

MASTEROPPGAVE

Emnekode: KRO5003-1

Navn: Sebastian Lykke Nygaard

Læreres arbeid med totalbelastning hos
toppidrettselever

Teachers work with total load for top
sports students

Dato: 15.05.2023

Totalt antall sider: 55

Forord

Nå som masteroppgaven er levert og den 5-årige utdanningen i lektor i kroppsøving og idrettsfag går mot slutten, ser jeg tilbake på fem fine år. Årene har blitt preget av utfordrende og lærerike undervisningstimer ved Nord Universitet. Når jeg tenker på alle opplevelsene som jeg har erfart gjennom undervisning, turer og praksis kan jeg erkjenne at dette studiet og denne retningen har vært midt i blinken for meg. Dette kapitlet i mitt liv hadde ikke vært det samme uten mine medstudenter, forelesere, praksislærere og andre som jeg har blitt kjent med underveis.

Jeg ønsker å gi en stor takk til skolene, lærerne og elevene som ønsket å delta i denne masteroppgaven. Uten deres hjelp hadde ikke denne forskningen vært mulig å gjennomføre. Jeg vil også takke min veileder Simen Raaen Sandmæl for gode råd og veiledning undervis i arbeidet med masteren.

Til slutt ønsker jeg å gi en ekstra takk til familien min som har støttet meg opp gjennom min oppvekst. En ekstra takk til min samboer som har hjulpet meg både med skolen, samt vært der for meg i løpet av studietiden.

Levanger, mai 2023

Sebastian Lykke Nygaard

Sammendrag

Formålet med denne studien var å undersøke hvordan toppidrettslærere jobber med enkelt elevens totale belastning, spesielt rettet mot overgangen fra ungdomskolen til videregående skole. Studien skal skape ny kunnskap innenfor temaet, og være med på å kunne utvikle enda mer kunnskap i fremtiden. I denne studien ble det brukt mixed methods-design. Lærere på 6 ulike skoler ble intervjuet og deres toppidrettselever svarte på en spørreundersøkelse som omhandlet deres hverdag og velvære. Det ble samlet inn data fra 6 toppidrettslærere og 102 elever som går toppidrett. I analyseringen av datamaterialet fra lærerne ble det brukt NVivo 12, mens datamaterialet fra elevene ble analysert ved hjelp av SPSS.

Funnene fra lærerne viser at de har et stort fokus på elevenes totale belastning og oppmuntrer dem til å si fra hvis belastningen blir for høy. Informantene har ekstra fokus på VG1 elever når det gjelder belastning, en rask økning i treningsbelastning er assosiert med risiko for skade ifølge studien til Bowen et al. (2017). Lærerne jobber for at de skal få gode relasjoner til elevene, sånn at de sier ifra om deres belastning. Toppidrettslærere møter elevene i andre arenaer enn andre lærere, og det blir derfor enklere for dem å bygge relasjoner. Det er viktig for informantene at elevene tar eierskap over sin utvikling og reflekterer over den. Informantene fremmer også at det er viktig at elevene får i seg nok næring og væske.

Funnene blant elevene viser at de har et gjennomsnittlig velvære på 75,4 %. Elevene i undersøkelsen fikk den anbefalte søvnmengden som på mellom 8-10 timer hver natt (Hirshkowitz et al. 2015). Blant elevene i denne studien var 71,9% overtrent, noe som vil tilsi at totalbelastningen er for høy, noe som er høyere enn funnet i studien til Kettä et al. (2001).

Konklusjonen i denne studien er todelt når det gjelder generalisering. Dataen fra lærerne kan generaliseres, derimot kan ikke dataen til elevene det, dette som et resultat av at det er for få elever med i studien. Lærerne er opptatt av elevenes utvikling og er beviste på den totale belastningen til elevene. De har timer hvor fokus er på basis- og skadeforebyggendetrening både i og utenfor konkurranseperiode. Lærerne jobber med å få elevene til å forstå hva som påvirker og hvordan de blir påvirket av alt de foretar seg i hverdagen. Der det å reflektere over og ta eierskap av egen trening er viktig, da de målet er at de skal bli selvstendige utøvere når de er ferdig på videregående skole.

Nøkkelord: Total belastning, Lærerrollen, Toppidrett, Overgangen fra ungdomsskole til videregående skole

Abstract

The *purpose* of this study was to investigate how high school sports teachers manage the total load of individual students, particularly focusing on the transition from middle school to high school. The study aimed to generate new knowledge on the topic and contribute to the development of further knowledge in the future. A mixed methods design was used in this study. Teachers from six different schools were interviewed, and their top sports students responded to a questionnaire regarding their daily lives and well-being. Data were collected from six top sports teachers and 102 top sports students. NVivo 12 was used to analyze the data from the teachers, while the student's data were analyzed using SPSS.

Findings from the teachers indicated that they place significant emphasis on the students' total load and encourage them to speak up if the load becomes too high. The informants particularly focused on first-year high school students regarding the load, as a rapid increase in training load is associated with the risk of injury according to Bowen et al.'s (2017) study. The teachers strive to establish good relationships with the students, making it easier for the students to communicate about their training load. It is important for the informants that the students take ownership of their development and reflect on it. The informants also promote the importance of students consuming sufficient nutrition and fluids.

Findings among the students revealed that they had an average well-being score of 75.4%. The students in the study obtained the recommended amount of sleep, between 8-10 hours per night (Hirshkowitz et al., 2015). Among the students in this study, 71.9% were deemed overtrained, indicating that the overall load was too high, which is higher than the findings in Kettä et al.'s (2001) study.

The *conclusion* of this study is twofold in terms of generalization. The data from the teachers can be generalized; however, the data from the students cannot be due to the limited number of students included in the study. The teachers are concerned about the students' development and are aware of their overall load. They provide lessons focused on basic and injury-preventive training, both during and outside competition periods. The teachers work on helping the students understand what influences them and how they are affected by their daily activities. Reflecting on and taking ownership of their training is important, as the goal is for the students to become independent athletes after completing high school.

Key Words: Total load, Teacher role, Elite sports, Transition from middle school to high school

Innholdsfortegnelse

Forord	i
Sammendrag	ii
Abstract	iii
Innholdsfortegnelse	iv
1.0 Introduksjon	1
1.1 Aktualitet og valg av tema	1
1.2 Presentasjon av problemstilling	2
2.0 Teori	2
2.1 Lærerens pedagogikk	3
2.1.1 Trenerrollen	4
2.2 Velvære	6
2.3 Grunnleggende treningsprinsipper	6
2.3.1 Prinsippet om belastning og tilpassing	6
2.3.2 Prinsippet om restitusjon	12
2.3.3 Prinsippet om overkompensasjon og superkompensasjon	12
3.0 Metode	14
3.1 Vitenskapsteori	17
3.2 Forskningsetikk	18
4.0 Resultat	19
4.1 Resultat av intervju	19
4.1.1 Lærerrollen	19
4.1.2 Lærerens relasjoner og samarbeid	21
4.1.3 Elevrollen	21
4.1.4 Belastning	22
4.1.5 Ytre påvirkning	24
4.2 Resultat fra spørreundersøkelsen	25
5.0 Diskusjon	27
5.1 Lærerens rolle	27
5.2 Kommunikasjon mellom lærer og elev	27
5.3 Elevers velvære	28
5.4 Elevers belastning	29
5.5 Samarbeid med klubb	33
5.6 Påvirkninger	33
6.0 Konklusjon	34
7.0 Metodevurdering	35
Litteraturliste	36
Vedlegg	41
Vedlegg 1	42
Vedlegg 2	45
Vedlegg 3	47
Vedlegg 4	50

1.0 Introduksjon

Masteroppgaven er skrevet ved Nord Universitet, fakultet for lærerutdanning, kunst og kultur. Studieretningen jeg har gått er lektorutdanning i kroppsøving og idrettsfag. Denne studien tar for seg hvordan toppidrettslærere tilrettelegger for overgangen fra ungdomskolen til videregående skole med utgangspunkt i elevers totalbelastning.

Denne studien kommer som et resultat av en tidligere oppgave i studietiden hvor jeg så på hvordan perseptuelle, fysiologiske og psykologiske faktorer blir påvirket i overgangen fra 10. klasse til 1. videregående. I den tidligere studien ble det gjort en litteraturstudie hvor det fremkommer hvordan trening påvirker unge voksne, dette var derimot ikke i skolesammenheng. Grunnen til at jeg har valgt å se på akkurat dette er min egen interesse for trening og hvordan man kan utvikle seg fysisk og psykisk. Derfor ønsket jeg å intervjuere lærerne for å se hva de gjør og deres tanker rundt den totale belastningen som elevene blir utsatt for når de begynner på en ny skole med andre rammevilkår enn de hadde før. I tillegg svarte elevene på en spørreundersøkelse for å innhente kunnskap om deres hverdag i forbindelse med trening og generelt velvære.

1.1 Aktualitet og valg av tema

Overgangen fra ungdomsskole til videregående er en stor forandring for alle ungdommer. Dette vil medføre en endring i rutiner, nye personer, omgivelser og økt stress (Statped.no, 2022). Elevene blir møtt med større ansvar og selvstendighet enn de hadde på ungdomskolen (Felde, 2019). Når elevene begynner på videregående opplever de at motivasjonen til skolefagene bedres, samt at de får mer faglig støtte fra lærerne og trivselen øker i forhold til ungdomsskolen (Mjaavatn & Frostad, 2018). Studien til Mjaavatn og Frostad (2018) så at forventningene til videregående var høyere enn hvordan 10. klassinger opplevde det når de begynte på videregående. Det å gå toppidrett og være en del av et toppidrettsmiljø stiller krav til eleven og deres selvoppfattelse. Elevene må være dedikerte og målbevisste hvis de skal kunne nå et mål om å kunne få en karriere innenfor toppidretten (Størdal & Aase, 2019). En undersøkelse gjort ved NTNU så på forskjellen mellom spisset toppidrettsskoler og skoler som er idrettsvennlige. Den største forskjellen de fant var at det var et tettere samarbeid mellom skolen og klubbene ved de spisset toppidrettsskolene. Elevene som deltok i studien og som gikk på en idrettsvennlig skole opplevde en større bekymring for den totale belastningen,

men de fikk mer ansvar inn mot beslutninger som omhandlet en selv. Studien viser også til at de idrettslige prestasjonene en oppnår i en ung alder ikke nødvendigvis indikerer at en vil lykkes på senior nivå (Brandslet, 2022). Disse studiene ser på enkelte deler av elevens hverdag. I denne studien ønsker jeg å se på helheten.

1.2 Presentasjon av problemstilling

Unge idrettsutøvere står ovenfor et vanskelig valg når de skal velge linje til videregående, for det er flere muligheter for å gå toppidrett. Dersom man plutselig er ferdig med idrett av ulike grunner er det fint å ha noe å falle tilbake på (Brandslet, 2022). Jeg stod selv ovenfor dette valget og endte opp med idrettsfag med breddeidrett. Nå skal jeg stå som lærer og er derfor interessert i å se ting fra lærernes perspektiv. Dette er bakgrunnen til hovedsynspunktet i denne studien, men elevenes opplevelse av deres hverdag er også en viktig faktor å ha med. Jeg har derfor utviklet problemstillingen:

Hvilken tilnærming har lærere på toppidrett til elevers totalbelastning?

Forskningsspørsmål 1: Hvordan endres totalbelastningen fra ungdomsskole til videregående skole for elever på toppidrett?

Forskningsspørsmål 2: Hvordan opplever elevene deres egen hverdag og velvære?

Forskningsspørsmål 3: Hvilken kunnskap har- og hvordan tilrettelegger lærere for totalbelastningen hos elever som går toppidrett?

2.0 Teori

Denne oppgaven har en induktiv tilnærming, som betyr at jeg beveger meg fra empiri til teori. Det gir at den kommende teorien er bygget opp fra funnene som er gjort i forskningen. Målet med en induktiv oppgave er at forskeren har et åpent sinn under innsamling av informasjon. Denne studien vil være med på å skape ny kunnskap til meg som forsker og til leseren (Postholm & Jacobsen, 2011, s. 40).

2.1 Lærerens pedagogikk

Hvordan læreren underviser har forandret seg over tid. På 1970-tallet endret synet seg på undervisning, slik at det ikke lenger var staten i som like stor grad som skulle bestemme, men læreren selv fikk stå mye mer fritt til å benytte sine egne undervisningsmetoder. Etter tusenårsskifte kom det også internasjonale undersøkelser som så på kunnskapen til elevene over landegrenser. Undersøkelsene skapte uro for om skolen var på rett kurs og om læreren gjorde en god nok jobb. Kunnskapsløftet som kom i 2002 gjorde at skolene ble sett på som salgsvare, hvor elever og foreldre oppfattes som kunder med en form for forbrukerrettigheter. Lærerne opplevde respekt og tillit i samfunnet, men nå ble møtt med krav om å kunne framlegge elevenes utvikling og resultater i form av rapporter. Det var viktig i denne perioden at undervisningsplaner ble bygget på blant annet forskning framfor lærernes egne erfaringer. (Imsen, 2020).

«Lærerrollen» kan deles inn i to deler: strategiske forventninger og konstituerende forventninger forklarer Sirris og Askeland (2021). Videre forklarer de at strategiske forventninger handler om det uformelle og hvordan omgivelsene våre ser på hvordan rollen skal ivaretas. På den andre siden omhandler konstituerende forventninger om formelle forventninger til innholdet og hvordan dette identifiserer rollen. Det er ytre regelverk og rammebestemmelser fra institusjoner som bestemmer hvordan rollebeskrivelsen ser ut.

Relasjonen mellom lærer og elev er viktig, ettersom læreren tilbringer mye tid sammen med elevene (Sirris & Askeland, 2021). Toppidrettsfaget består av 140 klokke timer per år.

Summert opp vil elevene ha totalt 420 timer toppidrett i løpet av videregående.

(Utdanningsdirektoratet, 2020). Enoksen (2019, s. 145-160) skriver at en «nær» relasjon mellom to mennesker er sterk og tillitsfull, med betydningsfull samhandling over tid. Dette er det som lærere burde streve etter å få med elevene sine ved at man skal bruke så mye tid sammen, samt for å få det beste ut av elevene gjennom denne tiden. Andersen et al. (2009) skriver at som lærer møter man mange ulike elever som alle har ulike bakgrunner og etnisitet, og det er en lærers jobb å møte elevene med samme respekt uavhengig av dette. Dersom dette oppnås, vil det være lettere å bygge relasjon med elevene. Dypedahl et al. (2016, s. 16-19) skriver om hvordan læreren skal kunne bygge gode relasjoner til elevene. En måte å gjøre dette på er å undersøke hva elevene mener en god lærer. Olsen og Skogen (2014) skriver i sin bok *Kontaktlæreren* at det å skape gode relasjoner til elevene er svært tidskrevende og derfor må prioriteres. Relasjonskompetansen blant lærere utvikles gjennom at læreren er bevisst på

hvordan en reagerer og oppfører seg blant sine elever. Læreren må evne å tilpasse seg elevenes ulike behov. Hvordan bygge gode relasjoner er vist i tabellen 2.1 under.

Tabell 2.1 Tabell over hva en god lærer er og hvordan en bygger relasjon. Hentet fra Dypedahl et al. (2016).

Hva elevene mener er en god lærer	Hvordan bygge god relasjon med elevene
Være blid og romslig og ha humoristisk sans	Gjensidig respekt
Kunne sette grenser, men ikke være pirkete	Omsorg og engasjement
Være rettferdig, noe som også innebærer å behandle elever ulikt fordi de har ulike behov	Elever trenger en raus og trygg voksenskikkelse som setter grenser
Vise at han/hun respektere elevene	Relasjonen er uavhengig av skolerresultat

2.1.1 Trenerrollen

Enoksen (2019, s. 148-149) uttrykker i sitt kapittel *Å være trener* i boken *Idrettens treningslære* at trenerrollen har de samme rollebetingelse som er nevnt for lærerrollen tidligere. Han skriver at idretten stiller krav til forholdet mellom trener og utøver. Denne relasjonen er avgjørende for at utøveren skal kunne bli best mulig, og eventuelt nå verdenstoppen innfor sin idrett. Det blir mange timer sammen i treningshverdagen og det å ha kjennskap om hverandres liv og hverdag er et viktig aspekt uttrykker han. Å bli verdsatt, vise respekt, gi og få omsorg, vise nærhet og glede fra sine nærmeste er et grunnleggende behov. Det er derfor viktig for å tilfredsstillende de grunnleggende menneskelige behovene gjennom relasjonsbygging. Videre skriver Enoksen (2019) at trenerens kunnskap om relasjonsbygging er viktig for å kunne forstå dynamikken mellom to individer.

Ifølge Enoksen (2019, s. 149-156) er det fem elementer som inngår i trenerrollen: som forbilde, som veileder, som motivator, som sosial miljøskaper og som kompetanseperson. Treneren som forbilde omhandler det at utøveren har blitt sosialisert inn i idretten på en god måte. Enoksen (2019) referer til noen studier som har sett på hvordan utøveren ser på trenerrollen. Utøverne i denne studien var barn og de uttrykket at trenerrollen innebar «å være som en god venn», «evnen til å utøve god kommunikasjon» og «å vise gjensidig respekt»..

Enoksen (2019, s. 150) skriver om hva trenerens rolle som veileder handler om og viser til trenerens didaktiske kunnskap (viten, fagkunnskap, erfaring og forståelse) med tanke på planlegging og gjennomføring av treningen. Dette kan være avgjørende for utøverens utvikling. Kompetanse legger til rette for kommunikasjon og veiledning av utøveren, samt evaluering og vurdering av den planlagte treningen. Toveis kommunikasjon er viktig for å se utøveren, hvordan utøveren har det og hvordan de opplever økten og perioden. Det nevnes også at trenerens kompetanse til å veilede utøvere vektlegges mye. Dette kan være gjennom

en treners uttrykksform som f.eks. feedback i positiv eller konstruktiv forstand. Feedback er med på å påvirke utøverens motivasjon og selvtillit (Enoksen, 2019, s. 150-151).

