Bacheloroppgave

IDR600 Sport Management

Norske kvinnelige håndballspilleres utfordringer ved overgang til profesjonell heltidspiller i utlandet, og håndtering av disse utfordringene.

Hanne Nilsen Morlandstø

Totalt antall sider inkludert forsiden: 49

Molde, 21.05.2019.

Høgskolen i Molde
Vitenskapelig høgskole i logistikk

Obligatorisk egenerklæring/gruppeerklæring

Den enkelte student er selv ansvarlig for å sette seg inn i hva som er lovlige hjelpemidler, retningslinjer for bruk av disse og regler om kildebruk. Erklæringen skal bevisstgjøre studentene på deres ansvar og hvilke konsekvenser fusk kan medføre. Manglende erklæring fritar ikke studentene fra sitt ansvar.

Du/dere fyller ut erklæringen ved å klikke i ruten til høyre for den enkelte del 1-6:		
1.	**Jeg/vi erklærer herved at min/vår besvarelse er mitt/vårt eget arbeid, og at jeg/vi ikke har brukt andre kilder eller har mottatt annen hjelp enn det som er nevnt i besvarelsen.**	☒
2.	**Jeg/vi erklærer videre at denne besvarelsen:** • ikke har vært brukt til annen eksamen ved annen avdeling/universitet/høgskole innenlands eller utenlands. • ikke refererer til andres arbeid uten at det er oppgitt. • ikke refererer til eget tidligere arbeid uten at det er oppgitt. • har alle referansene oppgitt i litteraturlisten. • ikke er en kopi, duplikat eller avskrift av andres arbeid eller besvarelse.	☒
3.	**Jeg/vi er kjent med at brudd på ovennevnte er å betrakte som fusk og kan medføre annullering av eksamen og utestengelse fra universiteter og høgskoler i Norge, jf. Universitets- og høgskoleloven §§4-7 og 4-8 og Forskrift om eksamen §§14 og 15.**	☒
4.	**Jeg/vi er kjent med at alle innleverte oppgaver kan bli plagiatkontrollert i Ephorus, se Retningslinjer for elektronisk innlevering og publisering av studiepoenggivende studentoppgaver**	☒
5.	**Jeg/vi er kjent med at høgskolen vil behandle alle saker hvor det forligger mistanke om fusk etter høgskolens retningslinjer for behandling av saker om fusk**	☒
6.	**Jeg/vi har satt oss inn i regler og retningslinjer i bruk av kilder og referanser på biblioteket sine nettsider**	☒

Publiseringsavtale

Studiepoeng: 15

Veileder: Birnir Egilsson

Fullmakt til elektronisk publisering av oppgaven

Forfatter(ne) har opphavsrett til oppgaven. Det betyr blant annet enerett til å gjøre verket tilgjengelig for allmennheten (Åndsverkloven. §2).
Alle oppgaver som fyller kriteriene vil bli registrert og publisert i Brage HiM med forfatter(ne)s godkjennelse.
Oppgaver som er unntatt offentlighet eller båndlagt vil ikke bli publisert.

Jeg/vi gir herved Høgskolen i Molde en vederlagsfri rett til å gjøre oppgaven tilgjengelig for elektronisk publisering:	☒**ja**	☐**nei**
Er oppgaven båndlagt (konfidensiell)?	☐**ja**	☒**nei**
(Båndleggingsavtale må fylles ut)		
- Hvis ja:		
Kan oppgaven publiseres når båndleggingsperioden er over?	☐**ja**	☒**nei**
Er oppgaven unntatt offentlighet?	☐**ja**	☒**nei**
(inneholder taushetsbelagt informasjon. Jfr. Offl. §13/Fvl. §13)		

Dato: 21.05.2019

Forord

Kjære leser,

Denne bacheloroppgaven er skrevet i forbindelse med avsluttende utdanning for studieretningen Sport Management ved Høgskolen i Molde.

Ideen og inspirasjonen bak oppgaven er at jeg selv er semi-profesjonell håndballspiller og har opplevd mange av de samme utfordringene ved overgang til et nytt lag. Derfor har det vært et interessant tema å undersøke, samt høre andre spilleres meninger. Jeg kjennetegner meg selv i mye av oppgaven. Det er også hentet fra forskjellige fagområder på bachelorstudiet. Spesielt interessant fant jeg fagene prestasjonspsykologi og Leadership in Performance Organizations, noe oppgaven bærer preg av. Arbeidet med oppgaven har vært utfordrende, tidskrevende, spennende og lærerikt. Jeg har arbeidet med oppgaven kontinuerlig hele semesteret, og lagt mange timer bak meg med både forskning og oppgaveskriving. Likevel har jeg aldri mistet motivasjonen og den har bidratt til kontinuerlig faglig utvikling.

Jeg vil først og fremst takke min veileder, førsteamanuensis Birnir Egilsson på høgskolen, for gode retningslinjer, veiledning og høy tilgjengelighet under oppgaveskrivingen.

Jeg vil også gi en stor takk til alle spillerne som har viet sin tid til å gi meg en innsikt i deres tanker og meninger, og delte sine karrierehistorier.

Deretter vil jeg takke min hjelpsomme familie for innspill og korrekturlesning, min trener og mine lagkamerater for deres tålmodighet og forståelse i forbindelse med denne hektiske perioden.

Denne oppgaven har vært svært lærerik å utforme og håper den blir like lærerik for deg som leser. God lesing.

Takk!

Bergen, Mai 2019.

Sammendrag

Bakgrunn

Mange av de beste kvinnelige håndballspillerne i Norge søker nye utfordringer i bedre ligaer i utlandet. Det blir sett på neste steg i utviklingen. Studiet tar for seg hvordan spillerne har forberedt seg til overgangen fra den norske ligaen til en utenlandsk liga på et høyere nivå, og hvordan de har taklet de fysiske og psykososiale utfordringene de har møtt underveis. Flere studier har vist flere utfordringer ved en slik overgang. Likevel er det få som har forsket spesifikt på håndballspillere.

Problemstilling

1.Hvilke mentale og fysiske utfordringer står norske kvinnelige håndballspillere overfor ved overgang til utenlandsk toppliga?
2.Hvordan takler disse norske kvinnelige elitespillere disse utfordringene?

Metode

Studiet som presenteres i den vedlagte artikkelen, baserer seg på semi-strukturerte kvalitative intervjuer av fire norske kvinnelige håndballspillere, mellom 21-27 år, som har en kontrakt med en profesjonell klubb i den øverste ligaen i utlandet, og har spilt kamper for og er en del av det norske seniorlandslaget.

