatring stiller for en utøver?
 - Har kroppsbygning og vekt mye å si for prestasjon? Hvorfor det?
- Tror du det er viktigere for menn enn kvinner å tilpasse kroppen (oppnå idealkroppen) for å prestere)? Hvorfor tror du det er sånn?

Vekt

- Opplever, eller har du opplevd fokus på mat og vekt hos dine utøvere?
 - Hvordan forholder du som leder/trener deg til dette?
 - Kan du utdype?
 - Har du eksempler på slike situasjoner?
- **Har du selv snakket med en utøver om å gå ned i vekt for å prestere?**
 - Kan du fortelle mer om dette?
 - **Kjenner du til, eller har du selv tatt del i konkurransenekt eller treningsstopp hos utøvere i klatring?**
 - Kan du fortelle om situasjonen? Hva var begrunnelsen?

- Opplever du at vektnedgang kun er knyttet til prestasjon?
 - *Tenker du over din påvirkningskraft på unge utøvere når det gjelder kosthold, trening og prestasjon?*
- Hvor tror du motivasjonen til å gå ned i vekt kommer fra?

Kosthold

- På hvilke måter mener du kosthold er viktig for prestasjon?
- Hvordan følger du utøvere opp med tanke på kosthold og trening?
 - Legger dere opp strukturerte planer på både kosthold og trening?
 - Har du utdanning innen ernæring, eller kommer kunnskapen fra egen erfaring?
 - Er utøveren involvert i planlegging av egen hverdag?
- Opplever du at jenter og gutter har ulikt syn på temaet mat/vekt i klatring? Eventuelt ulik motivasjon for å kontrollere dette?
 - Har de forskjellig måte å forholde seg til tema?
 - Har du et eksempel på dette?
 - Eventuelt: I hvilke situasjoner blir dette tydelig?
- Mat og vekt sies å være tabubelagt i klatremiljøet, opplever du at dette stemmer? Kan du fortelle om din opplevelse av dette?

Kulturelle og sosiale faktorer

- **I hvilke settinger blir tema mat, kropp eller vekt samtaletema?**
 - Har du et eksempel på når og hva som prates om?
- Har du hørt utøvere kommentere utseende/kropp/matinntak hos andre utøvere (i klatresammenheng)?
 - **Kan du fortelle mer om dette?**

Trenerrollen:

- Hvilken relasjon har du/har du hatt til utøverne dine?
 - Har dere samtaler ting som ikke er idrettsrelatert?
 - Prater du åpent med utøverne dine om kosthold og vekt?
- Opplever du at du har god oversikt over helsen til de ulike utøverne?
 - Hvordan oppnår du dette?

Tiltak

- «Idealkroppen» i klatring ser ut til å ha endret seg de siste årene, hva tror du ligger bak denne utviklingen?
 - Mener du utviklingen er positiv?
- Hvordan tror du at innførelsen av BMI-grense påvirker klatring som idrett?

- Hvordan tror du klatring hadde sett ut i dag dersom grensene for BMI ikke hadde blitt innført?
- Har det gjort at miljøet er sunnere og har et mer bevisst forhold til undervekt, tror du?
- Vet du om andre tiltak som er innført for å bedre oppfølgingen med tanke på kosthold og trening?
 - Hvordan er disse tiltakene til hjelp?

Avrundning:

- Har du noen tanker om hva som kan bli gjort annerledes for å endre vektfokus i klatring?
 - Hvordan kan klatring bidra til at unge får en positiv oppfatning av kosthold, kropp og trening?
- Er det noe vi ikke har snakket om relatert til dette temaet (mat, kropp og vekt i klatring), som vi burde snakket om?
- Hvordan synes du det var å prate om disse temaene?

Vedlegg 4: Informasjonsskriv og samtykkeerklæring

Vil du delta i forskningsprosjektet *Bærekraftig utøverutvikling i klatring?*

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å *utforske hvordan klatreforbundet jobber med utøveres holdninger knyttet til mat, kropp, helse og prestasjon*. I dette skrevet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Forskningsprosjektet er en del av min masteroppgave i sosiologi ved Nord universitet. I den forbindelse ønsker jeg å intervjuere utøvere og trenere/ledere i klatring.

Målet er å utforske hvilke faktorer i klatremiljøet som påvirker utøveres holdninger knyttet til mat, kropp, helse og prestasjon og se på hvilke tiltak som er opprettet for å fremme et sunt og bærekraftig idrettsmiljø.

Opplysninger vil også brukes i forbindelse med [LESAB-prosjektet](#) ved Nord universitet. LESAB undersøker hvordan organisasjoner i offentlig, privat og frivillig sektor arbeider for å nå FNs bærekraftsmål. Det betyr at datamaterialet fra dette prosjektet også vil bidra til et kapittel i en fagbok utgitt av Universitetsforlaget i 2022.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Nord universitet er ansvarlig for prosjektet.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Du får spørsmål om å delta i forskningsprosjektet fordi du enten er utøver eller trener/leder i klatring. Prosjektet innebærer intervjuer i både bredde- og toppidrett. Utvalget vil bestå av deltagere som har kjennskap til, og/eller erfaring i klatring.