Gjerset et al. (2019) og Ulstad (2021) rapportere om viktigheten av å tilrettelegge for at barn og unge skal føle glede for idretten eller aktiviteten. Dette ligger til grunn for å kunne skape et motiverende læringsmiljø. Når det kommer til utøverens grunnleggende behov som kommer under selvbestemmelsesteorien (SDT) har en tre grunnleggende behov: kompetanse-støttene, autonomi-støttene og støtte av sosiale relasjoner. Deci og Ryan (1985) har publisert en artikkel om SDT og utdyper seg om kompetanse-støtte og at dette handler om at utøveren skal føle seg flink. Videre skriver de om autonomi-støtte som handler om at treneren tar utøverens perspektiv, anerkjenner utøverens følelser og gir informasjon om de ulike valgmulighetene som utøveren har. Enoksen (2019, s. 152) forklarer dette med at utøveren skal ha mulighet til å ha styring over egen trening og konkurranse. Han skriver at den støtten utøveren får av sosiale relasjoner kommer utenifra fra og kan være fra trener, familie og venner.

En review skrevet av Thapa et al. (2013) omtaler at treneren må ta hensyn og legge til rette for et godt sosialt miljø blant en gruppe utøvere. De henviser til undersøkelser som er gjort på skoler som viser til at et godt læringsmiljø bidrar til å forbedre elevens utvikling, læring og akademiske prestasjoner. Skaalvik og Skaalvik (1996) skriver at et inkluderende sosialt miljø bidrar positivt til elevens trivsel, engasjement for faget, faglige selvoppfatningen og oppgaveorientering. Enoksen (2019, s. 154) skriver om hva som kjennetegner et godt sosialt miljø på trening og hvordan dette kan skapes. Han uttrykker at et godt sosialt miljø sannsynligvis kan skape gode rammer for utvikling og rekruttering. Dersom treneren tilpasser sitt språk og faglig nivå etter utøveren, vil dette være med på å skape god kommunikasjon mellom trener og utøver.

I boken *Idrettens treningslære* skriver Enoksen (2019, s. 155-156) i kapittelet *Å være trener* at treneren er kompetansepersonen og må vise hvilke krav idretten stiller og nivået utøveren er på. Det er derfor trenerens rolle er å legge opp en god plan for utøveren. Det som ligger i dette er at det er trenerens ansvar å vise hvilke krav som stilles i idretten og utøverens nivå ut ifra dette. Idrettens forløp kan deles i to: barn og elite. I barneidretten er det viktig med en trener som legger til rette for en naturlig utviklingsprosess hvor ting ses i et langsiktigperspektiv slik at interessen for idretten ikke forsvinner. Derimot i eliten er det viktig med trenere som er faglig sterke.

2.2 Velvære

Velvære omhandler alt som påvirker en som person, både i negativ og positiv forstand. Den negative påvirkningen reduserer, og den positive bidrar til ens velvære. (Sagdahl, 2022). Et godt velvære er en følelse eller opplevelse av det å ha det godt, og ha en grunnstemning av glede (Næss, 2001). Studien til Page og Vella-Brodrick (2009) så på velvære til de ansatte på en arbeidsplass og delte den inn i tre elementer: *hva*, *hvorfor* og *hvordan*. *Hva* undersøkte de ansattes subjektive, arbeidsmiljøets og den psykologiske velvære. *Hvorfor* undersøkte de ansattes velvære og hvorfor dette burde være et viktig element i bedriftens velvære. Det siste elementet *hvordan* ser på hvordan trivselen kan bli forbedret. Det ble brukt to ulike modeller for å undersøke dette, den ene handlet om styrketrening som hjalp mest på velvære og den andre psykologisk vurdering (Page & Vella-Brodrick, 2009). En studie av Ahmun et al. (2019) så en sammenheng mellom det å ha høy treningsbelastning over kort tid og endring i unge utøvernes velvære, og de fant ut at dette er assosiert med en høyere risiko for skade (Ahmun et al., 2019).

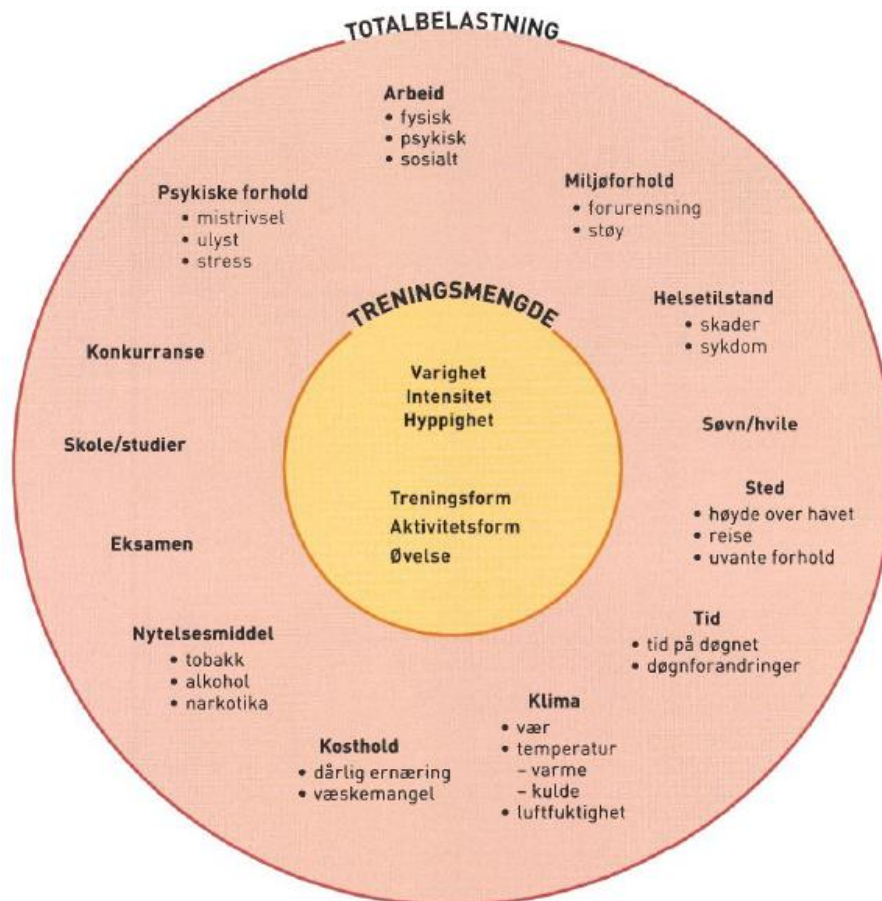
En studie gjort i England i 2011 på fotballspillere som var med på Elite Player Performance Plan (EPPP) så på utøvernes oppfattelse av velvære og fysiske prestasjon under høy treningsbelastning. Hovedfunnet i studien var at utover i sesongen ble oppfattelsen av velvære dårligere og spurthastigheten til utøverne gikk nedover (Noon et al., 2015). Et annet studie så på en ukes treningsbelastning for portugisiske U19 landslagspillere i volleyball der de sammenlignet treningsbelastning, nevrologisk ytelse, velvære og perseptuelle mål på sårhet. Undersøkelsen sammenlignet velvære fra hver dag opp imot utgangspunktet og de fant ut at det var en bemerkelsesverdig nedgang i velvære (Tavares et al., 2018).

2.3 Grunnleggende treningsprinsipper

De grunnleggende treningsprinsippene som blir fulgt ved gjennomføring av en trening er: *prinsippet om belastning og tilpassing*, *prinsippet om restitusjon* og *prinsippet om overkompensasjon/ superkompensasjon* (Gjerset et al., 2019, s. 27-56)

2.3.1 Prinsippet om belastning og tilpassing

Totalbelastningen handler om alt som utøveren møter på og må sees i en helhet. Belastningen kan deles inn i to deler: indre og ytre sirkel. Den indre sirkelen tar for seg treningen og den ytre tar for seg alle de andre faktorene som påvirker utøveren i løpet av dager, uker, måneder og år (Gjerset et al., 2019).



Figur 2.1 Totalbelastningen utøveren blir utsatt for i løpet av dager, uker og år (Gjerset et al., 2019, s. 29)

2.3.1.1 Indre sirkel

Treningsmengde: Når en skal se på treningsmengden til utøveren, er det flere måter å se dette på. Den totale arbeidsmengden har stor betydning for den enkelte utøveren. Ut ifra mekanikkens lover får man $arbeid = effekt \times tid$, eller $intensitet \times tid$. Treningsmengden er avhengig av ulike treningsformer som forskjellige idretter kreve. I utholdenhets idretter blir mengden definert som $treningsintensitet \times treningstiden$. Dersom en driver med styrketrening blir mengden definert som $repetisjoner \times serier \times treningsmotstand$. Treningsmengden påfører organismen belastning, noe som gir en påvirkning. Påvirkningen ses gjennom endring i treningstilstand eller treningsutbytte til utøveren (Gjerset et al., 2019, s. 34).

Treningsvarighet er det viktig å legge merke til at ulike idretter krever noe forskjellig. Å kun skrive opp antall timer på styrkerommet gir ikke et like godt bilde som å notere antall sett. Dersom en driver med utholdenhet er det annerledes fordi tiden en holder på er viktig. Fra idrett til idrett på toppidrettsnivå kan det variere veldig i antall timer en bruker på idretten i løpet av et år. Noen bruker 500 timer, mens andre bruker 1500 timer. Dette utgjør en

¹ X = gange

ukesbasis forskjell på 10-30 timer. Innfor en idrett vil også det variere fra uke til uke hvor mange timer utøveren holder på med idretten. Tiden en bruker i de ulike idrettene ikke gir noe godt sammenlignings grunnlag, på grunn av at noen idretter kan ha lange pauser i løpet av en økt (Gjerset et al., 2019).

Intensitet kan defineres som utført arbeid per tidsenhet, og kan måles på mange ulike måter. En kan måle dette ved hjelp av km/t, m/s, watt eller O₂-opptak per min. Intensiteten kan styres på 2 ulike måter. Den ene er at utøveren holder en prosent av noe slik at det er styrt individuelt og alle utøverne vil få den samme relative treningsintensiteten. Dersom utøveren setter en bestemt fart en skal holde når utøveren løper slik som 15 km/t vil den relative intensiteten avta ved forbedret prestasjonsevne (Gjerset et al., 2019).

Treningshyppighet sier noe om antall treningsøkter utøveren har i løpet av en periode. En periode variere fra uker, måneder eller år. Dette gir et bilde på treningsbelastningen til en utøver. Når utøveren når et nasjonalt eller internasjonalt nivå er det ikke uvanlig å trene flere ganger i løpet av en dag (Gjerset et al., 2019).

Treningsform, aktivitetsform og øvelse: I studien til Bowen et al. (2017) viser de til at dersom treningsbelastningen øker drastisk eller at utøveren har en høy treningsbelastning er dette assosiert med økt risiko for skader. En gradvis økning i treningsbelastningen vil gjøre at utøveren har en høyere fysisk toleranse til høy treningsbelastning og mindre risiko for skade. Lathlean et al. (2018) observerte junior elitespillere i australsk fotball og så på hvordan ulike treningsformer påvirket deres treningsbelastning. De fant ut at belastningen til utøvere som spilte kamper på U18 nasjonalnivå hadde en signifikant høyere belastning enn spillere som spilte på skolelag eller U18 lag. De viser også til at ulike kombinasjoner av kamper og treninger påvirker treningsbelastningen, dette kan føre til negative utfall i form av økt skaderisiko og dårligere velvære (Lathlean et al., 2018). Gomes et al. (2013) så på hvordan oppkjøringsfasen for tennisspillere påvirket deres evne til å tolerere stress, der dette kan ha hatt en positiv effekt på deres fysiske prestasjon.

2.3.1.2 Ytre sirkel

Skole: Bakken som er leder i Ungdata (2018) har gjennom flere år hentet inn data fra ungdomsskoler og videregående skoler. Det er en trend at færre trives på skolen og det er flere som kjeder seg, og gruer seg til skolen. Samtidig som tiden elever bruker på skolearbeid etter skolen har gått ned, går skjermbruken opp. Eriksen et al. (2020) skrev en artikkel om

unge som omhandlet stress og press fra skolesituasjon og har sett på at dette er tett knyttet opp mot psykiske helseplager. De skrev at det er en økning av selvrapporterte plager blant unge. Det samme har Gurung et al. (2020) observert fra andre studier utenfor Norge. Funnet i deres studie var de samme som studier i Sør-Asia fant ut. De konkluderte med at dersom læreren forstår elevens akademiske stress, kan de hjelpe dem med å gi de støtte og dermed lette på stresset.

Søvn/hvile: Det amerikanske nasjonale søvn forbundet har kommet med en anbefaling for ungdommer om å sove mellom 8-10 timer hver natt (Hirshkowitz et al., 2015). Studien til Barbato (2021) fant ut at det var vanskelig å måle søvnkvaliteten, det fører til at oppfatningen til den enkelte angående hvor god søvnen er, er den beste måten å måle søvnkvaliteten. God søvn er viktig, noe som flere ulike studier har sett på. Maheshwari og Shaukat (2019) så på søvnlengde og kvalitet og rapporterte at dårlig søvnkvalitet hadde en negativ påvirkning på deltakernes akademiske arbeid. De med dårlig søvnkvalitet sov mellom fem og syv timer hver natt. Aloulou et al. (2021) fant at unge idrettsutøvere som var i et kontrollert miljø heller ikke fikk den anbefalte søvnmengden med et gjennomsnitt på 7.1t (± 0.7). Videre viser Brown (2020) at når utøvere har kveldstrening legger de seg senere og sover kortere, enn hvis de har morgentrening.

Kosthold: Folkehelseinstituttet har kommet med en handlingsplan for å forbedre den norske kosten. Det blir lagt fokus på hele råvarer av frukt og grønt, samtidig å minske matindustriens produksjon av mer prosessert mat med mye mettet fett og sukker. De ønsker å fremme et sunnere kosthold gjennom sunn, trygg og rimelig mat til barnehager, skoler og andre offentlige institusjoner (Meyer & Holvik, 2017). Olympiatoppen (Grate) har utarbeidet retningslinjer for hvilken type næring og væske en burde få i seg *før*, *under* og *etter* trening. Det er stor variasjon på hvor lenge *før* trening utøvere spiser. Et eksempel på mat *før* trening kan være at utøveren spiser 2-3 timer *før* og dette kan det være havregrøt med et glass juice til, men er det kun en time *før* trening er det lettfordøyelig mat som fruktsmoothie eller en fruktsalat som blir anbefalt. Videre skriver Olympiatoppen (Grate) at dersom treningsperioden varer under 90 minutter trenger ikke kroppen ekstra tilførsel av næring underveis i treningen, men er treningsperioden lengere anbefales det å opprettholde inntaket av karbohydrat. Inntaket anbefales å begynne 30 minutter inn i økten og videre skal utøveren fortsetter å drikke hvert 15-20 min, drikken burde inneholde 30-60 gram karbohydrat per liter. *Etter* treningen skriver Olympiatoppen (Grate) at det er viktig å få næring raskt sånn at restitusjonsprosessen blir mest mulig optimal. Mengden karbohydrater etter trening burde

ligge på 1-1,5 gram per kg kroppsvekt, mens mengden protein burde være på 10-20 gram. Måter en kan oppnå dette på er for eksempel ved å drikke 3 dl fruktsmoothie med yoghurt. Studiet til Kerksick et al. (2017) viser også til dette med mat *før* trening er viktig for at utøveren skal kunne prestere maksimalt. Dersom en trener ≥ 8 timer hver uke anbefales det å ha et høyt karbohydrat inntak på 8-12 gram per kg kroppsvekts hver dag.

Psykisk helse: En studie som ble gjennomført i flere land i Europa av Kovess et al. (2015) undersøkte hvordan elevers mentale helse var og hvordan elevene selv rapporterte om det, lærere og foreldre ble også spurt om det samme. Lærere rapporterte om flere eksterne utfordringer og færre interne utfordringer enn foreldrene. Elevene selv rapporterte om flere interne utfordringer, der gutter har høyere eksterne utfordringer og jenter flere interne. Studien konkluderer med at det er 9,9% av elevene som trenger psykisk helsehjelp. En annen studie så på den mentale helsen til idrettsutøvere, det kom fram at utøvernes mentale helsetilstand kan påvirke deres prestasjon. De vier til at en må hjelpe utøvere og videreføre dem til mentale helseinnsatser om det er behov for dette. Det handler også om minske stigma rundt det å få hjelp og det å ha mentale helse utfordringer (Gavrilova et al., 2017). Studien til Gulliver et al. (2012) viste det samme, samt å forbedre samarbeidet med mentale helse instanser er viktig (Gulliver et al., 2012; Lanfredi et al., 2019). Idrett og fysisk aktivitet kan hjelpe å forbedre den mentale helsen, gi positivt kroppsbilde og økt selvtillit (Wretman, 2017).

Miljøforhold: I undersøkelsen til Nilsen (2016) viser hun til hvor viktig skolemiljøet er. Norge har et godt skolemiljø og dette fører til at elevene føler seg trygge og klarer å prestere bedre i fagene på skolen. En annen studie viser til viktigheten med et godt skolemiljø for at undervisningskvaliteten til lærere og prestasjonsmotivasjonen blant elevene skal være god (Scherer & Nilsen, 2016). Noe også Thapa et al. (2013) er enig i. Wang og Degol (2016) har også sett på dette og løfter fram at skolemiljøet er veldig komplekst. De hevder at et godt skolemiljø hjelper på elevens læring og akademiske prestasjon, samtidig som alle i skolen vil få en positiv påvirkning på ens velvære.