Resultater

Studiet har vist at opplevelsen til norske håndballspillere ved profesjonell overgang skaper forventninger, press og utfordringer. Overgangen er preget av trening og konkurranse i høy intensitet, vanskeligheter med å tilpasse seg en ny rolle og ny spillestil. Alle spillerne opplevde hjemlengsel og utfordringer ved å bo alene for første gang. Det var en utfordring å håndtere langtidsskader, eller mindre spilletid. Spillerne opplevde å være godt fysisk rustet og ha stor støtte underveis. De ble godt tatt imot av sine nye lagkamerater, som hjalp de til å bli kjapt trygg på banen og i den sosiale setting. Alle spillerne uttrykte at sosial støtte var en av de viktigste faktorene i prosessen ved denne overgangen.

Innholdsfortegnelse

1.0 Introduksjon og bakgrunn 1
1.1 Introduksjon 1
1.2 Bakgrunn 3
2.0 Teoretisk rammeverk 6
2.1 Fysiske utfordringer 8
2.2 Psykososiale utfordringer 9
2.3 Stress og mestring (coping) 11
3.0 Metode 13
3.1 Kontekst 13
3.2 Deltakere 13
3.3 Prosedyre 14
3.4 Semi-strukturert intervju og intervjuguide 14
3.5 Intervjuprosessen 15
3.6 Troverdighet 16
3.7 Begrensninger 16
3.8 Dataanalyse 17
4.0 Resultat og diskusjon 19
4.1 Fysiske utfordringer 20
4.1.1 Et høyere atletisk nivå 20
4.1.2 Rolleendring og ny spillestil 22
4.2 Psykososiale utfordringer 24
4.2.1 Ny kultur og ensomhet 24
4.2.2 Sosial støtte 25
4.3 Coping - mestring 27
5.0 Oppsummering 30
5.1 Implikasjoner og fremtidig forskning 31
5.2 Begrensninger 32
6.0 Kilder 33
7.0 Vedlegg 36
7.1 Intervjuguide 36
7.2 Informert samtykkeskjema 38
7.3 Transkriberingssammendrag 39

Liste over Figurer

Figur 1: Wylleman & Lavallees utviklingsmodell (2004). ……...7
Figur 2: Carver, Scheier & Wintraubs to typer mestringsstrategier (1989). ……..….11
Figur 3: Colaizzis dataanalyseprosess (1987). ……....17
Figur 4: Overgangsutfordringer som oppstod hos norske kvinnelige håndballspillere. ….19

Liste over tabeller

Tabell 2: Eksempler av signifikante utsagn. ……...18

1.0 Introduksjon og bakgrunn

1.1 Introduksjon

Norge har mange gode håndballspillere, både kvinner og herrer. Det norske kvinnelandslaget har dominert internasjonale mesterskap siden 90-tallet og herrelandslaget har tatt medaljer og oppnådd suksess de siste årene. Mange av de beste norske kvinnelige håndballspillerne har dratt til utlandet for å bli profesjonelle utøvere, med høyere lønn, større muligheter og høyere kvalitet på spillet. Det er få lag i den norske eliteserien som kan lønne spillerne slik at de kan leve av å spille håndball. Som oftest jobber eller studerer spillerne i tillegg til håndballen. Dessuten, er det større sannsynlighet for å vinne internasjonale medaljer i utenlandske klubber som satser på Champions League. Denne satsingen er enorm i enkelte klubber. De har større økonomiske krefter og dermed tilgang på de beste spillerne i verden. Derfor er det attraktivt for norske spillere som holder et høyt nok nivå, å spille for disse klubbene.

Ifølge litteraturen opplever idrettsutøvere en rekke overganger gjennom sin idrettskarriere (Bruner et al, 2008) og i over fire tiår har forskere vært interessert i hvordan atletiske karriereoverganger påvirker atleten (f.eks. Bloom, 1985; Stambulova, 1994; Wylleman et al, 1999). Gjennom disse undersøkelsene har trenere, forskere og idrettsutøvere begynt å forstå de fysiske og psykiske utfordringene eliteutøvere står overfor under deres atletiske karriere (Bruner et al., 2008). Bloom (1985) var blant de første som beskrev inngangen til elitesport som en kritisk utviklingsfase hvor idrettsutøvere blir mer dedikert til sin sport og hvor både treningsnivået og spesialiseringsnivået øker. Dokumenterte utfordringer i den studien er følelsesmessige problemer, redusert selvtillit og/eller psykiske problemer. Stambulova (1994) utviklet også en modell som bestod av seks forutsigbare stadier og overganger. Studiens andre fase er overgangen til elitesport som er et tidspunkt der treningen og konkurransen blir hovedfokuset i utøverens liv.

I noen tilfeller kan mangel på ferdigheter innen håndtering av lite spilletid, stagnering i utvikling eller dårlig prestasjon føre til problemer (Christensen et al, 2011). Dette kan være problemer som ensomhet, dårlig selvtillit og selvbilde. Det å mestre (coping) er å ta i bruk ferdigheter som bidrar til å håndtere utfordrende opplevelser (Lazarus & Folkman, 1984).

For håndballspillere kan dette stadiet være kritisk dersom de ikke vet hvordan de skal takle disse fysiske, psykiske og psykososiale utfordringene (Agergaard & Ronglan, 2015). Samtidig som det er vanskelig med en overgang til elitesport, viser forskning også at flytting til et nytt land er vanskelig og utfordrende som også resulterer i forskjellige utfordringer (f.eks. Littlewood et al, 2011; Mills et al, 2012). Mesteparten av denne forskningen fokuserer på fotball og menn. Det kan være forskjeller i miljøet i fotball og håndball, samt forskjell på hvordan menn og kvinner takler de samme utfordringene. Erfaring, personlighet og bakgrunn kan være faktorer som muligens påvirker utfallet til de ulike spillerne.

I dagens elitesport er det en økning i spilleroverganger over nasjonale og kontinentale grenser (Agergaard & Ronglan, 2015). Det er mange norske spillere som søker nye utfordringer etter å ha spilt i Norges øverste divisjon, Eliteserien (Agergaard & Ronglan, 2015). De flytter utenlands for å bli profesjonelle håndballspillere på heltid. De mest populære ligaene finner man i Danmark, Frankrike og Ungarn. I håndball er det ingen nasjonale kvoter for rekruttering av spillere fra utlandet i tråd med Bosman-dommen (Frick, 2009). Dermed er det ingen grense for hvor mange utenlandske spillere som kan spille på de enkelte lagene i håndball, som gjør det enklere for spillere å søke nye utfordringer.