Hva innebærer det for deg å delta?

Hvis du velger å delta på forskningsprosjektet innebærer det å stille opp på ett intervju i løpet av høsten 2021. Intervjuet vil enten være fysisk eller via teams/zoom, etter hva koronasituasjonen tillater på tidspunktet og hva du foretrekker selv. Vi vil bli enige om tid og sted for intervjuet, og intervjuet vil ha en varighet på rundt 1 time, avhengig av hvor mye du ønsker å fortelle. Spørsmålene vil variere etter om du er utøver eller trener og omhandler dine erfaringer fra klatremiljøet, med særlig vekt på sosiale settinger og tanker om mat, vekt, helse og prestasjon. Det vil også være spørsmål om oppfølging og tiltak som er igangsatt for å forbedre forholdene, og dine tanker rundt dette. Innsamlet data ønskes registrert ved lydopptaker og notater.

Dersom du er under 15 år, kan foreldre få se intervjuguide på forhånd ved å ta kontakt.

Det er frivillig å delta

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

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. Det er kun student (Martine Limstrand, student i sosiologi ved Nord universitet), veileder (Anne Tjønndal, Førsteamanuensis ved Nord universitet), og vitenskapelig assistent (Frida Wågan, Nord universitet) som vil ha tilgang til innsamlet data. Utover dette vil ingen ha tilgang til datamaterialet.

I oppgaven vil informanter (du) anonymiseres. Navn og kontaktopplysninger vil erstattes med koder som lagres adskilt fra øvrige data. Eventuelle sitat fra informanter vil bli anonymisert. Alle sitater vil også bli skrevet på bokmål. Informasjon av enkeltpersoner vil ikke kunne gjenkjennes i oppgaven.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Opplysningene vil anonymiseres når prosjektet avsluttes/oppgaven er godkjent, noe som etter planen er 31.12.2022.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

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

Dine rettigheter

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

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

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

- Nord universitet, prosjektansvarlig Anne Tjønndal - anne.tjonndal@nord.no
- Nord universitet, student Martine Limstrand – martine.limstrand@gmail.com
- Nord universitet, personvernombud: Toril Irene Kringen personvernombud@nord.no

Hvis du har spørsmål knyttet til NSD sin vurdering av prosjektet, kan du ta kontakt med:

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

Med vennlig hilsen

Anne Tjønndal
(Forsker/veileder)

Martine Limstrand
(Student)

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «Bærekraftig utøverutvikling i klatring», og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- Å delta på intervju
- Lydopptak av intervju

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

(Signert av prosjektdeltaker, dato)



Vurdering

Referansenummer

143975

Prosjekttittel

Masterprosjekt - Bærekraftig utøvetutvikling i klatring

Behandlingsansvarlig institusjon

Nord Universitet / Fakultet for samfunnsvitenskap / Ledelse og innovasjon

Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)

Anne Tjønndal, anne.tjønndal@nord.no, tlf: 75517693

Type prosjekt

Studentprosjekt, masterstudium

Kontaktinformasjon, student

Martine Limstrand, martine.limstrand@gmail.com, tlf: 45417914

Prosjektperiode

01.06.2021 - 31.12.2022

Vurdering (1)**21.03.2022 - Vurdert****OM VURDERINGEN**

Personverntjenester har en avtale med institusjonen du forsker eller studerer ved. Denne avtalen innebærer at vi skal gi deg råd slik at behandlingen av personopplysninger i prosjektet ditt er lovlig etter personvernregelverket.

Personverntjenester har nå vurdert den planlagte behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at behandlingen er lovlig, hvis den gjennomføres slik den er beskrevet i meldeskjemaet med dialog og vedlegg.

TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle alminnelige personopplysninger, og særlige kategorier av personopplysninger om helseopplysninger frem til 31.12.2022.

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 7, ved at det er en frivillig,

spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse, som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake.

For alminnelige personopplysninger vil lovlig grunnlag for behandlingen være den registrertes samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 a.

For særlige kategorier av personopplysninger vil lovlig grunnlag for behandlingen være den registrertes uttrykkelige samtykke, jf. personvernforordningen art. 9 nr. 2 bokstav a, jf. personopplysningsloven § 10, jf. § 9 (2).

PERSONVERNPRINSIPPER

Personverntjenester 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

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

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

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

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

Nettskjema er databehandler i prosjektet. Vi 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 prosjektansvarlig følge interne retningslinjer/rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

MELD VESENTLIGE ENDRINGER

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

<https://www.nsd.no/personverntjenester/fylle-ut-meldeskjema-for-personopplysninger/melde-endringer-i-meldeskjema>

Du må vente på svar fra oss før endringen gjennomføres.

OPPFØLGING AV PROSJEKTET

Vi vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

27.04.2022, 14:17

Meldeskjema for behandling av personopplysninger

Kontaktperson hos oss: Sturla Herfindal

Lykke til med prosjektet!