Eksamen: Trifoni og Shahini (2011) så på hvordan eksamen påvirker elever. De fant fire hovedfunn, hvor det første funnet var at elevene blir påvirket av testangst og spesielt når testen blir delt ut. Jenter viste et høyere nivå av testangst enn gutter, selv om de hadde forberedt seg mer. Hovedfunn nummer to handler om selve testen, om en har forbrett seg godt nok, frykt for dårlig karakter, tidsbegrensing, tidligere erfaringer og vanskelighetsgraden på

testen. Det tredje funnet er at testangsten kan gi både fysiske og psykiske utfordringer. Testangsten gir mindre motivasjon, dårligere konsentrasjon og presentasjon, samtidig som muligheten for å gjøre feil under eksamen øker. Det siste hovedfunnet de fant handler om at det er læreren som er nøkkelfaktoren for å kunne redusere testangsten. Det å gi elevene god informasjon rundt og om prøven på forhånd hjelper dem med å takle det psykiske stresset (Trifoni & Shahini, 2011).

Sted: Studier har vist at det å reise påvirker vårt emosjonelle velvære og livstiltilfredshet. Offentlig transport påvirker dette på en negativ måte, men det å kjøre privat bil ikke har noen negativ påvirkning. De foreslår å forbedre den offentlige transporten slik at den klarer å konkurrere med privat bil (Friman et al., 2017).

Rusmidler: Rusmidler og konsekvenser av bruk av rusmidler kan dels i to mener Storvoll et al. (2010): fast bruk over lang tid og engangsbruk. Det er ulike oppfatninger til hvordan befolkningen ser på narkotika som er ulovlig og tobakk og alkohol som er lovlig. De helseskadelige effektene alkohol har er godt dokumentert, og alkoholbruk kan medføre mange ulike sykdommer og skader. Alkoholbruk øker også risikoen for alkoholavhengighet (Storvoll et al., 2010). En studie av Rehm et al. (2009) undersøkte hvor stor andel av dødsfall som er grunnet alkoholforbruk. Studien anslår at 3,8% er grunnet alkohol. Storvoll et al. (2010) har undersøkt bruken av tobakk og røyking. Denne formen for rusmiddel har også blitt godt dokumentert etter at en fant ut hvor dødelig røyking er for 60 år siden. Det er dokumentert over 40 sykdomstilstander, hvor ca. 20 kan være dødelige i forbindelse med røyk. 8.7% av dødsfallene på verdensbasis er på grunn av røyk. Snusbrukere har ikke de samme helserisikoen når det kommer til lungene (Cogliano et al., 2004, Dybing og Nasjonalt kunnskapssenter for helsetjenesten, 2005), men snus gir en høyere risiko for kreft i bukspyttkjertelen og spiserøret.

Når det kommer til bruken av narkotika er dette mer komplekst, grunnet alle de ulike typene narkotika som finnes. Det å ha et moderat hasj bruk eller et moderat heroin bruk har helt ulike konsekvenser. Babor et al. (2010) har sett på internasjonal forskningslitteratur rundt skader og problemer rundt narkotikabruk, og de kom frem til fem hovedfunn: overdose, andre akutte skader som ulykker, ikke-smittsomme somatiske sykdommer som hjerte- og karsykdommer, psykiske lidelser og smittsomme sykdommer som HIV, hepatitt B og C (Babor et al., 2010).

2.3.2 Prinsippet om restitusjon

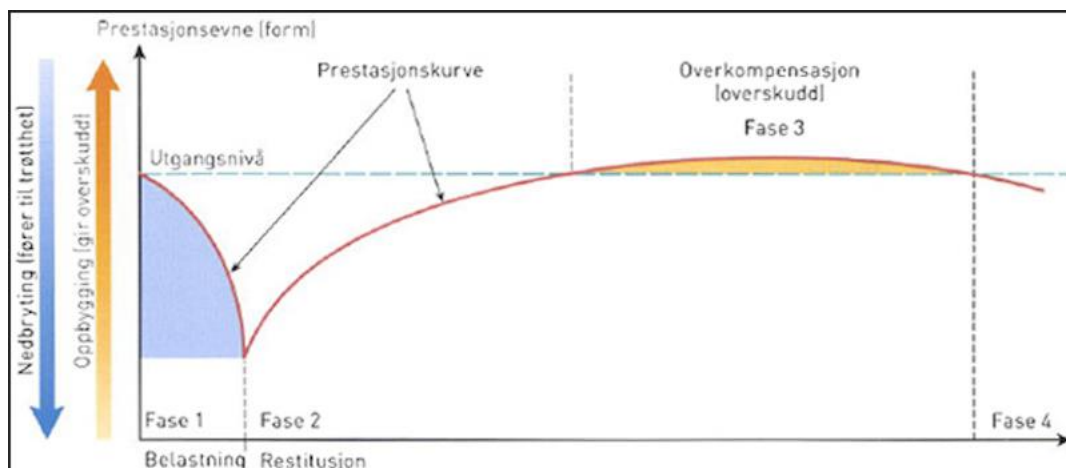
For å bli god i en idrett må utøveren trene. Trening fører til at kroppen blir brutt ned og i tiden etterpå må kroppen bygge seg opp igjen, det er her restitusjon kommer inn i bildet forklarer Gjerset et al. (2019, s. 38-47). Videre forklarer han at organismen trenger tid for å kunne gjøre de anabole prosessene. Kroppen bruker tid på å bygge seg opp og det har den alltid gjort, derimot har treningsbelastningen økt de siste årene i de fleste idretter. Land som bruker store ressurser på idrett, har kommet lengst på utviklingen av gode og lovlige restitusjonsmetoder. Den mest gunstige restitusjonsperioden vil være veldig individuell.

Restitusjonstiden vil i stor grad være avhengig av intensiteten og varigheten til den forutgående treningsøkta, utøverens trenings- og helsetilstand (fysisk og psykisk), utøverens alder, hvilke vevstyper og organer som er blitt belastet, og hva slags restitusjonstiltak en setter inn. (Gjerset et al., 2019, s. 39)

Gjerset et al. (2019, s. 38-47) forklarer at god utholdenhet skaper gode forutsetninger for rask og effektiv restitusjon. Vi kan dele restitusjonen opp i to hoveddeler under og etter treningen/konkurransen. Tiltak utøveren kan gjøre under aktivitet med store krav til reaksjon, hurtighet, konsentrasjon, koordinasjon, motorisk læring og maksimal kraftinnsats, burde være at pausene er preget av ro og hvile. Ellers kan en avslutte aktiviteten rolig, drikke nok væske og/eller bruke avspenningsøvelser. Tiltak som kan gjøres etter treningsøkten eller konkurransen er å få i seg nok væske og næring som nevnt tidligere under kosthold, erstatte væske tap, avspenning, fysiske tiltak som massasje, samt det å få på seg tørt tøy hvis det er nødvendig utdypes Gjerset et al. (2019, s. 38-47).

2.3.3 Prinsippet om overkompensasjon og superkompensasjon

Det finnes ulike grader av overbelastning: positiv overbelastning, negativ overbelastning og overbelastnings syndrom. Ved alvorlig grad av negativ overbelastning, blir det til et overbelastnings syndrom (Nederhof et al., 2007). Når utøveren trener øker kroppens evne til å tåle belastningen den blir påført. Dette gjør kroppen ved å tilpasse seg til de økte kravene til vev, organene og organsystemene ved å forbedre sine egenskaper slik at yteevnen øker og at utøveren tåler mer belastning. Tilpasningen til kroppen skjer gjennom fire faser. Den første fasen er når utøveren trener og bryter ned muskulaturen. I den andre fasen er det restitusjon. Når utøveren kommer til den tredje fasen har kroppen gjort disse forbedringene blir det en overkompensasjon. I den fjerde fasen vil prestasjonsevnen falle til under utgangspunktet hvis det ikke er en ny belastning (Gjerset et al., 2019).



Figur 2.2 Skisse av belastnings- og tilpasningsprinsippet. En hensiktsmessig kombinasjon av belastning og restitusjon gir overkompensasjon. Hentet fra Enoksen (2019, s. 28).

Når utøveren får en overkompensasjon er dette det samme som en positiv overbelastning. Dette fører til en forbedring i prestasjonen etter restitusjon (Meeusen et al., 2006). Målet er å treffe på toppen av fase tre hver gang for å få den beste mulige utviklingen forklarer Meeusen et al. (2006). Det finnes andre måter utøveren kan oppnå dette på forklarer Gjerset et al. (2019, s. 47-50), der utøveren trener seg nedover for å senere kunne få en større overkompensasjon også kalt superkompensasjon. Bompa og Buzzichelli (2018) forklarer at det Enoksen sier med at utøveren kan gjøre dette inn mot en konkurranseperiode for å bedre sine resultater. Faren ved dette er at utøveren kan få en negativ overbelastning. Utøveren bryter ned kroppen så mye at den ikke klarer å bygge seg opp igjen. I alvorlige tilfeller fører dette til overbelastnings syndrom. Meeusen et al. (2006) trekker frem fire tiltak for å forhindre dette: treningsdagbok, retrospektiv spørreundersøkelse, fysisk screening og direkte observasjon. Utøvere som har et høyt trenings volum eller høy intense trenings regime resulterer i en forverret humørtilstand forklarer (Raglin & Kenttä, 2011).

Forskning viser at det er ulik risiko for overbelastning, dette avhenger av om man driver med individuell eller lagidrett. Overbelastning blant individuelle idretter ligger på 10-64 % og lagidrett på 33-50% ifølge forskningen til (Kenttä et al., 2001). En annen forskning fant ut at svømmere ligger på 10 % overbelastning (Morgan et al., 1987) mens to andre forskninger fant 21 % overbelastning blant svømmere (Hooper et al., 1995; O'Connor et al., 1989). Studier gjort på elite løpere fant ut at 60 % av damer og 64% av mannlige løpere opplever overbelastning (Morgan et al., 1987; Morgan et al., 1988). Over 50 % av spillerne på et fotballag opplevde dette i løpet av de første fire månedene i konkurranseperioden (Lehmann et al., 1992). En studie av von Rosen et al. (2016) så på ungdommer i orientering og fant ut at mesteparten av skadene var i beina og 78 % av skadene var på grunn av overbelastning. 71,6

% av skadene var lokalisert fra kneet og ned. Videre blir det diskutert at grunnen til dette er treningsbelastningen og underlaget som utøveren løper på.

I teorien har jeg tatt for meg begreper og forskning som bygger på resultatet etter analysen. Teorien viser omfanget som toppidrettslærere har i sin rolle, samt at teorien fremmer elevers totalbelastning og velvære. Dette er svært knyttet til den valgte problemstillingen: Hvilken tilnærming har lærere på toppidrett til elevers totalbelastning?

3.0 Metode

I denne forskningen har det blitt brukt mixed methods-design som består av både kvalitativ og kvantitativ metode (Mikalsen, 2021). For at en metode skal kunne brukes i samfunnsvitenskapelig forskning- og utviklingsarbeid legger Holme og Solvang (1996) fram noen grunnleggende krav som må være utfylt:

- Vi må ha samsvar med den virkeligheten vi undersøker
- Det må skje en systematisk utvelging av data
- Vi må ha mest mulig nøyaktig bruk av data
- Resultatene må presenteres på en slik måte at det åpner for kontroll, etterprøving og kritikk
- Resultatene må åpne for ny erkjennelse av de samfunnsforholdene en står overfor, og slik gi grunnlag for videre forsknings- og utviklingsarbeid og for økt erkjennelse (Holme & Solvang, 1996, s. 15)

I den sosiale virkeligheten kan det være vanskelig å gi et entydig svar, innenfor samfunnsvitenskapen vises det til klare kriterier for hva som er sant eller usant (Holme & Solvang, 1996). Når det kommer til de to ulike metodene som er brukt i denne forskningen innebærer den kvalitative metoden et mindre preg av formalisering. Hovedfokuset er å skape forståelse og kunnskap innenfor området. Forskeren får en nærhet til datakilden. På den andre siden med kvantitativ forskningsmetode er dette mer formelt og strukturert. Forskeren har større kontroll, avstand fra datakilden og på forhånd avgrenset hvilke svar som er mulige å gi (Holme & Solvang, 1996).

Den kvalitative delen av denne studien legger styrken i at undersøkelsessituasjonen er sterkt knyttet til hverdagssituasjonen. Forskeren har minst styring, i den forstand at en ikke kan styre hva informantene har lyst til å si. Selv om forskeren legger rammer for hva en har lyst til å undersøke og har utviklet spørsmål som kaster lys på problemstillingen (Holme & Solvang, 1996). Det er ulike former for kvalitative studier, som intervju eller observasjon. I dette forskningsprosjektet er det blitt brukt intervju som metode i den kvalitative delen. Det ble

utarbeidet en intervjuguide (vedlegg 1) med bakgrunn i tidligere forskning. Forhåndsstrukturen er avhengig av forskningsspørsmålet og utgangskriterier (Ryen, 2002). Kvalitet i undervisning er kompleks og kan deles inn i tre deler: innholdsmessig, pedagogisk og etisk kvalitet.

Innholdsmessig kvalitet omhandler stoffets relevans, saklighet og sannhet. Et eksempel på dette kan være en faktabok som omhandler Norges historie, innholdet tar for seg alt innenfor temaet som blir undersøkt. Pedagogisk kvalitet dreier seg om den didaktiske hensiktsmessige og deltakerens opplevelse av kvalitet. Etisk kvalitet handler om hvordan forskeren legger opp til å fremme visse syn. Læreren kan bruke en bok fordi den fremmer det synet læreren har (Kruuse, 2008). Kvalitet i forskningsprosessen leder videre til validitet og reliabilitet. Validitet kan deles inn i to deler indre og ekstern validitet. Indre validitet er forskerens oppgave til å finne ut av hvordan årsaker henger sammen i studiet og prøve å avise alle mulige trusler. Ekstern validitet handler om overførbarheten i andre settinger eller sammenhenger. Reliabilitet er delt inn i ytre og indre reliabilitet, ytre reliabilitet handler om muligheten for reproduksjon av forskningsresultatet i andre studier. Indre reliabilitet defineres som muligheten til at andre forskere kan presentere samme konstruksjon (Ryen, 2002). For å ivareta validitet i dette forskningsprosjektet er det utarbeidet en intervjuguide som har relevante spørsmål innfor denne forskningen. Spørsmålene er utformet for å gi dype og innholdsrike svar. Reliabiliteten blir ivaretatt ved hjelp av at alle informantene blir stilt de samme spørsmålene, men det er også lagt opp til oppfølgingsspørsmål for å øke troverdigheten i studien.

Kriteriene for å være med på denne studien var: å ha undervisningsstilling som toppidrettslærer og minimum ha en bachelorgrad innfor skole eller idrett. Det ble sendt ut e-post til 44 forskjellige skoler, totalt 20 lærere ønsket å delta i studien. Deretter ble det trukket ut 6 deltakere til forskningsprosjektet. To av deltakere var fra Midt-Norge, to fra Vestlandet og to fra Østlandet. Intervjuene ble gjennomført fysisk på skolen som læreren jobber på, for å skape trygge rammer for informanten. Alle deltakerne fikk utdelt informasjonsskriv og samtykkeerklæring (vedlegg 3) som de skrev under på før intervjuet ble gjennomført. Intervjuene varte i ca. 60 min og ble tatt opp ved bruk av lydopptaker. Videre ble intervjuene transkribert ved hjelp av Word og analysert og kodet ved hjelp av NVivo 12. Deretter ble jeg inspirert av Strauss og Corbin og deres tilnærming til analyseprosedyrer i den konstant komparative analysemetoden. Analyseprosessen går i tre steg: *åpen koding*, *aksial koding* og *selektiv koding*. I *åpen koding* blir dataen studert og satt begrep på. *Aksial koding* innebærer at en ytterligere strukturerer datamaterialet. *Selektiv koding* innebærer å inkludere alle kategoriene for å kunne svare på problemstillingen. Under analyseringen må jeg som forsker

være åpen for datamateriales betydning. Jeg startet med en *åpen koding* der jeg analyserte intervjuene linje for linje og kom fram til 69 koder. Under *aksial koding* kom jeg fram til 19 koder og til slutt etter *selektiv koding* kom jeg fram til 5 hovedfunn (Postholm et al., 2018).