Formålet med denne oppgaven er å analysere norske kvinnelige håndballspilleres utfordringer ved å gå fra å være semi-profesjonelle i Norge til å bli profesjonelle i utlandet. Jeg vil analysere hvordan spillerne har forberedt seg til overgangen fra den norske ligaen til en utenlandsk liga på et høyere nivå, og hvordan de har taklet de fysiske og psykososiale utfordringene de har møtt underveis. Målet i denne forskningen er å utforske indikatorer på det komplekse forholdet mellom de psykososiale og fysiske utfordringene for å bidra til en forståelse av i hvilken grad spillerne takler utfordringene og hvordan disse bidrar til utvikling av spillerne. Dette temaet er relevant fordi jeg fant et hull i forskning om kvinnelige håndballspillere. Det er få artikler fra kvinnenes perspektiv og erfaringer i elitesportens overganger, og derfor vil dette bli et nytt emne. De viktigste faktorene som skal tas hensyn til, er psykososiale utfordringer og fysiske utfordringer.

Mine forskningsspørsmål er:
1.Hvilke mentale og fysiske utfordringer står norske kvinnelige håndballspillere overfor ved overgang til utenlandsk toppliga?
2.Hvordan takler disse norske kvinnelige elitespillere disse utfordringene?

Disse problemstillingene er relevant for videregående skoler (toppidrettsgymnas eller idrettslinjer), klubber i Norge, for det sosiale nettverket som foreldre og familie, og for spillerne selv. Det kan bevisstgjøre og bidra til å forberede spillerne for videre utfordringer og utvikling. Denne oppgaven vil kunne belyse hva som må til for at spillere skal oppnå sine sportslige mål når de flytter utenlands. Dermed vil både ledere, trenere og spillere være bedre forberedt på utfordringene de kan møte, og hvordan de kan håndtere disse.

Oppgaven vil ha en struktur som følger: først presenterer jeg det teoretiske rammeverket, før jeg presenterer metodikk, og hvordan jeg samlet og analyserte data. Til slutt presenterer jeg resultatet sammen med diskusjon og anbefalinger.

1.2 Bakgrunn

Det er flere grunner til hvorfor norske spillere søker andre utfordringer i utlandet. Agergaard og Ronglan (2015) utførte en analyse av innkommende og utgående karrierebaner i kvinnelig dansk og norsk håndball. Med innkommende og utgående menes her hhv. fraflytting fra hjemlandet, og tilbakeflytting. Både danske og norske informanter understreket at den norske håndball-ligaen ikke hadde blitt profesjonell i samme grad som den internasjonale ledende ligaen i Danmark. Derfor emigrerte de beste norske spillerne, for eksempel til den danske ligaen, og ga unge talentfulle håndballspillere i Norge lettere tilgang til en stilling i ulike seniorklubber.

Ifølge landslagstreneren til Norge, Thorir Hergeirsson: «Økonomien i norsk håndball har hatt konsekvensen av at vi ikke kan holde våre beste eldre spillere i den nasjonale liga, noe som betyr at vår liga ikke er på et internasjonalt nivå av konkurranse. Det er for mange lag med for mange unge spillere. Men dette er også grunnen til at våre unge spillere har gjort det så bra, fordi de har spilt i nasjonal liga» (Agergaard & Ronglan, 2015, s.13). Dette bidrar til at spillere i ung alder får mye spilletid, ansvar og erfaring fra den øverste ligaen i Norge. Dermed er de beste spillerne ivrige på å søke nye utfordringer og spille profesjonell

håndball i utlandet. Og de siste årene har trenden vært at norske spillere migrerer til større ligaer i Europa (Agergaard & Ronglan, 2015).

På 1990- og 2000-tallet var det populært for kvinnelige håndballspillere å migrere til Danmark. De fleste landslagsspillerne spilte i utlandet da Norge oppnådde sin internasjonale suksess. I en periode på 2000-tallet flyttet disse utenlandsproffene hjem igjen. Flertallet begynte å spille for Larvik, som fra perioden 1994-2015 var uslåelig i Norge. De vant blant annet serien 17 ganger og NM (Norgesmesterskap) 15 ganger. I tillegg til dette vant de Champions League i 2011, og tok sølv i 2013 og 2015 (Bryhn, 2015). I en periode hadde de 9 spillere som var tatt ut til mesterskap. Dermed søkte gode spillere fra andre norske klubber til utlandet for å oppnå suksess på klubbnivå.

Overgangen fra semi-profesjonelle til profesjonelle miljø kan ha positive utviklingseffekter inne på banen. Et miljø som er mer konkurransepreget, og inneholder flere erfarne spillere vil være en fordel for de norske spillerne som har tilpasset seg den norske ligaen. Unge talenter og erfarne spillere i elitesportsteam er avhengige av hverandre i deres felles forfølgelse av gode prestasjoner, og det er et åpenbart potensial for intern læring ettersom spillere samhandler med kompetente lagkamerater på en daglig basis (Christensen et al., 2011). «Å spille oppover» (spille på grensen av utviklingssonen) og «speile eldre spillere» er avgjørende for utviklingen av unge talenter. Gjensidig engasjement over tid utvikler seg til en tydelig felles bedrift med et delt repertoar, inkludert håndballspesifikke ferdigheter og terminologi, forståelse av taktikk og kollektive historier om spillet og klubben (Galipeau & Trudel, 2006). Samtidig er elite-lagspillere hverandres rivaler i den interne konkurransen for å bli valgt for kamper og få spilletid på banen.

Ved å flytte utenlands for å følge drømmen og fortsette utviklingen som håndballspiller oppstår noen utfordringer (Agergaard og Ronglan, 2015). Noen flytter hjemmefra for første gang. Uansett flytter man til et nytt land og en ny by, og dermed er man plutselig veldig alene (Egilsson og Dolles, 2017). Vanlige problemer kan være språk, ensomhet og hjemlengsel (Bruner et al., 2008). Ifølge Agergaard og Ronglan (2015) fortalte de danske trenerne som ble intervjuet, at det var et stort fokus på å støtte innvandrerne når de kom til sine nye klubber. Når klubbene kjøper en ny spiller fra andre land, er det en forventning om at hun skal forbedre nivået på laget og være bedre enn spillerne som allerede er i klubben. Da er man veldig avhengig av at spilleren leverer så raskt som mulig. Dermed er

det viktig at spilleren trives i gruppen, både på og utenfor banen. Jo fortere hun føler seg trygg, desto fortere vil hun kunne prestere på et høyt nivå på banen. Aksept og støtte fra etablerte, eldre spillere synes å være avgjørende for unge talenter som kommer til et seniorlag i nasjonal liga. En slik aksept har vist seg å fremme økt sosial mobilitet i et lag ved å styrke et mangfold av nettverk (Warner et al., 2012).