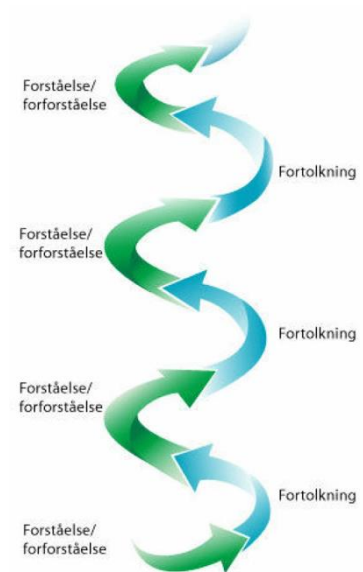
I den andre delen av studien ble det brukt kvantitativ metode. Når jeg som forsker stiller spørsmål i en spørreundersøkelse er det mulig å stille spørsmål som enten er åpne eller lukket. Ved åpent spørsmål står informanten fritt til å svare det en selv vil, men i et lukket spørsmål er svaralternativene gitt på forhånd (Halvorsen, 2008). Spørreundersøkelsen (vedlegg 2) består av to deler, en om deres hverdag med trening og belastning, og den andre om velvære. Noen av spørsmålene er hentet fra WHO-5 (Zeeland, 2004) og omhandler elevers velvære. Det er en variasjon i åpne og lukkede spørsmål (Nes et al., 2018). I WHO-5 er det hovedsakelig måling over de siste to ukene, men det kan også bli brukt til å måle generelt subjektivt velvære. Spørsmålene er positivt formulert, skalaen går fra 0-5 der høyere poengsum indikerer høyere velvære (Nes et al., 2018). De andre spørsmålene er utformet for å se på elevens belastning (søvn, skole og trening) ut ifra tidligere forskning. De første spørsmålene i mitt spørreskjema var til «oppvarming» som er lette å svare på, slik som når eleven er født, kjønn og klasse. De mer sensitive spørsmålene om velvære kom til slutt i undersøkelsen. Ledende eller abstrakte spørsmål burde unngås derfor var ikke slike med i spørreundersøkelsen (Halvorsen, 2008). Kvaliteten i kvantitativ forskningsmetode handler om validitet og reliabilitet. Validitet omhandler i hvilken grad dataen som er samlet inn er relevant eller gyldig for forskningen. Mens reliabilitet viser i hvilken grad dataen, er pålitelig og hvor nøyaktig den er (Grønmo, 2023). Spørsmålene til WHO-5 er blitt undersøkt av Heun et al. (2001) og de fant god validitet i spørsmålene. Den første delen er utarbeidet fra tidligere forskning får å se på elevers hverdag. Alle elevene som er med i denne studien har fått de samme instruksene og det samme spørreskjemaet, for at svarene de gir skal være så pålitelige som mulig. Elevene skal svare så nøyaktig som de klarer for at reliabiliteten skal bli god.

På grunn av utvalget av lærere og datagrunnlaget ble det ikke bare brukt VG1 elever, men også VG2 og VG3. Andre og tredjeklassingene måtte tenke tilbake på hvordan de hadde det, det første halvåret på videregående skole. Grunnen til dette er at elevgruppene i toppidrett er en blanding av alle tre klasser og for å få et godt datagrunnlag på deres velvære og belastning var det behov for flere elever enn kun de i VG1. Innhenting av data ble gjort ved at jeg delte ut samtykkeskjema, samt at jeg ga informasjon til elevene om at de skulle tenke tilbake på sitt første semester på videregående skole. Kriteriene for at elevene skulle få delta var at de gikk toppidrett og hadde en av de aktuelle lærerne jeg intervjuet. Når jeg skulle analysere

datamaterialet benyttet jeg meg av data programmet IBM Statistical Package of the Social Sciences (SPSS) versjon 27. Det ble samlet inn data fra totalt 102 elever. Elevene var fordelt med 58 gutter og 44 jenter, det var 50 elever fra VG1, 33 fra VG2 og 19 fra VG3. Blant elevgruppen var det 65 fotballspiller, 13 volleyballspiller, 15 håndballspillere, 6 informanter driver med individuelle idretter som langrenn, friidrett, svømming, badminton og turn og 3 som driver med andre lagidretter som innebandy og cheerleading. Analyseringen av WHO-5 multipliseres svarene med fire for å få det i prosent, dette fører til at 100% velvære er det beste eleven kan oppnå, mens scorer eleven 40% er elevens velvære lav. En systematisk review har sett på WHO-5, og det ble funnet at dersom en får en scor på $\leq 50\%$ er dette en indikasjon på klinisk depresjon (Topp et al., 2015). Velvære blant gutter og jenter er normalt fordelt, dette ble undersøkt på to ulike måter, både visuelt og med Shapiro-Wilk over 0,05. I analyseringen av dataen i SPSS ble det brukt One-Way Anova, T-test, korrelasjonsanalyse og deskriptiv analyse.

3.1 Vitenskapsteori

Mitt vitenskapelige ståsted er inspirert av hermeneutisk tilnærming. Hermeneutikken handler om hvordan åndsprodukter blir fortolket. Det er en tolkningsvitenskap med en betraktning av opphavspersonens psykologi, liv og forståelse av verket blir en gjenopplevelse av dette. Hermeneutikken skiller seg fra naturvitenskapen som søker etter å forklare, mens hermeneutisk vitenskaps betraktning prøver å finne «meninger» gjennom det å forstå (Myhre & Torgersen, 2016; Alnes, 2020). Når det skal forskes på et nytt tema har forskeren en form for forståelse, dette kan demonstreres ved å se på en hermeneutisk spiral. Når en fortolker et verk vil det bygge videre på den kunnskapen en allerede har, og etter fortolkningen får man en ny forforståelse/forståelse (Ebdrup, 2012). Alle har en meningshorisont som er bygget opp over tid gjennom den hermeneutiske spiralen. Gadamer (1900-2002) forklarer at dersom man skal fortolke et verk, møter forskeren dette med sin egen meningshorisont. For å forstå et verk er det viktig at egne rammer ikke blir presset inn, tvert imot så har verket en autoritet som fører til at en selv må gjennomgå en endring. Denne endringen kalles for horisontsammensmeltning (Myhre & Torgersen, 2016).



Figur 3.1 Den hermeneutiske spiral. Hentet fra Ebdrup (2012)

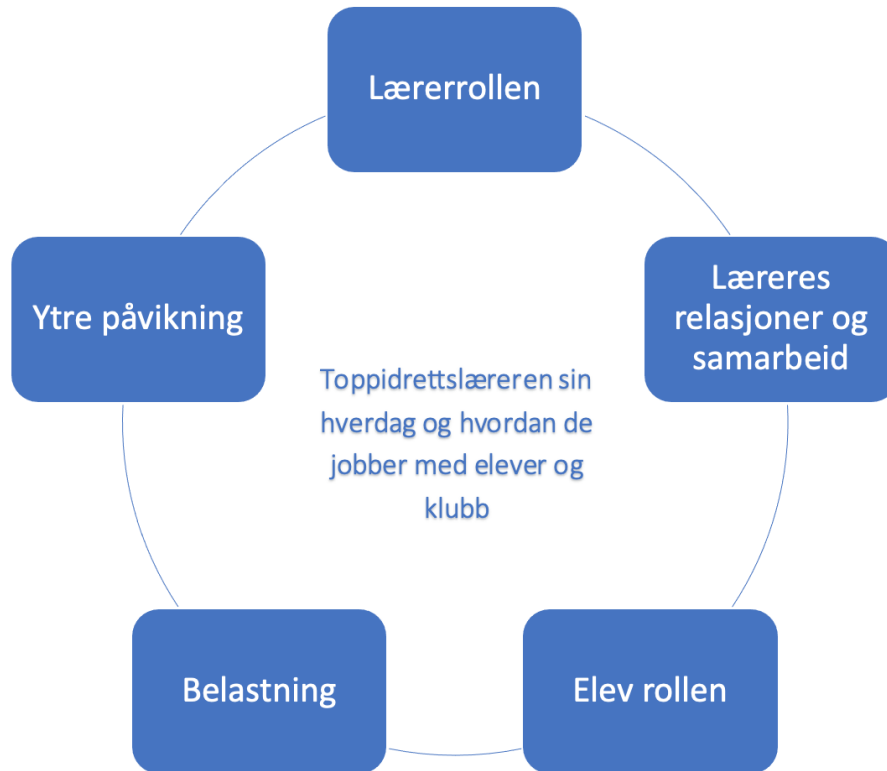
3.2 Forskningsetikk

Forskningsetikk bidrar til å koste og sikre god forskning. Formålet med forskningsetikk handler om å fremme fri, god og forsvarlig forskning. De nasjonale forskningsetiske komité (NESH) har utarbeidet nasjonale forskningsetiske retningslinjer. Det er tre grunnleggende normer og flere mer alminnelige normer som inngår i dette. Den første grunnleggende normen er sannhetsnormen, og den er ufravikelig og omhandler sannhetssøken, sannhetsforpliktelse, redelighet og ærlighet som er forskningens kvalitet og pålitelighet. Den neste er metodologiske normer som handler om saklighet, klarhet, etterrettelighet og etterprøvbarehet der disse punktene skal føre til forskningen føres på en faglig forsvarlig måte. Institusjonelle normer er den siste grunnleggende normen og den skal bidra til åpenhet, kollektiv, uavhengig og kritisk noe som også går under vitenskapens etos. Alminnelige normer inneholder samfunnets forventinger og krav til forskningen som blir gjennomført. Under dette ligger det tre grunnleggende verdier: respekt, beskyttelse og rettferdighet (NESH, 2021). Som forsker i denne masteroppgaven plikter jeg til å følge disse retningslinjene. Det er viktig at jeg som forsker har satt med inn i disse og forstår dem. I min forskning har jeg vært nøye på anonymisering av mine deltakere og at de har fått god informasjon om hva forskningen går ut på. Jeg har vært nøye på å informere om deres rettigheter for å trekke seg og hvordan materialet som er innhentet vil bli behandlet på en etisk riktig måte. Etiske dilemmaer kan oppstå underveis i forskningen og da er det viktig å løse det på en god og seriøs måte. Oppgaven ble godkjent av Sikt Kunnskapssektorens tjenesteleverandør før datainnsamlingen begynte (Vedlegg 4).

4.0 Resultat

4.1 Resultat av intervju

Etter analysen av transkriberingen kom jeg frem til fem overordene temaer. Temaene blir demonstrert i figur 4.1 og viser mine hovedfunn.



Figur 4.1 Fem temaer funnet i analysen

4.1.1 Lærerrollen

I starten av intervjuet begynte jeg med å spørre informantene om hva deres tanker er rundt toppidrettsfaget, informant 1 og 6 mener at navnet «toppidrett» er noe misvisende. Informant 1 forteller videre at navnet indikerer at man skal bli toppidrettsutøver, mens elevene derimot også kan velge faget på grunn av at de synes at idretten er gøy. Informant 6 påpeker at utøvere i 16-19 års alderen ikke driver med toppidrett, men det finnes unntak. Informant 1 forteller at som toppidrettslærer er man både idrettslærer og trener. Når det kommer til hva meningen med toppidrettsfaget er forteller informant 1, 3, 4 og 6 at det er et fag som gir et supplement til det elevene driver med på fritiden. Det er mulig å trene litt ekstra på idretten både spesifikt, men også drive med fysisk-, teknisk- og mentaltrening. Informant 1, 2, 3, 5 og 6 viser også deres interesse for faget der de på fritiden også er trener i idretten de underviser i. For å kunne gi god undervisning trekker informant 1, 2 og 5 fram at gode rammevilkår gjør det lettere for

å gi en god undervisning. Informant 5 løfter frem at det å være toppidrettslærer handler om å tilrettelegge for elevene slik at de kan nå sine personlige mål når det kommer til den enkeltes elevs ferdigheter: fysisk, teknisk og mentalt. Toppidrett er et skolefag der elevene skal lære noe forteller informant 1, det handler om å gi kunnskap til eleven om hvordan en kan bli god i sin idrett. Informant 5 forteller at elevene lærer om å forbedre sine tekniske og fysiske ferdigheter. Informant 1, 3, 4, 5 og 6 legger opp til å gi eleven kunnskap om kosthold, søvn og restitusjon. Dette er noe elevene selv på fritiden må sørge for, men lærerne skal gi dem informasjon og veiledning undervis.

«Det å bli toppidrettsutøver er ikke en spurt, men et maratonløp over mange år».

(Informant 1)

Som lærer støter du på flere utfordringer, som informant 2 tilsier så er klassene på opptil 30 elever og 10 forskjellige klubber, noe som gjør det vanskelig å ta hensyn til alle. Lærere har mange roller en må oppfylle i løpet av en undervisningstime, det kan være å være hobbypsykolog eller sykepleier for eksempel. Informant 5 forteller også om alle rollene han har som toppidrettslærer. Han opplever at elevene har tyngre dager hvor de ikke er der de skal være, og han må tilpasse seg etter dette. Videre forteller han at det er viktig med god relasjon til elevene da dette kan gagne dem i lengden. Det er godt for læreren om elevene har tillit og åpner seg for dem om det er behov for det. Han forteller at de elevene som ikke snakker med han med en gang vet at de kan komme og snakke med han senere.

Som nevnt tidligere er toppidrett et skolefag som innebærer at det er kompetansemål i faget. Felles for alle informantene er at de er enige om at de nye kompetansemålene er bedre enn de gamle. Informant 3 løfter fram at de ikke trengte å gjøre noen store endringer i praksisen sin, men at de nye kompetansemålene er litt mykere noe som gjør at en står litt mer fritt i undervisningen. Dette er noe informant 6 også forteller, men han skulle ønske at det var enda mer åpne kompetansemål, fordi det er så mange ulike idretter som elevene på toppidrett driver med. Informanten synes også det er synd at ferdighetsutvikling og prestasjonsutvikling ikke står like sterkt som det gjorde før. På slutten av året skal det settes standpunkt karakter med bakgrunn i kompetansemålene. Alle informantene jobber med vurdering av elevene fortløpende på ulike måter. Det er en tydelig kommunikasjon med elevene på hva som blir vurdert og hvordan. Informant 2 forteller at han deler opp året i ulike læringsbolker, og de har tydelige målbare elementer som gjør det lettere for elevene å vite hvordan de blir vurdert, samt at de får kjennskap til sine karakterer.

4.1.2 Lærerens relasjoner og samarbeid

Erfaringen med samarbeid mellom skole og klubb har informantene ulike erfaringer med. Informant 5 forteller at han har prøvd å komme i kontakt med klubbene til elevene, men det var tilnærmet ingen respons. Informant 6 er trener for flere av sine elever, og dermed blir samarbeidet mellom lærer og trener godt. Videre forteller informant 6 at det er vanskelig å få en god dialog med landslag- eller kretstrenerne. Informant 4 viser tydelig at det er vanskelig med tiden lærere har til rådighet, å få til et godt samarbeid med alle klubbene ettersom at det er 32 elever med ulike klubber. Informant 2 forteller at de ofte har et tettere samarbeid med de klubbene på et høyere nivå som har elever ved skolen, enn med de klubbene som har elever som spiller mest på grunn av at idretten gøy. Informant 1 forteller det samme. Informant 4 forteller at elevene fører logg på en digital plattform, noe som gjør det enklere for læreren å følge med på elevene.

Informant 3, 4, 5 og 6 løfter frem at det å ha en god relasjon med elevene er veldig viktig. De møter elevene på en annen arena enn andre lærere på skolen. Informant 4 påpeker at mange elever er hardtarbeidende og flinke i toppidrettstimene, men at andre lærere kan få en annen oppfatning av samme elever. Informanten hevder at dette kan være på grunn av at elevene synes det kan være krevende eller tungt i noen av de andre fagene, noe som kan føre til at det er vanskelig å skape en god relasjon. Informant 6 løfter frem at det å ha gode relasjoner er kjempeviktig på grunn av at han som lærer og trener har en mye å si for utøveren og deres utvikling. Informant 5 forteller at en god relasjon ofte henger sammen med at det er lettere å se og snakke med eleven i hverdagen.

4.1.3 Elevrollen

Informant 1, 2, 5 og 6 legger opp undervisningen sånn at elevene skal få eierskap til sin utvikling, samt hvordan de kan fortsette utviklingen når de er ferdig på skolen. Etter videregående er det eleven selv som må sørge for videre progresjon om de ønsker det, og dermed ta de rette avgjørelsene. Motivasjonen til mange som starter på toppidrett kan være at de synes idretten er gøy og med tiden kan elevene oppdage at de faktisk ønsker å satse på idretten, forteller informant 1. Informant 2 oppfordrer til at eleven skal ta eierskap til det de gjør i timene både når læreren har timen, men også når de selv skal lage planer for egentrening. Alle informantene har observert at det er en veldig stor overgang fra ungdomskolen til videregående skole, der elever kan nesten oppleve en dobling i antall timer trening. Informant 4 forteller at det er elevens ansvar å tilrettelegge for dem selv. Eleven selv

må sifra om det er for mye trening eller om eleven har en skade. Å styre belastning er noe eleven selv har ansvar for, men læreren hjelper til med å tilpasse. Informant 1 har observert gjennom lang erfaring at for første klasse er det viktig med variasjon i treningen for å minske skaderisikoen. Videre forteller informanten om det å si fra om å ta det rolig i en økt eller periode er mye vanskeligere for en førsteklasse elev enn det er for en i tredjeklasse. Informant 1, 2 og 5 merker at det er en forskjell blant jentene og guttene, der guttene har det lettere for å si ifra. Informant 6 forteller også at det kan gå så langt at elever også kan få treningsnekt hvis belastningen blir for høy. Informant 1 forteller at langsiktighet og langsiktige mål er noe som det jobbes mye med ettersom at elevene ofte ser litt for kort som for eksempel bare til neste kamp. Flere av informantene forteller at de legger opp til egentreningsperiode der elevene i hovedsak trener på fysiske egenskaper og elevene selv står for hva de skal gjøre i de ulike øktene. Instruksene de får på forhånd er at det må velge seg et fokus område som for eksempel utholdenhet, spenst eller hurtighet. De lager planer som læreren også ser gjennom og gir tilbakemelding på, sånn at treningen er i henhold til den metoden de bruker. Dette er for at eleven skal få innblikk og eierskap til sin egen trening.

Elever blir motivert på ulike måter, noen er mer prestasjonsorienterte, mens andre er mestringsorienterte. Informant 6 forteller i de årene som han har vært lærer er det elevene som er prestasjonsorientert som gjør det best, samtidig som de er mest motivert. Informant 4 påpeker at det er mye frafall fra idrettene når elevene går på videregående skole, samt at mange elever sliter med motivasjonen. I de periodene som er tyngst er det viktig med noen gode samtaler eller endre målsettinger slik at elevene får tilbake motivasjonen forteller hun. En annen måte for å holde motivasjonen oppe er å ha noen morsomme øvelser innimellom og ikke ha de samme øvelsene hele tiden forteller informant 5. Noe som kan ta mye tid for eleven er reise til og fra skole og trening. Informant 1 forteller at flere av elevene bor langt unna skolen i VG1 velger å flytte nærmere skolen, for å redusere reiseveien. Informant 4 forteller om elever som har ønsket å legge til en treningsøkt på en time, men at denne treningsøkten vil til slutt vare tre timer da reiseveien er lang. Informant 1, 3, 4 og 6 forteller at det å reise er en belastning som må tas hensyn til.

4.1.4 Belastning

Alle informantene opplever belastningsskader blant sine elever. Informant 1 forteller at det er mer blant jentene enn det er hos guttene, men at det er mindre nå enn før. Informant 2 opplever også at det er mer blant jenter enn hos gutter. Informant 2, 3 og 6 forteller at det er

utsatte områder på kroppen der belastningsskadene kommer. Informant 4 og 5 forteller at det i kontaktidretter ikke er så mye belastningsskader, men mer akutte skader. Informant 1, 2, 3, 5 og 6 påpeker at de driver med skadeforebyggende trening på skolen. Informant 2 og 5 forteller at de starter skoleåret med å ha basistrening og skadeforebyggende trening. Informant 3 og 5 påpeker at de jobber kontinuerlig med dette gjennom hele året. Informant 6 forteller at de holder på med dette mye i den tøffe delen av konkurranseperioden. Informant 2 forteller at elevene har en høy totalbelastning, dersom eleven trenger en alternativ økt med lavere belastning har de opplegg som elevene kan bruke. Informant 3 forteller at de opplever at elevene ofte går på en liten smell litt utpå høsten i VG1. Dersom en elev har fått en overbelastning forteller informant 1, 3, 4, 5 og 6 at elevene blir sendt til fysioterapeut for å finne ut hvor alvorlig skaden er og hvordan de kan trene videre, samt hvordan de kan komme tilbake til idretten. Selv om man er uheldig og blir skadet er det viktig med alternativ trening slik at man holder belastningen ved like, viser informant 6 til. Når det kommer til belastningsstyring forteller informant 3 og 5 at de snakker med eleven og får dem til å reflektere over hvor mye belastning de kan bli utsatt for, og da hvor mye kan de være med på eller hvor hard økt de kan ha.

Den totale belastningen til elevene blir påvirket av skole, søvn, kosthold, mental helse, miljøforhold, eksamen og reisevei. Informant 1, 2, 4 og 5 forteller at skolen er en bidragsyter til økning i totalbelastningen til elevene. Informant 6 forteller at det for noen kan være bra, men for andre kan det være tungt å gå fra time til time uten å oppleve mestring. Informant 3 viser til at struktur og effektivitet på skolen gir mindre skolearbeid på fritiden. Informant 1, 4 og 6 påpeker at det å få nok søvn er helt avgjørende for å kunne lykkes i idretten. Informant 3 opplever at elevene er flinke til å hvile, men at de ikke er gode nok til å få nok søvn. Alle informantene er enige om at kosthold er en viktig del av treningshverdagen. Informant 5 mener at et dårlig kosthold vil resultere i dårligere treningsøkter. Informant 6 har observert at selv om eleven har et dårlig kosthold etter boka er det mange som lykkes i idretten. Informant 1 og 2 forteller at dersom eleven har hatt toppidretts time er det greit å spise i løpet av den neste timen, men at dette da må skje i starten av timen. Informant 5 forteller at miljøet kan være en veldig positiv eller negativ belastning på eleven. Miljøet kan bidra til å pushe elevene til å bli bedre og gi motivasjon, derimot kan det også slå motsatt ved å få elevene til å trekke seg tilbake og skjule seg. Informant 1 forteller at når elevene skal ha eksamen blir dette veldig belastende på dem. Informant 2 og 3 forteller at de har både prøveeksamen og forberedelser til eksamen som skal hjelpe elevene til å være forbedret. Informant 4 og 6 forteller at

idrettselever ofte er i situasjoner der de må prestere og derfor er de ofte godt forbedret til å ha eksamen selv om det er i ny setting. Reisevei kan ha en belastning på elevene forteller informant 1, 2, 4 og 6. Informant 6 hevder at antall timer elevene reiser også burde skrives opp som treningstimer.

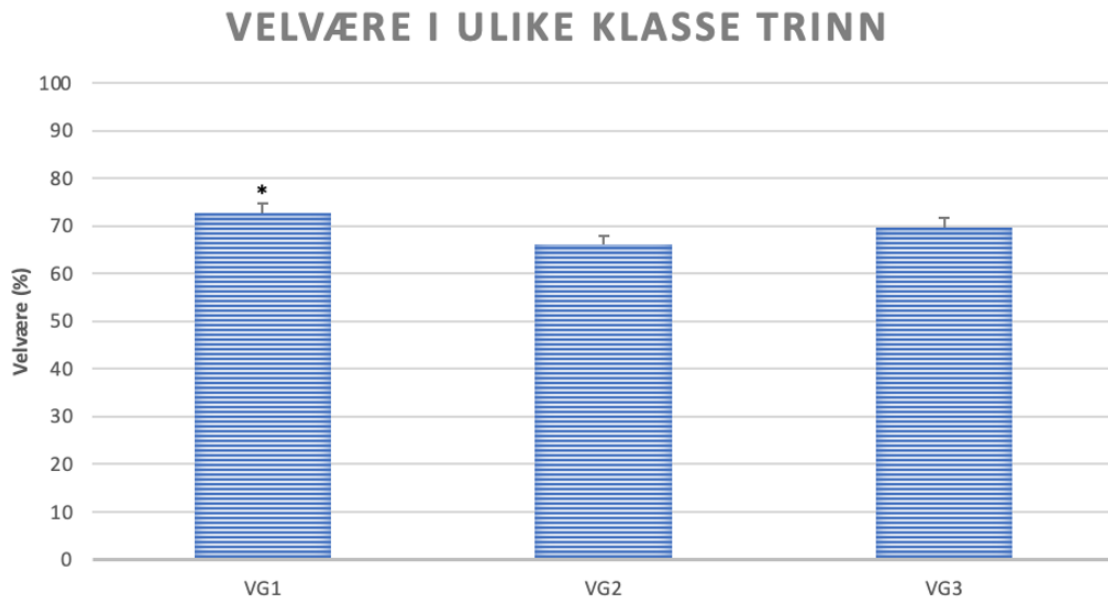
4.1.5 Ytre påvirkning

Nye omgivelser og inputs i hverdagen er noe av det førsteklasinger må forholde seg til hevder informant 2. Alle informantene er beviste på den mentale helsen til elevene sine, men i ulik grad. Informant 6 forteller at de jobber med det, men det ikke er satt i noen form for system. Informant 5 forteller at de har ulike temadager på skolen som setter litt ekstra fokus på akkurat dette. Informant 4 har for eksempel bli-kjent-leker i starten av skoleåret der elevene blir kjent på en annen arena. Dette er for å få god trivsel og et godt klassemiljø. Informant 3 påpeker at hver morgen blir alle elevene møtt av en miljøterapeut som hilser på dem alle. De har også gjort ulike tiltak i storefri som skal føles trivelig for elevene. Informant 1 hevder også at det er viktig å ikke overdramatisere eller sykeliggjøre mental helse. Informanten merker at det er mer av det nå enn det var før, informant 6 er også ening i dette. Informant 6 merker ikke at det er noen økning i antall elever som har symptomer, men forteller at det er flere med diagnose i dag enn før. Videre forteller informanten at det i dag er større åpenhet om mental helse og sier dette kan ha en betydning. Informant 1 opplever at de som driver med aktivitet har jevnt over en bedre mental helse og at den er mer stabil enn elever som driver lite med aktivitet. Informant 4 forteller at trening kan være en medisin for de som sliter mentalt, men det kan også være en trigger for noen. Informant 5 forteller at det kan gå så langt at medisinske fritak fra ulike timer blir nødvendig. Informant 2 løfter frem at på skolen har de «case jobbing» med fokus på mental helse for å gjøre elevene mer beviste.

Alle informantene er opptatt av rusmidler, informant 6 opplever at det går i bølger spesielt på ulovlige rusmidler. Etter hvor «kult» det er, øker eller minsker bruken av det. Alle informantene opplever at deres elever bruker ulike former for rusmidler, men det er i større grad lovlige midler som tobakk og alkohol. Informant 1 forteller at det har vært en nedadgående kurve de siste 15 årene når det gjelder rusmidler, men at det i dag er en mer samlet gruppe enn det var før. Informant 5 hadde året før intervjuet en mistanke om en elev som drev å ruset seg på ulovlige midler, der denne mistanken dessverre stemte. Informant 4 har henvendt seg til de lokale ungdomskolene for at de allerede der starter å snakke om rusmidler og lærer om hvordan det påvirker kroppen. Informant 1, 3, 5 og 6 opplever at det er

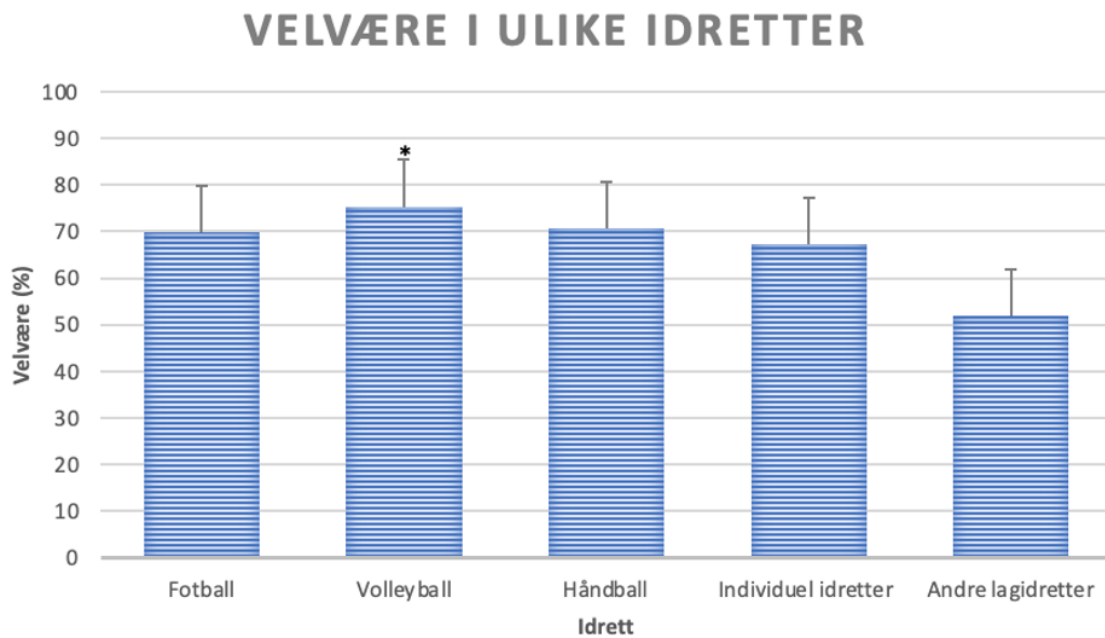
lite bruk av lovlig rusmidler blant idrettselever, men at det er høyere blant elever som ikke har toppidrett.

4.2 Resultat fra spørreundersøkelsen



* = signifikant høyere enn VG2 ($p < 0.05$)

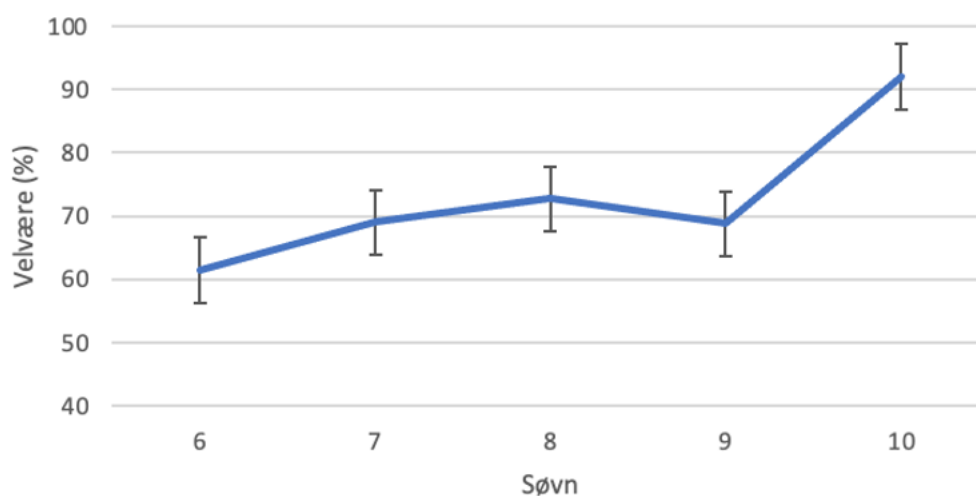
Figur 4.2 Viser velvære til elevene fra første klasse til tredje klasse



* = signifikant høyere enn andre lagidretter ($p < 0.05$)

Figur 4.3 Viser velvære i ulike idretter

VELVÆRE I FORHOLD TIL SØVN



Søvn (t), t = antall timer søvn per dag

Figur 4.2 Viser velvære opp mot søvn, med en signifikant forskjell mellom de ulike gruppene på 2,9%

Tabell 4.2 Oversikt over differanse i timer trening

(I) Idrett	(J) Idrett	Gjennomsnitt timer trening	Differanse timer trening (I - J)	Standard feil	Signifikansverdi
Fotball	Volleyball	12.85	-3.308*	1.033	.018
	Håndball	13.13	-3.595*	.974	.004
	Individuelle idretter	16.67	-7.128*	1.451	.000
	Andre lagidretter	6.33	3.205	2.008	1.000
Volleyball	Fotball	9.54	3.308*	1.033	.018
	Håndball	13.13	-.287	1.289	1.000
	Individuelle idretter	16.67	-3.821	1.678	.250
	Andre lagidretter	6.33	6.513*	2.178	.035
Håndball	Fotball	9.54	3.595*	.974	.004
	Volleyball	12.85	.287	1.289	1.000
	Individuelle idretter	16.67	-3.533	1.643	.339
	Andre lagidretter	6.33	6.800*	2.151	.021
Individuelle idretter	Fotball	9.54	7.128*	1.451	.000
	Volleyball	12.85	3.821	1.678	.250
	Håndball	13.13	3.533	1.643	.339
	Andre lagidretter	6.33	10.333*	2.404	.000
Andre lagidretter	Fotball	9.54	-3.205	2.008	1.000
	Volleyball	12.85	-6.513*	2.178	.035
	Håndball	13.13	-6.800*	2.151	.021
	Individuelle idretter	16.67	-10.333*	2.404	.000

* = signifikant forskjell (p<0.05)

Tabell 4.1 Oversikt over hvem som har vært overtrent i ulike idretter

Idrett	Ja	Nei
Fotball	45	20
Volleyball	10	3
Håndball	13	2
Individuelle idretter	4	2
Andre lagidretter	3	0
Sum	75	27

5.0 Diskusjon

5.1 Lærers rolle

Informant 1 og 6 er enige om at toppidrett som navn er misvisende for mange og kan skremme bort noen for å velge dette faget. Informant 6 påpeker også at i den alderen som videregående elever er i driver en ikke med toppidrett. Enoksen (2019) skriver at utøvere på nasjonalt nivå kan ha flere treninger på en dag. En toppidrettselev kan oppleve dette ved at treningshyppigheten kan sammenlignes med en toppidrettsutøver. En toppidrettselev kan ha den samme treningshyppigheten som en toppidrettsutøver. Lærers rolle er å veilede elevene slik at muligheten for en toppidrettskarriere er mulig etter endt skolegang. Kunnskapen elevene tilegner seg om trening, kosthold, restitusjon og egenreflektering over valg er med på å ruste dem til det som kommer. Informant 1, 3, 4 og 6 snakket om skole som et supplement til idretten elevene driver med på fritiden. Informant 4 ønsker at elevene skal føre logg over treningen slik at hun får ett innblikk i mengden trening elevene driver med. Enoksen (2019) skriver at notering av treningshverdagen er bra for å få en oversikt over belastningen til utøveren. Informant 4 vil derfor i større grad kunne håndtere den totale treningsbelastningen til sine elever. Hun har et godt overblikk og kan vurdere og tilpasse sine timer etter elevens totalbelastning.

Informantene oppfordrer sine elever til å reflektere over timene på skolen og egentreningstimene, for å skape en dypere forståelse for fysisk-, teknisk- og mentaltrening. Informantene sier dette skal hjelpe elevene med å bli selvstendige utøvere når de er ferdige med videregående skole. Enoksen (2019) og Deci og Ryan (1985) uttrykker hvor viktig det er at læreren har kompetanse og interesse innenfor trening og idrett for å bedre formidle dette synspunktet videre til sine elever. Flere av informantene er trenere utenfor lærerjobben, noe som viser deres interesse og kompetanse. Informant 1 uttrykker at det er viktig å vite hvilken rolle han har i forhold til sine elever, da han er en kombinasjon av lærer og trener. Læreren til læreren er å lære bort kunnskap om hvorfor elevene gjør ulike øvelser, mens trenerrollen til læreren er å legge opp gode treninger og skape utvikling. Informantene uttrykker at det er viktig at elevene tar eierskap til sin læring og utvikling.