Oppsummert har det lenge vært vanlig at de beste norske spillerne søker nye utfordringer i bedre ligaer i Europa. Som igjen gjør at mange unge spillere får mye spilletid i den øverste ligaen i Norge. Positive aspekter ved denne overgangen er at spillerne kommer på et nytt lag med kompetente og eldre lagkamerater, som de kan speile og lære av. Det gir også større konkurranse innad i laget, og vil bidra til å fortsette spillernes utvikling. Negative aspekter er usikkerheten ved å flytte hjemmefra for første gang, med utfordringer som nytt språk og hjemlengsel. Men for klubben, trenere og medspillere er det viktig at nye spillere presterer, og dermed viktig at de er trygg og trives i gruppen. Det teoretiske rammeverket er en gjennomgang av tidligere forskning, som vil gi et innblikk i hvilke utfordringer andre eliteutøvere i andre idretter har opplevd ved slike overganger. Ved å undersøke hva andre forskere har resultert, vil det bidra til en større forståelse om emnet og forhåpentligvis vil man kunne dra paralleller til dette studiet.

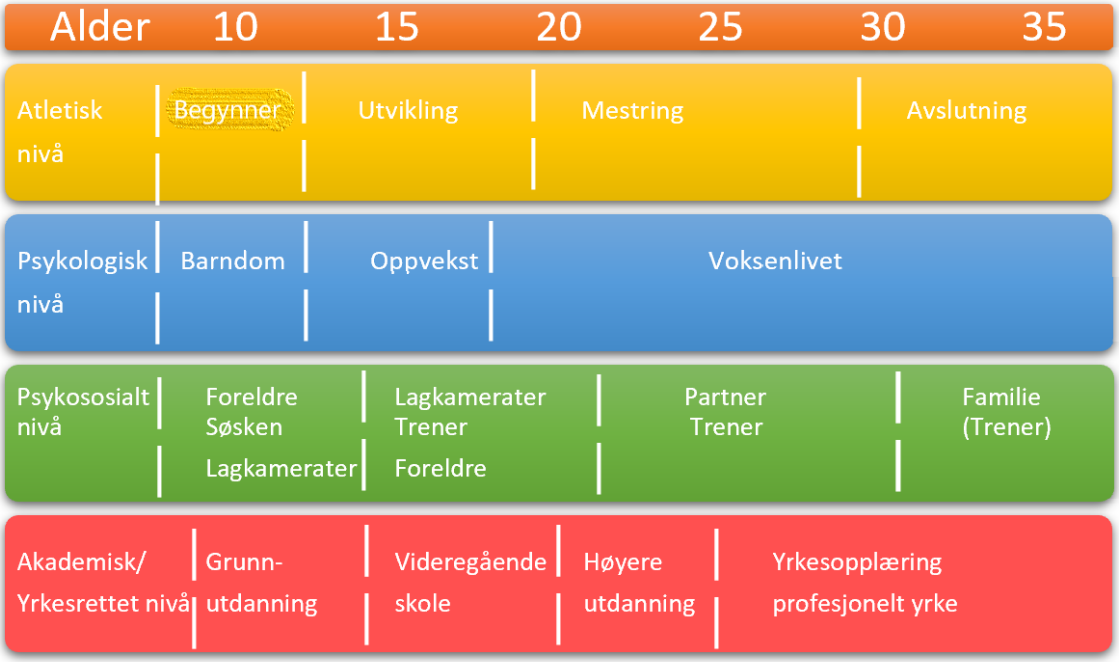
2.0 Teoretisk rammeverk

Det teoretiske rammeverket er gjennomgang av relevant teori på området. Det skal belyse empirien på en vitenskapelig måte og vise en struktur for hvilke områder som skal dekkes. Hovedhensikten med teorien er å danne et grunnlag for å analysere datamaterialet Rammeverket inneholder tidligere forskning og publikasjoner innen fagfeltet. Her vises teorier, konsepter og ideer som støtter studien som blir utført (Førland, 1996).

Fra tidligere forskning er det funnet litteratur som støtter forskningsspørsmålene i denne oppgaven (F.eks. Lazarus & Folkman, 1984; Carver et al, 1989; Wylleman et al, 1999; Bruner et al, 2008). Det teoretiske rammeverket i denne oppgaven er basert på hvordan menneskelige ressurser forvaltes i de forskjellige idrettene og klubbene. Disse ressursene er bl.a. opplæring, utvikling og utdanning. Andre sentrale begreper er utfordringer og håndtering, der utøverne trenger å utvikle seg og være i stand til å takle de ulike situasjonene som oppstår underveis i sin hverdag og sin karriere. Med overgang menes hovedsakelig hvordan enkeltpersoner håndterer endringer. Disse endringene resulterer ofte i et nytt nettverk av relasjoner, ny oppførsel og selvoppfattelser (Bruner et al, 2008). Det er forskjellige variabler i en overgang som inkluderer: rolleendring, påvirkning, timing og grad av stress. Hvordan disse variablene påvirker spilleren er svært individuelt (Schlossberg, 1981). Mennesker kan håndtere de samme endringene forskjellig. For noen er det relativt enkelt, mens for andre kan det være en alvorlig belastning. Derfor kan det være utfordrende å legge til rette og hjelpe andre gjennom de uforutsigbare endringene i livet.

Wylleman og Lavallee (2004) skapte en utviklingsmodell (se figur 1) for de normative overgangene atletene kan møte gjennom sin atletiske karriere. Normative overganger er karakterisert som generelt forutsigbare og forventede overganger der utøveren forlater ett stadium og går inn i et annet stadium, for eksempel overgang fra amatør til profesjonell status, eller fra regionale til nasjonale nivåkonkurranser. Ikke-normative overganger beskrives som generelt uforutsigbare, uventede og ufrivillige. Disse overgangene kan skyldes tap av en personlig trener, langvarige skader eller å bli «kuttet» fra laget (Wylleman & Lavellee, 2004). Utviklingsmodellen (se figur 1) består av fire samspillende deler: 1) atletisk, 2) psykologisk, 3) psykososial, og 4) akademisk yrkesrettet.

Den første delen illustrerer de fire stadiene og overganger atletene står overfor i sin atletiske utvikling. Spesielt omfatter den atletiske utviklingsdelen tre trinn: initiering/begynner på sporten, utvikling og mestring. Den andre delen undersøker stadier og overganger som skjer på psykologisk nivå, inkludert barndom (fødsel til 12 år), ungdomsår (13 til 18 år) og voksenliv (fra 19 år og fremover). Den tredje delen gjenspeiler endringene i utøverens sosiale utvikling i forhold til hennes eller hans atletiske engasjement. Mer spesifikt handler denne delen om utøverens mellommenneskelige relasjoner med jevnaldrende, trenere og foreldre. Den fjerde og siste delen undersøker overgangene på faglig nivå fra grunnopplæring, til videregående opplæring, til høyere utdanning og til slutt akademisk yrke.