5.2 Kommunikasjon mellom lærer og elev

Det er viktig at trenerrollen til læreren er bygget på god kommunikasjon med elevene uttrykker Enoksen (2019). Dypedahl et al. (2016) skriver om hvordan læreren skal bygge gode relasjoner. De sier at god relasjon kan bygges ved å vise gjensidig respekt, omsorg og

engasjement og ved å skape trygghet. Informantene uttrykker at det er viktig og vise omsorg og engasjert med å se hele eleven, og tilpasse undervisningen etter elevens totalbelastning. Det er ingen av informantene som legger vekt på det å vise gjensidig respekt, derimot henviser informant 5 til at god kommunikasjon er med på å gjøre slik at elevene føler seg trygg med han som lærer. Enoksen (2019) viser til at det er viktig med denne kommunikasjonen og åpenheten mellom elev og lærer, slik at læreren kan se hele elevene og forstå seg på dem. Toveis kommunikasjon kommer til uttrykk ved at lærer gir feedback på prestasjonen til elevene. Dette kan gi positive og negative respons fra eleven, lærerens jobb blir å fange opp hvordan eleven tar det samtidig som at læreren må tenke over hvordan det blir uttrykt. Olsen og Skogen (2014) hevder at læreren må opptre og tilpasse seg etter elevenes behov for at relasjonen mellom dem skal bli god. Informant 3, 4, 5 og 6 legger vekt på dette med den gode relasjonen og hvilke fordeler det vil gi.

SDT tar for seg de grunnleggende behovene til elevene: kompetanse-støtte, autonomi-støtte og støtte av sosiale relasjoner (Ulstad, 2021; Gjerset et al., 2019). Læreren har et ansvar når det gjelder å skape gode sosiale relasjoner i klassen. En informant påpeker at det blir brukt en del bli-kjent-leker i starten på videregående, for å få til relasjonen som er ønsket. Dette mener jeg er essensielt for at klasse miljøet skal bli godt og trygt for elevene. Nilsen (2016) viser også til at et godt skolemiljø hvor elevene føler seg trygge gjør at elevene presterer bedre. Scherer og Nilsen (2016) viser også til dette med at et godt skolemiljø er med på å skape et godt undervisning miljø. Informant 3 forteller at elevene blir møtt av en miljøterapeut når de kommer på skolen hver morgen, dette gjør skolen for at alle elevene skal bli møtt og sett. Wang og Degol (2016) og Thapa et al. (2013) viser også til at et godt skolemiljø vil virke positivt på elevers velvære, utvikling, læring og akademiske prestasjoner.

5.3 Elevers velvære

Resultatene fra forskningen i denne oppgaven viser elevenes velvære opp imot ulike idretter og viser til at elevene i toppidrettsklasser har et generelt godt velvære. Forskningen viser at elever som driver med de andre lagidrettene som nevnt tidligere har lavest velvære og det burde bli satt i gang tiltak for å øke deres velvære. Volleyballevenene har signifikant bedre velvære enn de andre lagidrettene, som vist i tabell 4.1, noe som indikerer at det toppidrettslæren gjør virker. De hadde en score på 75,4 % som betyr at de mesteparten av tiden føler seg glad, er i godt humør, føler seg rolige og avslappet samt at de føler seg opplagt og kjenner på at dagene er fylt med noe som interesserer dem. Studien til Page og Vella-

Brodrick (2008) observerte at styrketrening hjalp på informantenes velvære i studien, noe som kan indikere grunnen til at informantenes velvære er så høyt. Da forskningen i denne studien ble gjennomført på volleyballspillerne var dette i slutten av deres sesong. Noon et al. (2015) hevder at velværen til idrettsutøvere går ned under sesongen, kontra når de er utenfor sesong, dette viser også studien til Tavares et al. (2018) der velvære ble dårligere med en ukes treningsopphold på landslagssamling. Dette motstrider det funnet jeg har på volleyballspillerne, som hadde et svært høyt velvære på slutten av deres sesong. Ved å se på og analysere svarene klassevis kan jeg demonstrere at elevenes velvære er signifikant høyere for VG1 enn VG2 elever. Informantene påpeker også at de er spesielt opptatt av VG1 elevene da overgangen fra ungdomsskole til videregående er stor med tanke på antall treningstimer.

5.4 Elevers belastning

Den totale belastningen til elevene blir påvirket av alt elevene foretar seg, som bli demonstrert i den indre og ytre sirkelen (Gjerset et al., 2019). Informantene har mest påvirkning inn mot den indre sirkelen. Informant 2 forteller at elevene har mulighet til å drive med en alternativ økt dersom treningsbelastningen er for høy og treningen som de har i toppidrettstimen også er høyt belastende. Ahmun et al. (2019) og Bowen et al. (2017) løfter frem at høy økning treningsbelastning over kort tid er assosiert med høyere risiko for skade. Noen av informantene starter skoleåret med trening som er skadeforebyggende og de benytter seg også av basistrening. Dette gjør de for at elevene skal kunne tåle belastningen til treningen som kommer bedre. Informant 6 forteller at de setter ned treningsbelastningen på skolen da elevene er i konkurranse periode, for å minske sjansen for skade, de fokuserer i denne perioden på skadeforebyggendetrening samt tekniske ferdigheter. Et godt samarbeid med klubbene til elevene gjør det enkelt å styre belastningen på denne måten forteller han. Bowen et al. (2017) viser til at en gradvis økning i treingsbelastningen gjør at utøveren tåler belastningen bedre, og sjansen for skade minsker. Forskningen til Gjerset et al. (2019) kom frem til at utøvere med bedre utholdenhet klarer å restituere raskere. I denne undersøkelsen kom det frem at det ikke er noen sammenheng mellom antall timer elevene trener og om de har vært overtrent eller ikke. Elever med individuelle idretter har et høyere antall timer i uken de trener i forhold til elever med andre lagidretter som vist i tabell 5.1.

Når det kommer til den ytre sirkelen, er dette alt rundt det som påvirker utøveren. I spørreundersøkelsen ble det spurt om hvor mye elevene jobber med skole etter skoletiden. Det var ingen sammenheng mellom antall timer eleven jobbet med skole på fritiden og velvære.

Informant 4 og 6 trekker fram reisevei som en del av den ytre belastningen som de mener er viktig å ta med i beregningen når man ser på den totale belastningen. Forskningen til Friman et al. (2017) viser en sammenheng mellom dårligere velvære og offentlig transport som støtter opp under det informant 4 og 6 sier angående reisevei som en del av belastningen på elevene. En løsning kan være støttende foreldre, som kan hjelpe med å komme seg til og fra skole og trening.

Den totale belastningen er det kun eleven selv som kan kjenne på og dermed ligger det et ansvar på dem om å si ifra dersom den totale mengden blir for stor. Elevene er de som merker på kroppen hvordan den totale belastningen påvirker dem. Det er eleven som kan si fra når det blir mye. Informant 1, 2, 5 og 6 legger opp undervisningen for at elevene selv skal ta ansvar for sin utvikling og de kan være med på å styre belastningen. De gjør dette gjennom å få elevene til å reflektere over handlingene og øvelsene de gjør. Når elevene har egentrening jobber lærerne med å veilede eleven sånn at de lærer hvordan å trene best mulig. Det er nevnt tidligere at trenerrollen innebærer flere aspekter, et av dem er veileder og som informant 6 utdyper er det viktig å skape den beste utøveren med utgangspunkt i eleven (Enoksen, 2019). I timene som blir gjennomført av toppidrettslæreren er det læreren som står for å ta hensyn til varighet, intensitet og hyppigheten. Erfaringen til læreren kan gjøre det mulig å legge merke til elever som ikke sier ifra om at det er en for høy belastning. Informant 1 forteller at det verste en kan gjøre er å trene så mye at en blir skadet. VG1 elevene er veldig ivrige på å være med i undervisningen, og jentene er mindre flinke enn guttene til å melde ifra om belastningen de har. Elever som går i VG2 og VG3 er bedre til å si fra, og kan si ifra for fort. En av mine informanter forteller dette med at jentene sier mindre ifra enn guttene, og en annen informant uttrykker at det er høyere belastningskader blant jenter enn gutter. Det kan derfor trekkes en sammenheng mellom kommunikasjon og belastningskader. Her er det viktig at læreren finner en balanse på når man kan pushe eleven litt ekstra og når det er viktig å være den som holder igjen. Når det kommer til treningsform og øvelser blir dette regulert i forhold til konkurranseperioden og årsplan.

Det er viktig at elevene har god motivasjon for å kunne lykkes hevder Enoksen (2019). Motivasjonen til elevene går opp og ned i løpet av året og ved å ha en god relasjon til elevene er det enklere å snakke sammen om motivasjon og hvordan de kan endre en lav motivasjon, dette uttrykker informant 4 og 5. Informantene legger opp til at elevene skal få et innblikk i hvorfor og hvordan treningen blir gjennomført, dette kan også være med på å holde motivasjonen til elevene oppe. Dette gjenspeiler seg i egentreningsperioden, der elevene

leverer inn det de har tenkt å trene til læreren. I egentreningsperioden skal de også notere i dagbok om hvordan de har trent. Her er det viktig å notere ned riktig i henhold til om en trener utholdenhet eller styrke som Gjerset et al. (2019) demonstrerer, noe informant 4 er svært opptatt av. Informantene er opptatt av den nye læreplanen og hvilke begrensninger og muligheter den gir. Informantene er for det meste enig i at den nye læreplanen gir dem mer frihet til å kunne tilpasse for de ulike idrettene de har i klassene sine. Informant 6 demonstrerer at det er dumt at læreplanen legger lite vekt på ferdighetsutvikling og presentasjonsutvikling, da elevene går toppidrett som i stor grad handler om elevenes ferdighetsutvikling og prestasjonsutvikling.

Noen av informantene legger vekt på at de ikke bare tenker på elevene den tiden de går på skolen, men at de legger vekt på at eleven skal kunne bli selvstendig og skal kunne ta gode valg etter at de er ferdig med videregående skole. De legger derfor vekt på at eleven skal bli gode på selvrefleksjon og klare å kjenne kroppen sin slik at de vet hvilken belastning de tåler.

Alle informantene opplever belastningsskader blant sine elever. Informant 3 forteller at belastningsskadene kommer mest hyppig utover høsten i VG1, til tross for at det blir tatt høyde for den økte treningsbelastningen hos elevene. Dette kommer tydelig fram i resultatene ettersom at svært mange, hele 75 av 102 elever, har opplevd en form for overbelastning. I forskningen til Bowen et al. (2017) viser til en drastisk økning er assosiert med økt risiko for skade. Et tiltak som kan bli gjort for å bedre denne trenden er å starte enda mykere og deretter øke belastningen sakte utover ukene og månedene av skoleåret. Det vil da kunne bli en jevn økning som minsker sjansen for overbelastning, og timeantallet med toppidrett kan bli ivaretatt. En slik tilpassing kan være krevende da timeplanen til elevene og arbeidsmengden til læreren vil variere i løpet av skoleåret.

Det kan være mange årsaker til at eleven får en overbelastning. Det handler om at læreren og klubb treneren må finne en balanse mellom trening og restitusjon. Informantene har fokus på elevenes mentale helse, da dette kan ha en negativ effekt på treningen. I Studien til Gavrilova et al. (2017) fant de ut at dersom en har mentale helse problemer kan det føre til en nedgang i en prestasjon. Samtidig kan idrett gjøre at en får en forbedret mental helse og selvtillit som studien til Wretman (2017) fant ut. Det vil si at det ikke bare er treningsbelastningen som har innvirkning på treningen, men også den mentale helsen. Det er et økt fokus blant informantene, men informant 6 opplever ikke at det er noen flere mentale helseutfordringer i dag, men at det er flere som har en diagnose. Det å ha en god mental helse kan hjelpe på å

minske sannsynligheten for å få en overbelastning. Strevet etter å finne den riktige balansen vil alltid være tilstede for målet er å få eleven til å kunne tåle så mye belastning som mulig for å kunne bli så god som mulig uten å måtte stoppe utviklingen på grunn av skader. I noen perioder trener elevene seg ned i prestasjonsevne for å senere kunne få en superkompensasjon, men risikoen her er å trene seg for langt ned. En tidligere studie gjort av Kettä et al. (2001) fant ut at det var et gjennomsnitt på lagidrett på 33-50 % som var overtrent, mens i dette studiet fant at det var 71,9 % av lagidrettsutøverne hadde opplevd en overbelastning. Informant 6 har gitt elevene treningsnekt for å minske risikoen for overbelastningssyndrom.

Restitusjon er en viktig del av treningsverdagen, dette innebærer nok søvn, næring og væske. Dette er for at vevet og organene skal tåle mer belastning neste gang forteller Gjerset et al. (2019). Informantene forteller at både elever og foreldre får informasjon om hvordan dette kan gjøres mest optimalt ved starten av skoleåret. Elevene blir oppfordret til å sove mellom 8-10 timer hver natt, dette er de samme oppfordringene som fra det amerikanske nasjonale søvn forbundet (Hirshkowitz et al. 2015). Sammenligner man elevens velvære oppimot antall timer søvn, oppdager man en signifikant forskjell mellom de ulike gruppene. Elevene som sover 10 timer hver dag har et høyere velvære, men den er ikke signifikant bedre enn de andre elevene. Noen av informantene opplever at elevene er gode på å hvile i løpet av dagen.

Toppidrettstimene er ofte satt opp i starten av dagen noe som gjenspeiler seg i studien til Brown et al. (2019), hvor tidlig trening førte til at en sov mer om natten. Ulempen til elevene er at treningen på fritiden er på kveldstid, noe som fører til mindre søvn på natten ifølge studien til Brown et al. (2019). Grunnen til at toppidrettstimene er satt opp i starten av dagen er for at elevene skal få mest mulig restitusjon mellom øktene de kan ha på en dag. I henhold til kosthold handler det om å ta sunne valg og få i seg nok mat. Informant 6 forteller at kostholdet ikke er det avgjørende, men at holdningen og strukturen til utøveren som gjør om en lykkes. Informanten merker også at det å ha et godt kosthold hjelper på, men at det er næringsinntaket som er det viktigste. På Olympiatoppen sine hjemmesider er det gode guider til hvordan en kan få i seg riktig næring *før, under og etter* trening. Det å få i seg næring og væske etter trening er viktig for å starte restitusjons prosessen.

Utviklingen til elevene er i stort fokus blant informantene. Treneren elevene har på fritiden har et større fokus på det å vinne den neste konkurransen eller kampen, mens informantene jobber med å få elevene til å se sin utvikling i et langt løp. En elev vil oppleve mange påvirkninger i hverdagen og alt er med på å påvirke den totale belastningen. Dette er noe alle

informantene ga inntrykk av at de jobbet med å få elevene til å forstå. I en konkurransesituasjon er det viktig å kunne prestere både fysisk og psykisk. Om eleven har en vurdering dagen derpå vil dette kunne ta fokus fra idretten i større grad enn det eleven er klar over. Elevens mentale helse er viktig, noe som informantene har ulikt fokus på. Forskning har sett på akkurat dette om hvordan den mentale helsen kan påvirke prestasjonen (Gavrilova et al., 2017). Eksamen er en stor vurderingssituasjon noe informantene også jobber inn mot. En av informantene forteller at elevene ofte i idretten er i situasjoner hvor en må prestere, noe som informanten mener hjelper elevene med å være bedre rustet til eksamen. Informantene jobber med å informere og forberede elevene sine på denne situasjonen sånn at de skal være godt forberedt. Dette henger godt sammen med hvordan en kan redusere testangsten til elevene ifølge (Trifoni & Shahini, 2011).

5.5 Samarbeid med klubb

Informantene har ulik erfaring når det kommer til samarbeid med klubbene som elevene spiller på. Lærerne kjenner til når det er konkurranseperiode for de ulike elevene, og endrer derfor på skoletreningene for å få dem til å være mindre belastende. Når det er lite konkurranser blir det mer av de fysiske ferdighetene på skolen gjennom egentrening. Informantene prøver å følge med på når elevene har konkurranser, men det er ikke alltid like lett dersom de har lite kommunikasjon med klubb. Kommunikasjonen med treneren på fritiden er viktig for at den totale belastningen ikke skal bli for høy. Noen av informantene forteller at det er lettere med et godt samarbeid med de nære og bedre klubbene. Noen av grunnene til dette kan være at de bedre klubbene også er mer opptatt av at sine utøvere skal ha en best mulig utvikling. Lathlean et al. (2018) påpeker dette med kombinasjonen av trening og hvordan dette påvirker treningsbelastningen. Han hevder at det kan gi økt risiko for skade om kombinasjonen av trening er feil. Informant 1 forteller at de har noen samtaler med klubbene for å samkjøre treningsmengden for elevene. Det å ha et samarbeid med svært mange ulike klubber sier informant 4 er vanskelig da arbeidstiden ikke strekker til. Dette kan løses ved å ha mer tid til for- og etterarbeid i faget.

5.6 Påvirkninger

Den ytre påvirkningen elevene har som er sett på i denne studien, omhandler det sosiale miljøet og skolemiljøet. Undersøkelser som er gjort på skolemiljøet i Norge viser til at elevene føler seg trygge noe som gjør at de klarer å prestere bedre (Nilsen, 2016). Studiet til

Bakken (2018) viser at elevene kjeder seg, og har en lavere trivsel samt at de gruer seg til skolen. Disse to forskningene motstrider hverandre. Informantene jobber med relasjonsbygging hele tiden. Studien til Wang og Degol (2016) hevder at et godt skolemiljø kan ha en positiv påvirkning på elevens velvære. Fokuset til informantene er rettet mest mot VG1 elevene noe som også gjenspeiler seg i at de har et signifikant bedre velvære enn VG2 elevene. Det er også en sosial del til dette med å gå på skole, hvor elevene møter andre medelever. De grunnleggende sosiale behovene må også bli dekt som beskrevet i SDT (Ulstad, 2021; Gjerset et al., 2019). De sosiale behovene blir dekt av venner, familie og lærere. Flere av informantene forteller at skolene jobber med å lære elevene om hvordan en kan ha en god mental helse. Informant 2 forteller at de har «case jobbing» for å bevisstgjøre elevene. Informant 3 viser til at alle elevene blir møtt hver skoledag med et «hei» når de kommer på skolen.

Venner kan ha en positiv og en negativ innvirkning inn mot rusmidler. Informant 6 forteller at det er de ulovlige rusmidlene går i bølger. Ulike rusmidler har forskjellige innvirkninger på hvordan de påvirker der og da, men også i det lengere løp. Alle informantene er opptatt av hva og hvordan sine elever omgås i forbindelse med rusmidler. Elevene som driver med idrett har et lavere forbruk av rusmidler ifølge informant 1, 3, 5 og 6. Informant 1 forteller at det har blitt mindre bruk av alle rusmidler de 15 årene. Tobakk og alkohol står for 12,5 % av alle dødsfall i verdenen (Rehm et al., 2009; Storvoll et al., 2010). Det er derfor viktig at elevene blir informert om de ulike rusmidlene.

6.0 Konklusjon

For å kunne besvare problemstillingen og forskningsspørsmålene kan det mulig trekkes en konklusjon om hvordan lærere omtaler belastningen som elevene møter på. Ved å se på datainnsamlingen blant elevene i forskningen er det vanskelig å komme med en generalisert konklusjon. 102 elever deltok i denne forskningen og det ser overordnet ut som at de har et bra velvære. Et viktig poeng å trekke fram fra denne studien er at uavhengig av hvor toppidrettslærerne jobber i Norge er de enige om at det viktigste fokusområdet er elevens utvikling. De har fokus på at elevene skal unngå skade og gjør tiltak som skadeforebyggende trening i områder som er utsatt i den enkeltes idrett, ettersom at skader er med på å forsinke utviklingen. Lærerne gjør også tiltak som basistrening for at elevene skal være trent til å trene. De oppfordrer sine elever til å tenke over hva som skjer i timen og reflektere over treningen

sin, også når de har egentrening. Når det kommer til elevenes mentale helse, gjør de ulike tiltak for å lære om og ivareta deres mentale helse. Treningsbelastningen endrer seg drastisk i antall timer fra ungdomsskole til videregående skole. Lærerne har derfor fokus på elevenes treningsbelastning fra de begynner i VG1 og til de går ut av videregående skole, hvor de skal håndtere dette selv. Læreren gjør en god jobb i å forberede elevene, men elevene er ikke gode nok til å si ifra i VG1 om deres treningsbelastning. Ved å arbeide enda mer med relasjonen kan elevene kunne uttrykke dette på et tidligere stadie. Lærerne forteller at VG2 og VG3 elevene tørr å si ifra i større grad, dette tyder på at elevene får en god relasjon til toppidrettslærerne over tid.

7.0 Metodevurdering

Etter gjennomført forskning har jeg vurdert mulige endringer i metoden. En endring jeg kunne gjort er og utelatt VG2 og VG3 elever, da det kan være vanskelig å huske tilbake i tiden og besvare spørsmålene på rett måte. Jeg valgte å benytte meg av alle trinnene på videregående skole for å finne mange nok elev informanter, som også har tilknytning til de lærerne jeg har intervjuet.

Etter å ha analysert svarene elevene ga, fant jeg ut at måten jeg stilte noen av spørsmålene på skulle vært formulert på en annen måte. Det er ikke sikkert at en omformulering ville gitt andre svar enn de jeg har samlet inn, men det er en mulighet for at elevene hadde utdypet seg enda bedre eller tenk på en annen måte om spørsmålet var annerledes. Jeg kunne også valgt å ha stilt flere spørsmål til elevene som; når de var overtrent, hvor mange timer de jobber med skolen på fritiden og dermed spesifisert at jeg tenker på ukedagene. En mulighet jeg kunne gjort er å ha spurt om hvordan elevenes trening er under en konkurranseperiode, og analysert forskjellen på treningsmengden før, under og etter konkurranseperioden.

Jeg kunne valgt å intervju noen elever for å få dypere og mer begrunnede svar enn det jeg fikk på et spørreskjema. Om jeg hadde vagt denne formen ville jeg ikke kunne innhentet like mange svar som jeg har gjort. Metoden jeg har valgt er mer mulig å generalisere enn om jeg hadde valgt å kun intervju noen utvalgte elever.

Det er mulig å videreføre forskningen ved å intervju elevene, og dermed spørre dem om deres personlige oppfattelse av totalbelastning, samt ved å stille noen andre formulerte spørsmål.

Litteraturliste

- Ahmun, R., McCaig, S., Tallent, J., Williams, S. & Gabbett, T. (2019). Association of Daily Workload, Wellness, and Injury and Illness During Tours in International Cricketers. *Int J Sports Physiol Perform*, 14(3), 369-377. <https://doi.org/10.1123/ijspp.2018-0315>
- Alnes, J. H. (2020, 09.12.2020). Hermeneutikk. I *Store norske leksikon*. <https://snl.no/hermeneutikk>
- Aloulou, A., Duforez, F., Léger, D., De Larochelambert, Q. & Nedelec, M. (2021). The Relationships Between Training Load, Type of Sport, and Sleep Among High-Level Adolescent Athletes. *Int J Sports Physiol Perform*, 16(6), 890-899. <https://doi.org/10.1123/ijspp.2020-0463>
- Andresen, A. H., Helgesen, B. & Frydenborg, M. L. (2009). *Ny som lærer : hvordan lykkes i skolehverdagen*. Gyldendal akademisk.
- Babor, T. F., Caulkins, J. P., Edwards, G., Fischer, B., Foxcroft, D. R., Humphreys, K., . . . Reuter, P. (2010). Drug policy and the public good.
- Bakken, A. (2018). *Ungdata. Nasjonale resultater 2018* (NOVA Rapport 8/18). NOVA. <https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/bitstream/handle/20.500.12199/5128/Ungdata-2018.%20Nasjonale%20resultater.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Barbato, G. (2021). REM Sleep: An Unknown Indicator of Sleep Quality. *Int J Environ Res Public Health*, 18(24). <https://doi.org/10.3390/ijerph182412976>
- Bompa, T. O. & Buzzichelli, C. (2018). *Periodization : Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics. <http://ebookcentral.proquest.com/lib/nord/detail.action?docID=5730708>
- Bowen, L., Gross, A. S., Gimpel, M. & Li, F. X. (2017). Accumulated workloads and the acute:chronic workload ratio relate to injury risk in elite youth football players. *Br J Sports Med*, 51(5), 452-459. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095820>
- Brandslet, S. (2022, 22.08.2022). *Hvordan kombinerer du idrett og skole best?* Gemini.no. <https://gemini.no/2022/08/hvordan-kombinerer-du-idrett-og-skole-best/>
- Brown, G. A., Veith, S., Sampson, J. A., Whalan, M. & Fullagar, H. H. K. (2020). Influence of Training Schedules on Objective Measures of Sleep in Adolescent Academy Football Players. *J Strength Cond Res*, 34(9), 2515-2521. <https://doi.org/10.1519/jsc.0000000000003724>
- Cogliano, V., Straif, K., Baan, R., Grosse, Y., Secretan, B. & El Ghissassi, F. (2004). Smokeless tobacco and tobacco-related nitrosamines. *The lancet oncology*, 5(12), 708.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum.
- Dybing, E. & Nasjonalt kunnskapssenter for, h. (2005). *Virkninger av snusbruk* (Bd. nr 6-2005). Nasjonalt kunnskapssenter for helsetjenesten.
- Dypedahl, M., Myklevold, G.-A., Sørmo, D., Jensen, M. S. & Bøhn, H. (2016). *Livet som lærer*. Gyldendal akademisk.
- Ebdrup, N. (2012). Hva er hermeneutikk? *Forskning.no*. <https://forskning.no/filosofiske-fag/hva-er-hermeneutikk/722732>
- Enoksen, E. (2019). Trenerrollen. I A. Gjerset (Red.), *Idrettens treningslære* (2. utg., s. 145-160). Gyldendal Undervisning.
- Eriksen, I., Sletten, M., Bakken, A. & Soest, T. v. (2020, 23.01.2020). Stress, press og psykiske plager blant unge. *Ungdatasenteret*. <https://www.ungdata.no/stress-press-og-psykiske-plager-blant-unge/>
- Felde, I. (2019, 06.09.2019). *Det bør gjøres endringer i 10. klasse for å lette overgangen til videregående*. utdanningsnytt.no. <https://www.utdanningsnytt.no/ungdomsskole-videregaende/det-bor-gjores-endringer-i-10-klasse-for-a-lette-overgangen-til-videregaende/211231>

- Friman, M., Gärling, T., Ettema, D. & Olsson, L. E. (2017). How does travel affect emotional well-being and life satisfaction? *Transportation research part A: policy and practice*, 106, 170-180.
- Garthe, I. 2. Fakta om mat og drikke før trening. *Olympiatoppen*, 2. <https://olympiatoppen.no/contentassets/f76dfa8bf5493086fccf2c92b68f91/olympiatoppen-faktaark-om-mat-og-drikke-for-trening.pdf>
- Garthe, I. 3. Fakta om mat og drikke under trening. *Olympiatoppen*, 2. <https://olympiatoppen.no/contentassets/92f8500c7b1044b3aa2d2fde4031a228/olympiatoppen-s-faktaark--fakta-om-mat-og-drikke-under-trening.pdf>
- Garthe, I. 4. Fakta om mat og drikke etter trening. *Olympiatoppen*, 2. <https://olympiatoppen.no/contentassets/d5b17c455b2143f7a5a54ffbcfa073ba/olympiatoppen-faktaark-om-mat-og-drikke-etter-trening.pdf>
- Gavrilova, Y., Donohue, B. & Galante, M. (2017). Mental health and sport performance programming in athletes who present without pathology: A case examination supporting optimization. *Clinical Case Studies*, 16(3), 234-253.
- Gjerset, A., Raastad, T. & Nilsson, J. (2019). Grunnleggende treningsprinsipper. I A. Gjerset (Red.), *Idrettens treningslære* (2. utg., s. 27-56). Gyldendal.
- Gomes, R. V., Moreira, A., Lodo, L., Nosaka, K., Coutts, A. J. & Aoki, M. S. (2013). Monitoring training loads, stress, immune-endocrine responses and performance in tennis players. *Biol Sport*, 30(3), 173-180. <https://doi.org/10.5604/20831862.1059169>
- Grønmo, S. (2023, 16. januar 2023). Kvantitativ metode. I *Store norske leksikon*. https://snl.no/kvantitativ_metode
- Gulliver, A., Griffiths, K. M. & Christensen, H. (2012). Barriers and facilitators to mental health help-seeking for young elite athletes: a qualitative study. *BMC Psychiatry*, 12, 157. <https://doi.org/10.1186/1471-244x-12-157>
- Gurung, M., Chansatitporn, N., Chamroonsawasdi, K. & Lapvongwatana, P. (2020). Academic Stress among High School Students in a Rural Area of Nepal: A Descriptive Cross-sectional Study. *JNMA J Nepal Med Assoc*, 58(225), 306-309. <https://doi.org/10.31729/jnma.4978>
- Halvorsen, K. (2008). *Å forske på samfunnet : en innføring i samfunnsvitenskapelig metode* (5. utg. utg.). Cappelen akademisk forl.
- Heun, R., Bonsignore, M., Barkow, K. & Jessen, F. (2001). Validity of the five-item WHO Well-Being Index (WHO-5) in an elderly population. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 251(2), 27-31. <https://doi.org/10.1007/BF03035123>
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., . . . Ware, J. C. (2015). National Sleep Foundation's updated sleep duration recommendations: final report. *Sleep Health*, 1(4), 233-243. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2015.10.004>
- Holme, I. M. & Solvang, B. K. (1996). *Metodevalg og metodebruk* (3. utg.). Tano.
- Hooper, S. L., Mackinnon, L. T., Howard, A., Gordon, R. D. & Bachmann, A. W. (1995). Markers for monitoring overtraining and recovery. *Med Sci Sports Exerc*, 27(1), 106-112.
- Imsen, G. (2020). *Lærerens verden : innføring i generell didaktikk* (6. utgave. utg.). Universitetsforlaget.
- Kenttä, G., Hassmén, P. & Raglin, J. (2001). Training practices and overtraining syndrome in Swedish age-group athletes. *International journal of sports medicine*, 22(06), 460-465.
- Kerksick, C. M., Arent, S., Schoenfeld, B. J., Stout, J. R., Campbell, B., Wilborn, C. D., . . . Antonio, J. (2017). International society of sports nutrition position stand: nutrient timing. *J Int Soc Sports Nutr*, 14, 33. <https://doi.org/10.1186/s12970-017-0189-4>

- Kovess, V., Carta, M. G., Pez, O., Bitfoi, A., Koç, C., Goelitz, D., . . . Otten, R. (2015). The School Children Mental Health in Europe (SCMHE) Project: Design and First Results. *Clin Pract Epidemiol Ment Health*, *11*(Suppl 1 M7), 113-123. <https://doi.org/10.2174/1745017901511010113>
- Kruuse, E. (2008). *Kvalitative forskningsmetoder - i psykologi og beslættede fag* (6. utg.). Dansk psykologisk forlag.
- Lanfredi, M., Macis, A., Ferrari, C., Rilloso, L., Ughi, E. C., Fanetti, A., . . . Rossi, R. (2019). Effects of education and social contact on mental health-related stigma among high-school students. *Psychiatry Res*, *281*, 112581. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.112581>
- Lathlean, T. J. H., Gatin, P. B., Newstead, S. & Finch, C. F. (2018). Elite Junior Australian Football Players Experience Significantly Different Loads Across Levels of Competition and Training Modes. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, *32*(7), 2031-2038. <https://doi.org/10.1519/jsc.0000000000002568>
- Lehmann, M., Schnee, W., Scheu, R., Stockhausen, W. & Bachl, N. (1992). Decreased nocturnal catecholamine excretion: parameter for an overtraining syndrome in athletes? *Int J Sports Med*, *13*(3), 236-242. <https://doi.org/10.1055/s-2007-1021260>
- Maheshwari, G. & Shaikat, F. (2019). Impact of Poor Sleep Quality on the Academic Performance of Medical Students. *Cureus*, *11*(4), e4357. <https://doi.org/10.7759/cureus.4357>
- Meeusen, R., Duclos, M., Gleeson, M., Rietjens, G., Steinacker, J. & Urhausen, A. (2006). *Prevention, diagnosis and treatment of the Overtraining Syndrome* [1-14]. [Champaign, Ill.] :.
- Meyer, H. E. & Holvik, K. (2017). Kunnskapsgrunnlag til ny handlingsplan for bedre kosthold. En oppsummering av hva som er dokumentert som mest effektive tiltak for å fremme et sunt kosthold.
- Mikalsen, H. K. (2021). *Fysisk aktivitet i overgangen fra barndom til ungdom : en mixed methods-studie om ungdoms fysiske aktivitetsnivå, iver for fysisk aktivitet og meningssskapende erfaringer fra kroppsøving, organisert idrett og selvorganisert aktivitet i fritiden* [Nord universitet, Fakultet for lærerutdanning og kunst- og kulturfag]. Bodø.
- Mjaavatn, P. E. & Frostad, P. (2018). Fra ungdomsskole til videregående skole–hvordan opplever elevene overgangen? *Norsk pedagogisk tidsskrift*, *102*(3), 282-297.
- Morgan, W. P., Brown, D. R., Raglin, J. S., O'Connor, P. J. & Ellickson, K. A. (1987). Psychological monitoring of overtraining and staleness. *Br J Sports Med*, *21*(3), 107-114. <https://doi.org/10.1136/bjism.21.3.107>
- Morgan, W. P., O'Connor, P. J., Ellickson, K. A. & Bradley, P. W. (1988). Personality structure, mood states, and performance in elite male distance runners. *International Journal of Sport Psychology*.
- Morgan, W. P., O'Connor, P. J., Sparling, P. B. & Pate, R. R. (1987). Psychological characterization of the elite female distance runner. *Int J Sports Med*, *8 Suppl 2*, 124-131. <https://doi.org/10.1055/s-2008-1025717>
- Myhre, I. S. & Torgersen, K. I., (Programleder) (2016). Vitenskapsteori Hermeneutikk [Audiopodcast-episode]. I *Svexphil*. U. i. Stavanger.
- Nederhof, E., Zwerver, J., Brink, M., Meeusen, R. & Lemmink, K. (2007). Different diagnostic tools in nonfunctional overreaching. *International journal of sports medicine*, 590-597.
- Nes, R. B., Hansen, T. & Barstad, A. (2018). Livskvalitet: Anbefalinger for et bedre målesystem. <https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/livskvalitet-anbefalinger-for-et-bedre-malesystem/Livskvalitet%20>–