Figur 1: Utviklingsmodell av overganger som idrettsutøvere står overfor på atletisk, individuelt, psykososialt og yrkesfaglig nivå (Wylleman & Lavallee, 2004).

Wylleman og Lavallee (2004) foreslo at modellen (se figur 1) skulle stimulere idrettspsykologikonsulenter til å reflektere over «utviklingsmessig, interaktiv og gjensidig avhengighet av overganger og stadier som enkelte enkeltpersoner står overfor». Denne forskningen har identifisert overgangen til elitesport som en viktig periode. Det er flere som har utvidet denne modellen, blant annet Richardson et al. (2013) og Egilsson og Dolles (2017).

Egilsson og Dolles (2017) sammenlignet vellykkede og mislykkede overganger av islandske fotballspillere og håndteringsstrategiene de tok i bruk ved overgangen til profesjonell fotball i utlandet. De fant seks forskjellige utfordringer, tre individuelle og tre kulturelle. Utfordringene var: Atletiske dimensjon (1), som karakteriseres som høyintensitetstrening og konkurranse. Psykologisk dimensjon (2), oppvekst og sosial sammenligning. Psykososial dimensjon (3), skiftet fra å få pleie og omsorg til å være ydmyk og ensom. Fotballkultur (4), ny kultur, profesjonalitet og press fra fans. Fotballklubb-kultur (5), rollen til treneren/klubbmanager og sosial støtte fra trener. Nytt land (6), kulturelle tradisjoner, nytt språk og sosiale forskjeller.

Denne forskningen har identifisert overgangen til elitesport som en viktig periode. Men hvordan den unge utøveren opplever denne perioden og kritiske tiden er relativt lite kjent. Dermed vil det være interessant å få en dypere forståelse av erfaringer fra enkeltutøvere og utvide kunnskapen om håndteringen av disse samspillende overgangene. Videre i oppgaven vil det være fokus på atletiske (fysiske) og psykososiale utfordringer.

2.1 Fysiske utfordringer

Fysisk aktivitet kan defineres som enhver kroppslig bevegelse initiert av skjelettmuskulatur som resulterer i en økning i energiforbruket utover hvilenivå (Gjerset et al, 2001). Dermed vil fysiske utfordringer være dersom treningens intensitet er høyere, hyppighet er oftere eller varigheten er lengre enn man tidligere er vandt til. Da vil den totale mengden økes, som resulterer i at det stilles større fysiske krav til spilleren.

Det er både fysiske og psykologiske utfordringer som oppstår når idrettsutøvere jager sine håndballdrømmer. De nye spillerne ankommer et lag med et annet treningsnivå i styrke, kondisjon og håndball. Intensiteten og ytelsesfokuset er forskjellig fra det de er kjent med (Agergaard og Ronglan, 2015). Å entre et nytt miljø og trene mens du prøver å bli venner, kan også være utfordrende (Bruner et al, 2008). Eliteutøvernes psykiske helse er svært sårbar på grunn av deres høye synlighet i samfunnet, enormt press og stressnivået de opplever. Konsekvenser av dette kan ofte være utbrenthet, depresjon og for tidlig forfall fra idretten (Schinke et al., 2017).

Ifølge Egilsson og Dolles (2017) var det stor forskjell på treningshverdagen for islandske fotballspillere i hjemklubbene og etter overgangen til toppligaer i Europa. Gjennom

intervjuer med islandske fotballspillere kom det frem at fotballfilosofien var annerledes og fotballen var på et helt annet nivå. I hovedsak handlet det om at alt foregikk mye raskere. Spilleren hadde ikke tid til å tenke, og de fikk en mann i ryggen med en gang. I tillegg var det økt konkurranse blant spillere fordi alle ønsket det samme. Treningsmiljøet var tøffere. Det ble merket gjennom harde taklinger for å hindre konkurranse. Det var vanskelig for en ung mann å entre et miljø og en hverdag med høye forventninger, hard trening, stor konkurranse og press fra fans (Egilsson og Dolles, 2017).

Wylleman et al (2013) sammenlignet kvinnelige og mannlige idrettsutøvere. Det kom frem at kvinnelige karriereveier er mer utfordrende totalt, spesielt på utviklings- og mesterstadiene. I utviklingsstadiet kjempet for eksempel kvinnelige idrettsutøvere med høye treningsbehov, press fra trenere og kombinasjonen av sport og studier som ikke tillot nok tid til restitusjon. De rapporterte også oftere høyere stress og lavere selvtillit enn mannlige idrettsutøvere (Wylleman et al., 2013). Tekavc (2017) rapporterte at kvinnelige utøverne stod ovenfor begrenset økonomisk og profesjonell støtte, samt høyere fysisk og mental utmattelse fra å kombinere sport og studier enn mannlige idrettsutøvere (Tekavc, 2017).

I tillegg til å klare de vanlige påkjenningene assosiert med ungdom og tidlig voksenalder, møter unge idrettsutøvere ofte ikke-normative hendelser og problemer (for eksempel skade, utbrenthet) som kan øke kravene til utviklingsprosessen (Bruner et al, 2008). Da vil det oppstå problemer som frykt relatert til skaden, bekymringer om å ikke kunne prestere på samme nivå som tidligere og utfordringer ved å møte krav og forventninger fra trenere og andre (Podlog & Eklund, 2004).

2.2 Psykososiale utfordringer

Det psykososiale arbeidsmiljøet forstås som de psykologiske og sosiale faktorene på en arbeidsplass som påvirker individets opplevelse av velferd eller belastning (Utdanningsforbundet, 2013). Faktorer som å flytte seg vekk fra sitt sosiale støttenettverk, og måtte opparbeide seg et nytt nettverk gjennom relasjoner i den nye klubben og sin nye arbeidsplass kan oppleves som stressende og utfordrende.

En utfordring er å bevege seg bort fra foreldre, venner og å bo alene. Endringer som kan forekomme i utøverens psykososiale utvikling er relasjonen med familie, med andre

utøvere, trener-utøver relasjoner og andre mellommenneskelige forhold som er viktige for idrettsutøvere (Wylleman et al., 2004). Utøverne må være strukturerte, uavhengige og i stand til å klare seg selv. Det er også viktig å ha støtte fra lagkameratene. Hvis spilletid er fraværende, personlige forventninger er høye og man får kritiske kommentarer fra treneren, må utøveren ha noen å lene seg på. Kritiske kommentarer eller tilbakemeldinger kan resultere i lav selvtillit, og i slike tilfeller kan lagkameratene gi tilstrekkelig sosial støtte (emosjonell) for å takle problemene, og unngå sosial og mental nedbrytning (Bruner et al., 2008).

I forskningen til Bruner et al (2008) på overgangen fra amatør til elitesport i ishockey, kom det frem at de unge spillerne opplevde utfordringer. Det mest utfordrende var redusert spilletid, lavere poengproduksjon og det å flytte hjemmefra. Da var det viktig at lagkamerater og trenere ga et støttende miljø for den unge idrettsutøveren. Sosial støtte er en av de viktigste delene av et individuelt liv. Å ha folk rundt dem som kan motta emosjonell, informativ eller konkret støtte, er en kraftig ressurs (Lazarus og Folkman, 1984). Den sosiale støtten vil lette håndteringsprosessen og øke individets ressurser gjennom rådgivning, informasjon og materielle tjenester.

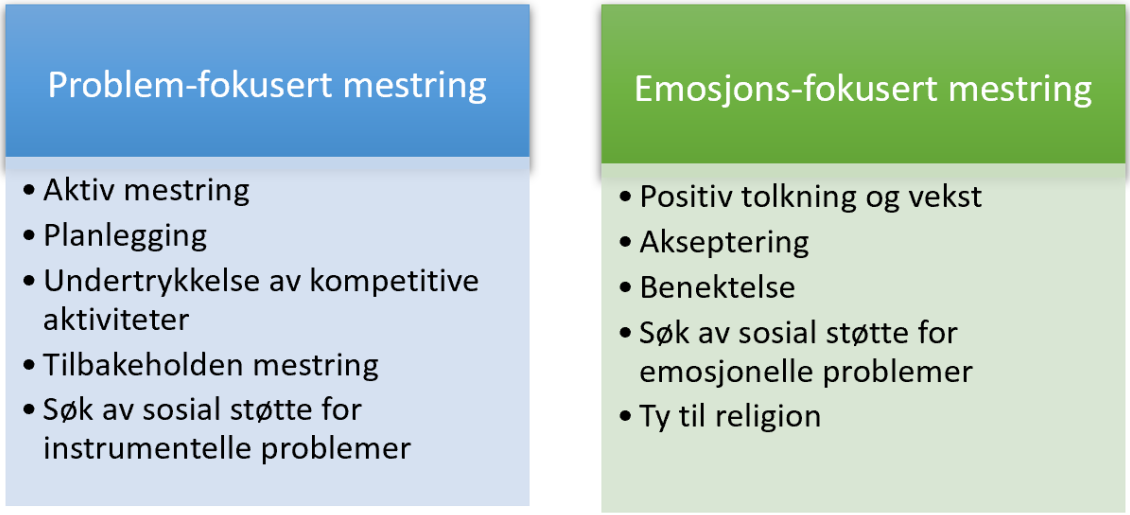
Ifølge forskningen til Egilsson og Dolles (2017) var det vanskelig for en ung mann å forlate familie og venner. Det tar tid å tilpasse seg et nytt språk og et nytt land. I begynnelsen bodde spillerne de første månedene på et hotell, og følte seg dermed ikke hjemme i det hele tatt. I noen tilfeller blir spillere også etter hvert lånt ut til nye klubber. Da må de igjen tilpasse seg et nytt språk og et nytt land, før de har kommet i gang i den første klubben (Egilsson og Dolles, 2017). Store endringer på kort tid utgjør en stor totalbelastning. Spillerne vil bli både fysisk og mentalt utslitt, og slite med å finne meningen med hele forsøket på å bli en profesjonell fotballspiller i utlandet.

Kvinnelige utøvere står overfor et annet økonomisk press. Ekengren et al (2019) intervjuet svenske mannlige og kvinnelig profesjonelle håndballspillere om deres karriereveier. Mannlige utøvere hadde bedre lønn i utlandet, og kunne sikre seg økonomisk. Kvinnene utviklet en backup-plan på grunn av bevissthet om utilstrekkelig økonomi som profesjonell håndballspiller (Ekengren et al., 2019). De fokuserte mer på skole og sosialt liv (enn mannlige spillere). De forsøkte å være gode på flere ting og å bli mer enn bare en håndballspiller. Dette resulterte i at de ofte var stresset i hverdagen. De forpliktet seg ikke

fullt ut på håndball, men hadde forventninger til å utmerke seg i ulike sammenhenger. Tekavc (2017) portretterte kvinnelige karriereveier som mer utfordrende fysisk, psykologisk, sosialt og økonomisk sammenlignet med menns. Gjennom sin karriere var kvinnelige spillere mer engstelige for deres fremtid, men i tillegg var de da også bedre forberedt på avviksfasen enn de mannlige spillerne (Ekengren et al., 2019).

2.3 Stress og mestring (coping)

Semi- til profesjonell-overgangen er beskrevet som en av de mest kritiske overgangene i en atletisk karriere (Stambulova & Wylleman 2014, Wylleman et al 2015). Det er viktig for idrettsutøvere å takle stress og høyt press. Interessen i prosesser om hvordan folk håndterer stress har vokst dramatisk over det siste tiåret (Moos, 1986). Lazarus (1984) hevdet at stress består av tre prosesser. Primærvurdering er prosessen med å oppleve en trussel mot seg selv. Sekundær vurdering er prosessen med å huske et potensielt svar på trusselen. «Coping» er prosessen med å utføre dette svaret. Ifølge Carver, Scheier og Wintraub (1989) er det forskjellige måter folk reagerer på stress:



Figur 2: Carver, Scheier & Wintraubs to typer mestringsstrategier (1989).

Dette er viktige kvaliteter for spillere som må takle forskjellige situasjoner, for eksempel ikke å få spilletid eller bli skadet, osv. Idrettsutøverne må også ha en profesjonell holdning, blokkere distraksjoner, ta eierskap til deres utvikling, være selvdisiplinert og være villig til å ofre noe hvis de vil lykkes (Mills et al., 2012).

Utøverne takler og mestrer disse situasjonene annerledes. Noen tar i bruk hjelpemidler for å redusere nervøsitet og holde fokus i konkurransesituasjoner. Når en utøver bruker en

teknikk for å håndtere stress eller annen kognitiv eller atferdsmessig metode, er det en begrepsform for mestring (Egilsson, 2013). Mestring er definert som «kontinuerlig endring av kognitive og atferdsmessige innsats for å håndtere spesifikke eksterne og / eller interne krav som vurderes som beskatning eller overskrider menneskets ressurs» (Lazarus og Folkman, 1984). Mestring krever mobilisering og innsats, det er ikke de automatiske tankene og oppførslene som oppstår. Begrepet gjelder forsøket på å mestre miljøet ved å redusere, tolerere, unngå og akseptere stressende situasjoner som oppstår. Utøvere har behov for å utvikle kognitive og atferdsmessige mestringsferdigheter. Ferdighetene kan hjelpe folk med å beskytte seg mot å bli skadet av utfordrende opplevelser i konkurransemiljøet og i livet.