- %20Anbefalinger%20for%20et%20bedre%20målesystem.pdf/_/attachment/inline/e6f19f43-42f9-48ce-a579-2389415a2432:8d0fbf977b7dbd30e051662c815468072fb6c12c/Livskvalitet%20-%20Anbefalinger%20for%20et%20bedre%20målesystem.pdf
- NESH. (2021, 16.12.2021). Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap og humaniora. I I. S. Torp (Red.), *Den nasjonale forskningsetiske komiteene*. <https://www.forskningsetikk.no/retningslinjer/hum-sam/forskningsetiske-retningslinjer-for-samfunnsvitenskap-og-humaniora/>
- Nilsen, T. (2016). 5 Skolemiljø. I *Vi kan lykkes i realfag: Resultater og analyser fra TIMSS 2015* (s. 78-96). Universitetsforlaget Oslo.
- Noon, M. R., James, R. S., Clarke, N. D., Akubat, I. & Thake, C. D. (2015). Perceptions of well-being and physical performance in English elite youth footballers across a season. *J Sports Sci*, 33(20), 2106-2115. <https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1081393>
- Næss, S. (2001). Livskvalitet som psykisk velvære. *Tidsskrift for Den norske legeforening*, 16, 5. <https://tidsskriftet.no/sites/default/files/pdf2001--1940-4.pdf>
- O'Connor, P. J., Morgan, W. P., Raglin, J. S., Barksdale, C. M. & Kalin, N. H. (1989). Mood state and salivary cortisol levels following overtraining in female swimmers. *Psychoneuroendocrinology*, 14(4), 303-310.
- Olsen, M. H. & Skogen, K. (2014). *Kontaktlæreren*. Universitetsforl.
- Page, K. M. & Vella-Brodrick, D. A. (2009). The 'what', 'why' and 'how' of employee well-being: A new model. *Social indicators research*, 90, 441-458.
- Postholm, M. B. & Jacobsen, D. I. (2011). *Læreren med forskerblikk – innføring i vitenskapelig metode for lærerstudenter*. Cappelen Damm Akademisk.
- Postholm, M. B., Jacobsen, D. I. & Søbstad, R. (2018). *Forskningsmetode for masterstudenter i lærerutdanningen*. Cappelen Damm akademisk.
- Raglin, J. S. & Kenttä, G. (2011). A psychological approach toward understanding and preventing overtraining syndrome.
- Rehm, J., Mathers, C., Popova, S., Thavorncharoensap, M., Teerawattananon, Y. & Patra, J. (2009). Global burden of disease and injury and economic cost attributable to alcohol use and alcohol-use disorders. *The lancet*, 373(9682), 2223-2233.
- Ryen, A. (2002). *Det kvalitative intervjuet fra vitenskapsteori til feltarbeid*. Fagbokforlaget.
- Sagdahl, M. S. (2022, 20. september). Velvære. I *Store Norske Leksikon*. <https://snl.no/velvære>
- Scherer, R. & Nilsen, T. (2016). The relations among school climate, instructional quality, and achievement motivation in mathematics. *Teacher quality, instructional quality and student outcomes*, 2, 51-80.
- Sirris, S. & Askeland, H. (2021). Roller, identitet og ledelse i praksis. *Sirris & H. Askeland (Red.), Kirkelig organisering og ledelse: Et verdibasert og praksisorientert perspektiv (Kap. 9, s. 201–221)*. Cappelen Damm Akademisk.
- Skaalvik, E. M. & Skaalvik, S. (1996). *Selvoppfatning, motivasjon og læringsmiljø*. TANO.
- Statped.no. (2022, 18.03.2022). *Overgang til videregående opplæring*. <https://www.statped.no/autisme/autisme-tiltak-og--tilrettelegging/overganger/overgang-til-videregaende-opplaring/>
- Storvoll, E., Rossow, I., Moan, I. S., Norstrøm, T.-A., Scheffels, J. & Lauritzen, G. O. (2010). Skader og problemer forbundet med bruk av alkohol, narkotika og tobakk.
- Størdal, A. B. & Aase, T. A. (2019). *Å være ungdom og toppidrettsutøver: En kvalitativ studie av ungdommers opplevelse og erfaring med å leve i et toppidrettsmiljø*.
- Tavares, F., Simões, M., Matos, B., Smith, T. B. & Driller, M. (2018). Wellness, muscle soreness and neuromuscular performance during a training week in volleyball athletes.

- J Sports Med Phys Fitness*, 58(12), 1852-1858. <https://doi.org/10.23736/s0022-4707.17.07818-5>
- Thapa, A., Cohen, J., Guffey, S. & Higgins-D'Alessandro, A. (2013). A review of school climate research. *Review of educational research*, 83(3), 357-385.
- Topp, C. W., Østergaard, S. D., Søndergaard, S. & Bech, P. (2015). The WHO-5 Well-Being Index: a systematic review of the literature. *Psychotherapy and psychosomatics*, 84(3), 167-176.
- Trifoni, A. & Shahini, M. (2011). How does exam anxiety affect the performance of university students. *Mediterranean journal of social sciences*, 2(2), 93-100.
- Ulstad, S. O. (2021). Kroppsøving i skolen sett i lys av selvbestemmeslesteorien. I I. Lyngstad (Red.), *Kroppsøving, læreren og eleven* (s. 117-139). Fagbokforlaget.
- Utdanningsdirektoratet. (2020). *Læreplan i toppidrett (IDR05-02)*. Fastsatt som forskrift. Læreplanverket for Kunnskapsløftet 2020. <https://data.udir.no/kl06/v201906/laereplaner-1k20/IDR05-02.pdf?lang=nob>
- von Rosen, P., Heijne, A. I. L. M. & Frohm, A. (2016). Injuries and Associated Risk Factors Among Adolescent Elite Orienteers: A 26-Week Prospective Registration Study. *Journal of Athletic Training (Allen Press)*, 51(4), 321-328. <https://login.ezproxy.nord.no/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=115775725&site=ehost-live>
- Wang, M.-T. & Degol, J. L. (2016). School climate: A review of the construct, measurement, and impact on student outcomes. *Educational psychology review*, 28(2), 315-352.
- Wretman, C. J. (2017). School sports participation and academic achievement in middle and high school. *Journal of the Society for Social Work and Research*, 8(3), 399-420.
- Zealand, M. H. C. N. (2004). *WHO-5 Questionnaires*. https://www.psykiatri-regionh.dk/who-5/Documents/WHO5_Norwegian.pdf

Vedlegg**Vedlegg 1:** Intervju guide**Vedlegg 2:** Spørreundersøkelse**Vedlegg 3:** Informasjonsskriv og samtykkeerklæring**Vedlegg 4:** Kvittering og godkjenning fra Sikt

Vedlegg 1

Intervjuguide

Innledning

- Takk for at du har lyst til å være med på dette prosjektet.
 - Kartlegge hva lærere gjør i praksis med den kunnskapen de har.
- Innhold
 - Dette intervjuet handler om toppidrettslærerens rolle i skolehverdagen.
 - Hva er det læreren gjør for at hverdagen til elevene skal være best mulig og at den totale treningsbelastningen ikke skal bli for høy.

Lærers utdanning

- Hvilken utdanning har du?
- Er du trener i tillegg til lærer?
 - Hvilken idrett er du trener for?
 - Er du trener for noen av dine elever?

Spørre del

- Hva tror du andre tenker om faget toppidrett?
- Hva er dine tanker om faget?
 - Er det noe som burde hvert annerledes for å få en bedre undervisning?
 - Hvordan synes du at kompetansemålene i toppidrett er lagt opp for å utvikle eleven/utøveren?

Lærerens dagligdag

- Hvordan mener du overgangen fra Ungdomsskole til VGS er, med tanke på trening?
 - Er det noen økning i treningsmengde?
- Hvordan jobber du dag til dag for å kunne hjelpe elevene dine på best mulig måte?
- Snakker du noe med klubb i forhold til hvordan du legger opp trening på skolen?
- Er det noen bevisste tiltak du gjør for at den totale treningsbelastningen ikke skal bli for høy på dine elever?

- Gjør du noen spesielle tiltak for at elevene skal kunne unngå å bli overbelastet?
- Opplever du mye overbelastning blant elever?
 - Ja – vet du om det er noen spesiell grunn for overbelastningen?
 - Hvilke tiltak gjør du når overbelastningen har skjedd?

- Innhenter du informasjon om hvordan dine elever har det? Utenom skolens pålagte undersøkelser.
- Hvordan blir timene satt opp i toppidrett?
 - Er selvtrening?
 - Hvordan ser årsplanen ut?
 - Har de eventuelt noen opplæring til dette?
 - Får de det fra klubb?
 - Hvis de trener styrke er det dem selv som styrer det eller er eller andre?

- Hvis treningsbelastningen er for høy, hva gjør du da?
 - Er dette noe du gjør noe med? Eller er det eleven selv som må ta initiativ til dette? Eller er det trener fra klubb som tar kontakt?
- Hvordan tilrettelegger du for at kompetansemålene oppnås?
- Hvordan jobber du inn mot standpunkt setting?
- Hvordan blir det stimulert til lærelyst?

- Hvordan jobber skolen for å ivareta elevenes mentale helse?
 - Hvordan jobber du med dette i din klasse?
- Ute miljøet? Er det mye støy rundt skolen? Dårlig luft? I by utenfor by?
- Har mange av dine elever lang vei til skolen?
 - Påvirker dette hvordan du legger opp undervisningen?

Den totale belastningen

- Nå kommer jeg til å si et og et ord, og jeg vil at du skal si dine tanker rundt de ulike ordene:
 - Skole
 - Søvn/hvile
 - Kosthold
 - Psykiske/ Mental helse
 - Miljøforhold
 - Eksamen
 - Sted/ reise
 - Helsetilstand
 - Konkurrans
 - Tid
 - Klima
 - Rusmidler, alkohol, tobakk, narkotika, annet

Med eleven

- Hvordan tenker du andre ser på en forholdet mellom toppidrettslær og eleven?
 - Hvordan tenker du om forholdet mellom lærer og elev?
- Hva tenker du om lærer-elev-relasjonen til læreren som har dine/din klasse i andre fag enn idrett?
- Hvordan legges det opp til informasjon om kosthold, søvn og restitusjon?
 - Er det noen tiltak skolen gjør? (Er det frokost på skolen for eksempel)
- Hvordan arbeider du med skade og sykdom?
 - Er det noen form for skade/sykdom som går igjen?
- Blir det tatt høyde for om en elev/elevene er i konkurranseperiode? Er det noen endringer i timene?
- Tid - varierer det når det er trening på skolen og når en starter på skolen/slutter på skolen?
- Er det mange forandringer i løpet av uken som kan skape ubalanse hos eleven?
- Er det noen av elevene som jobber? Har du som lærer lagt noe merke til dette?
- Hvordan er rusmiljøet? Med tanke på rusmidler som tobakk, alkohol og narkotika.
 - Er dette miljøet spesielt for dette området?

Mot klubb

- Er det noen samarbeid, og eventuelt i hvilken grad.
- Hvordan er kommunikasjonen mellom lærer, elev/utøver og trener i klubb?

Avslutning

- Hvis du skulle trekke ut tre ting som du mener er det viktigste vi har snakket om, hva ville det vært?
- Er det noe om toppidrett som du har lyst til å legge til?
- Er det noe en toppidrettslærer burde ha ekstra fokus på, etter din mening?
- Hva er den viktigste oppgaven som toppidrettslærer?
- Er det noe mer du vil si eller legge til? (Husk på å følge opp)
- Kan jeg kontakte deg igjen hvis det blir aktuelt? (teste ideer, oppfølging og avklaring)
- Tusen takk for at du stilte til mitt masterprosjekt!

Etter intervju med meg selv

Hvordan var intervjuet?

«setting»

Rollen som intervjuer

Hva tenkte jeg på underveis?

Vedlegg 2

Spørreundersøkelse

Navn: _____

Fødselsår og måned: _____

Kjønn

Gutt	Jente	Annet

Klasse trinn: _____

Idrett du har holdt på med: _____

Idrett du fokuserer på: _____

Hvor lenge har du holdt på med denne idretten: _____

Hvor mange timer i uken trener du denne idretten: _____

Trener du noe annet ved siden av (for eksempel styrketrening): _____

Hvor mange timer med søvn får du hver natt? _____

Hvor mange timer jobber du med skole etter skole? _____

Har du noen gang hatt en overbelastning? _____

WHO-5

5 spørsmål om trivsel og velvære (WHO (Five) Well-Being Index)

Vennligst sett **en sirkel rundt det svaret som passer best** for hver uttalelse om hvordan du for det meste har følt deg gjennom det første halvåret på VGS.

Legg merke til at høyere tall betyr bedre trivsel og velvære.

Eksempel: Hvis du det meste av tiden det siste halve året har følt deg glad og i godt humør, setter du en sirkel rundt tallet 4 på linjen ved siden av dette spørsmålet.

Hele tiden I de siste to ukene har jeg ...	Hele tiden	Det meste av tiden	Mer enn halve tiden	Mindre enn halve tiden	Av og til	Aldri
følt meg glad og i godt humør	5	4	3	2	1	0
Følt meg rolig og avslappet	5	4	3	2	1	0
Følt meg aktiv og sterk	5	4	3	2	1	0
følt meg opplagt og uthvilt når jeg våkner	5	4	3	2	1	0
følt at mitt daglige liv har vært fylt av ting som interesserer meg	5	4	3	2	1	0

Vil du delta i forskningsprosjektet

«Hva gjør lærere på toppidrett»

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å se på lære gjør for at den totale treningsbelastningen ikke skal bli for høy og hvordan elever opplever den fra de går fra ungdomsskole til videregående skole. I dette skrevet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Formålet for denne prosjektet er å intervju toppidrettslærere for å kartlegge hva de gjør for at deres elever ikke skal få en for høy total treningsbelastning. Der formålet med spørreundersøkelsen er å finne ut hvordan elevene har det i overgangen fra ungdomsskole til videregående skole. Der jeg vil finne ut av hvordan deres velvære er.

Problemmstilling:

Hvordan omtaler toppidrettslærere totalbelastningen hos elevene?

Forskningsspørsmål 1: Hvordan er elevenes hverdag og velvære?

Forskningsspørsmål 2: Hvordan er overgangen fra ungdomsskole til videregående skole?

Dette er en masteroppgave for student som går lektorutdanning i kroppsøving og idrettsfag.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Nord Universitet er ansvarlig for prosjektet.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Intervju

Du får dette spørsmålet med bakgrunn i at du er lærer med undervisning i toppidrett.

Spørreskjema

Du får dette spørsmålet fordi du går toppidrett på VG1.

Hva innebærer det for deg å delta?

Intervju:

Du vil få spørsmål om din utdanning og erfaring i forhold til valgt tema og problemstilling. Det vil bli lydopptak av intervjuet som jeg vil analysere og bruke i masteroppgaven. All informasjon vil bli anonymisert og slettet fortløpende når vi er ferdige med å behandle informasjonen. Intervjuet vil ta ca. 60 minutter, og vil foregå fysisk på avtalt sted.

Spørreskjema:

Hvis du velger å delta i prosjektet, innebærer det at du fyller ut et spørreskjema som omhandler tema og problemstilling. Det vil bli spørsmål som omhandler din idrett som hvor lenge du har holdt på med den.

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 skrevet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. De som vil tilgang til informasjonen som kommer frem i intervjuet og spørreskjemaet vil være studenten som skriver masteroppgaven, Sebastian Lykke Nygaard (Student) og Simen Raaen Sandmæl (Forsker/veileder). Navn og kontaktopplysningene dine vil jeg erstatte med kode som lagres på egen navneliste adskilt fra øvrige data.

Hva skjer med personopplysningene dine når forskningsprosjektet avsluttes?

Prosjektet vil etter planen avsluttes innlevering av prosjekt er 15. mai 2023. Etter prosjektslutt vil datamaterialet med dine personopplysninger anonymiseres. Dette gjøres ved å erstatte personopplysninger med koder, som for eksempel «Informant 1», «Informant 2» osv. Lydopptaket, svar på spørreskjema og andre dokumenter som omhandler informanten vil bli slettet og arbeidet vil bli avsluttet.

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 Personverntjenester 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 ved Simen Raaen Sandmæl (Forsker/veileder), simen.r.sandmal@nord.no, tlf. 74 02 29 95
- Nord Universitet ved Sebastian Lykke Nygaard (Student), sebastian081298@live.no, tlf. 99 12 84 85
- Vårt personvernombud: Toril Irene Kringen, personvernombud@nord.no, tlf. 74 02 27 50

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

- Personverntjenester på epost (personverntjenester@sikt.no) eller på telefon: 53 21 15 00.

Med vennlig hilsen

Simen Raaen Sandmæl
(Forsker/veileder)

Sebastian Lykke Nygaard

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet [*sett inn tittel*], og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i intervju
- å delta i spørreskjema

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

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 4

Meldeskjema for behandling av personopplysninger

28.04.2023, 14:29



[Meldeskjema](#) / [Master: Hvordan blir den totale treningsbelastningen endret fra ung...](#) / Vurdering

Vurdering av behandling av personopplysninger

Referansenummer

913082

Vurderingstype

Standard

Dato

19.12.2022

Prosjekttittel

Master: Hvordan blir den totale treningsbelastningen endret fra ungdomskolen til videregående skole

Behandlingsansvarlig institusjon

Nord Universitet / Fakultet for lærerutdanning og kunst- og kulturfag / Kroppsøving, idrett og friluftsliv

Prosjektansvarlig

Simen Raaen Sandmæl

Student

Sebastian Lykke Nygaard

Prosjektperiode

01.01.2023 - 20.05.2023

Kategorier personopplysninger

Alminnelige

Særlige

Lovlig grunnlag

Samtykke (Personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a)

Uttrykkelig samtykke (Personvernforordningen art. 9 nr. 2 bokstav a)

Behandlingen av personopplysningene er lovlig så fremt den gjennomføres som oppgitt i meldeskjemaet. Det lovlige grunnlaget gjelder til 20.05.2023.

[Meldeskjema](#)

Kommentar

Behandlingen kan omfatte særlige kategorier personopplysninger om helseforhold, jf. personvernforordningen artikkel 9 nummer 2 bokstav a).

Informasjonssikkerhet

Du må behandle personopplysningene i tråd med retningslinjene for informasjonssikkerhet og lagringsguider ved Nord Universitet. Institusjonen er ansvarlig for at vilkårene for personvernforordningen artikkel 5.1. d) riktighet, 5. 1. f) integritet og konfidensialitet, og 32 sikkerhet er oppfylt.

Lykke til med studien.