Green et al (2001) drar frem to ferdigheter som er viktig. Det er problemløsende ferdigheter og sosiale ferdigheter. Problemløsende ferdigheter handler om evnen til å søke etter informasjon og å vurdere situasjoner med formål om å gjenkjenne problemet slik at man kan skape ulike handlingsmåter. Disse ferdighetene bidrar til ønskede resultater og setter en kurs for å velge riktig handlingsplan. En slik ferdighet kan bli uttrykt i spesielle handlinger som å utvikle en strategi for å nå førstelaget, eller presentere seg for en ny trener (Smith et al, 1990). Problemløsende ferdigheter er hentet fra andre ressurser som enkeltpersoner har tatt fra et bredt spekter av tidligere erfaringer. De er individets kunnskapsbank og evnen til selvkontroll (Egilsson, 2013). Sosiale ferdigheter er viktig å håndtere på grunn av deres rolle i sosial menneskelig tilpasning. Det refererer til talentet til å kommunisere og oppføre seg med andre på måter som er sosialt egnede, aktive og effektive. Sosiale ferdigheter er tydelige på ulike områder. For eksempel kommunikasjonsferdigheter og psykologisk hjelp med hverdagslige problemer, og samarbeidsrelasjoner med andre, på treningsbanen eller forholdet til treneren (Smith et al, 1990).

Dessverre er det ikke mange studier som har undersøkt håndteringsstrategier som brukes av profesjonelle håndballspillere. Videre forskning er nødvendig for å undersøke hvordan opplevelsen av overgangen påvirker utøvernes atletiske og psykososiale utvikling og trivsel.

3.0 Metode

Formålet med denne studien var å undersøke opplevelsene ved migrasjon i profesjonell håndball slik den blir opplevd av norske kvinnelige håndballspillere. Metodene som brukes til å gjennomføre denne studien, vil bli beskrevet i dette kapittelet. Etisk godkjenning (610913) ble mottatt fra Norsk senter for forskningsdata AS (NSD). Det er NSD som vurderer om behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

3.1 Kontekst

Innen elitehåndball i Norge er det vanlig at man drar til utlandet og søker drømmen som profesjonell håndballspiller på heltid. I hovedsak er det ofte når man har spilt noen sesonger i eliteserien og er en dominerende spiller i sin klubb. For videre utvikling er det det neste steget å bli heltidsspiller. Den norske ligaen består hovedsakelig av semi-profesjonelle med få profesjonelle spillere. I Norge er det få som har mulighet til å være heltidsspiller grunnet dårlig økonomi i klubben. De fleste seniorspillere må ofte kombinere sin atletiske karriere med høyere utdanning eller en deltidsjobb. Spillerne vil ikke gå glipp av sjansen og sitter ofte med følelsen av at «denne muligheten får jeg kanskje aldri igjen». Dermed mister den norske eliteserien de største stjernene sine.

3.2 Deltakere

Deltakerne ble målrettet utvalgt på grunn av deres erfaring med overgang til profesjonell håndball i de øverste ligaene i Europa. Alle deltakerne hadde opplevd overganger til utlandet i ung alder (19-21 år). De vokste opp med norsk håndball i ungdommen, og alle spilte på Norges juniorlandslag. Formålet var å presentere overgangsopplevelsene spillerne hadde opplevd under de samme omstendighetene, men med ulike veier for å oppnå målet og suksess.

Deltakere inkluderte fire norske kvinnelige håndballspillere mellom 21 og 27 år fra forskjellige lag i utenlandske ligaer. Inkluderingskriteriene for denne oppgaven medførte at deltakerne a) hadde en kontrakt med en profesjonell klubb i den øverste ligaen i utlandet, b) hadde spilt kamper for og var en del av det norske seniorlandslaget. Til sammen har de spilt 216 kamper for det norske seniorlandslaget, jft. datamaterialet på handball.no «Landslagsstatistikk» (2018).

3.3 Prosedyre

Semi-strukturerte kvalitative intervju ble benyttet hvor målbevisst prøvetaking ble brukt for å identifisere og utvelge informasjonsrike saker som er relaterte til fenomenet av interesse (Palinkas et al, 2015). Dette var for å undersøke erfaringene fra unge idrettsutøvere da de gjorde den sentrale overgangen til elitesport. Denne tilnærmingen gjorde det mulig for de unge idrettsutøverne å framtre/ha rollen som eksperter. For forskerne ble det da mulig å bevege seg utover korte beskrivelser, mot en grundigere forståelse av opplevelsene til idrettsutøverne ved overgangen (Dale, 1996). Målet er å få innblikk i unge idrettsutøveres erfaringer i inngangen til elitesport (Leedy & Ormrod, 2010). Zuckerman (1972) beskrev denne typen for elite-intervjuer. Jeg intervjuet mektige mennesker som er vant til å uttrykke seg, og som er strategiske med hensyn til informasjonen de formidler. De er offentlige personer, forbilder og har fått opplæring om hvordan de kan håndtere media og intervju med pressen.

3.4 Semi-strukturert intervju og intervjuguide

Deduktiv tilnærming ble utført. Intervjuguiden ble laget ut ifra det teoretiske rammeverket. Det innebærer at intervjueren og deltakerne deltar i et formelt intervju der intervjueren følger en «intervjuguide». Guiden inneholdt spørsmål og emner som ble stilt i en bestemt rekkefølge under intervjuet. Formålet med intervjuene var å fange utøvernes erfaringer og utfordringer gjennom psykososiale, fysiske og miljømessige forhold. I tillegg til dette ble det undersøkt hvilke individuelle ferdigheter og strategier deltakerne hadde, og hvilke av disse de anså som betydelige for å takle overgangen.

Formatet til intervjuguiden besto av fire hovedspørsmålsområder for å følge anbefalingene fra Morgan og Krueger (1998). Strukturen på disse områdene inkluderte: (a) innledende spørsmål; (b) introduserende spørsmål; (c) nøkkelspørsmål; og (d) sluttspørsmål. Generelle spørsmål ble stilt i utgangspunktet, etterfulgt av flere spesifikke spørsmål som slo inn i det primære formålet med intervjuet. Nye spørsmål ble brukt underveis for å utvide svarene og oppmuntre til bredere forklaring og forståelse av flere sentrale spørsmål.

Innledende spørsmål

Åpningsspørsmålene handlet om intervjuobjektets motivasjon for å drive med håndball og deres bakgrunn i håndball.

Introduserende spørsmål

Etter de innledende spørsmålene ble det gitt en rekke introduserende spørsmål for å gi deltakerne mulighet til å begynne å reflektere over overgangen fra Norge til profflivet i utlandet. De introduserende spørsmålene inkluderte blant annet: «Hva var de største forskjellene du la merke til mellom håndball i Norge og utlandet?» og «Hva ser du som de viktigste hindringene spillerne står overfor under utviklingen deres?»

Nøkkelspørsmål

Nøkkelspørsmål ble utviklet for å nå oppgavens hovedfokus og gi litt forståelse for en ung utøvers inngang til elitesport. Det var fem viktige temaer i nøkkelspørsmålene, inkludert flere tilleggsspørsmål i hver kategori. Hovedtemaene var:

1. Beskriv erfaringene dine ved å bo hjemmefra.
2. Hvilke fysiske utfordringer møtte du i din nye klubb?
3. Hvilke psykososiale utfordringer møtte du?
4. Kan du beskrive eventuelle konflikter eller utfordringer du har opplevd siden begynnelsen av den utenlandske håndballkarrieren din?
5. Hvilke strategier har du brukt til å takle utfordringene som har oppstått?

Sluttspørsmål

Sluttspørsmålene ga intervjuobjektet mulighet til å reflektere over deres svar på de sentrale spørsmålene. Deriblant disse spørsmålene: «Reflekter over din erfaring. Er du fornøyd med hvordan karrieren din har utviklet seg så langt?» og «Er du fornøyd med hvordan du har utviklet deg som spiller, både fysisk og mentalt?».

Alle disse sentrale spørsmålene ble ansett å gi svar på det eksakte emnet som var ønsket å undersøke.

3.5 Intervjuprosessen

Denne typen intervju ble brukt for å komme så nær opplevelsen av overganger i en profesjonell håndballspiller sitt liv som mulig. Spillerne ble i utgangspunktet kontaktet via telefon/sosiale medier med beskrivelse av formålet, arten av studien og logistikk av intervjuene. Av de åtte som ble kontaktet, var det fire som var villig til å delta i studien. Intervjuene ble arrangert i tid og sted, praktisk for deltakerne.

Hvert intervju ble gjennomført på språket norsk av forfatteren (morsmålet). Hver deltaker mottok et informert samtykkeskjema før intervjuet, og alle spillernes navn er endret til fiktive navn (Ingrid, Hanna, Mona og Amalie) for å sikre anonymitet. Intervjuene varte mellom 60 og 90 minutter. De ble gjennomført via Skype, i tillegg ble det tatt lydopptak

og transkribert ordentlig. Som forsker oppfordret jeg deltakerne til å reflektere så mye som mulig over deres erfaring, og stilte oppfølgingsspørsmål underveis i intervjuet. Deltakerne ble behandlet med respekt og fikk tillatelse til å uttrykke tankene sine på sin egen måte. Jeg lyttet til gode forklaringer og historier, og jeg fokuserte på spesifikke handlinger som deltakerne fortalte i detalj. Jeg skrev nøkkelord og korte notater som utpekte viktige hendelser knyttet til ulike perioder av deres karriere. Disse notatene ble senere nyttig i analysen.

3.6 Troverdighet

En rekke tiltak ble fulgt for å sikre troverdigheten til dataene. For det første var det den primære etterforskeren som gjennomførte intervjuene. For det andre var den primære etterforskeren kjent med den norske håndballkulturen, inkludert fagspråk og spesiell håndballhistorie. Den primære etterforskeren hadde også omfattende kunnskaper om lag, trenere og spillere i denne spesifikke sporten. Denne forståelsen og kjennskapen bidro både til å få tilgang til spillerne før studien, og til å bygge guiden som forenklet intervjuene.

Det er viktig å ta hensyn til etiske implikasjoner. All deltakelse i dette studiet var frivillig. I starten av alle intervjuene ble deltakerne informert om at det ble tatt lydopptak. Deltakerne mottok et informert samtykkeskjema og fikk vite at intervjuene vil være helt konfidensielle. Informert samtykke er en frivillig avtale mellom et individ og forskeren. Dermed fikk de valget om å delta eller ikke. Dette ble gjort slik at deltakerne skulle få tilstrekkelig kunnskap for forskningen, og for å sikre troverdighet og pålitelighet.

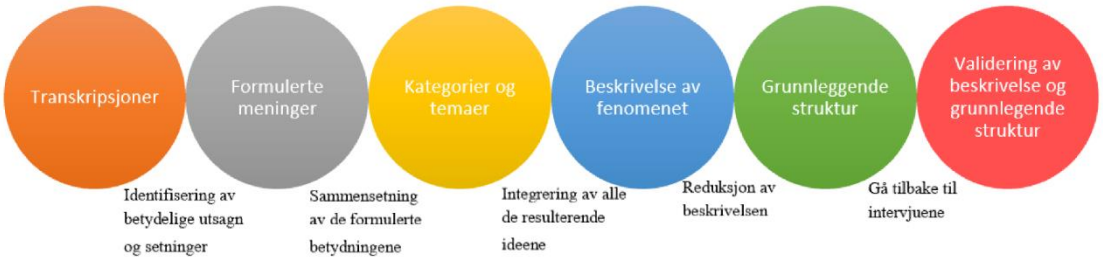
3.7 Begrensninger

Denne studien representerer bare en liten andel av norske kvinnelige håndballspillere. Derfor må man være varsom i forhold til generalisering av emnet på tvers av alle norske spillere eller unge håndballspillere generelt. Denne studien var ikke utformet for å gi generalisering, men skulle fremkalle interessen for erfaringer med overganger av unge håndballtalenter.

3.8 Dataanalyse

Ordet «data» betyr tekst eller intervjuer i dette studiet. «Analyse» refererer til tolkning eller forståelse. Forståelse innebærer tolkning, og tolkning er den eksplisitte forståelsesformen (Weedon, 2007) De fire intervjuene besto av over 6 timers registrert materiale, der hvert intervju ble omgjort til ordrette transkripsjoner. Forfatteren gjorde fortløpende transkripsjoner så snart som mulig etter hvert intervju, og ved å bruke utøvernes egne ord ble autensiteten av spillernes opplevelser bevart.

Colaizzi's (1978) metode ble anvendt ved å analysere deltakerens transkripsjoner, hvor de følgende trinnene (se figur 3) representerer Colaizzi-prosessen (Creswell, 2007).



Figur 3: Illustrasjon av dataanalyseprosessen opprettet av Colaizzi (1987).

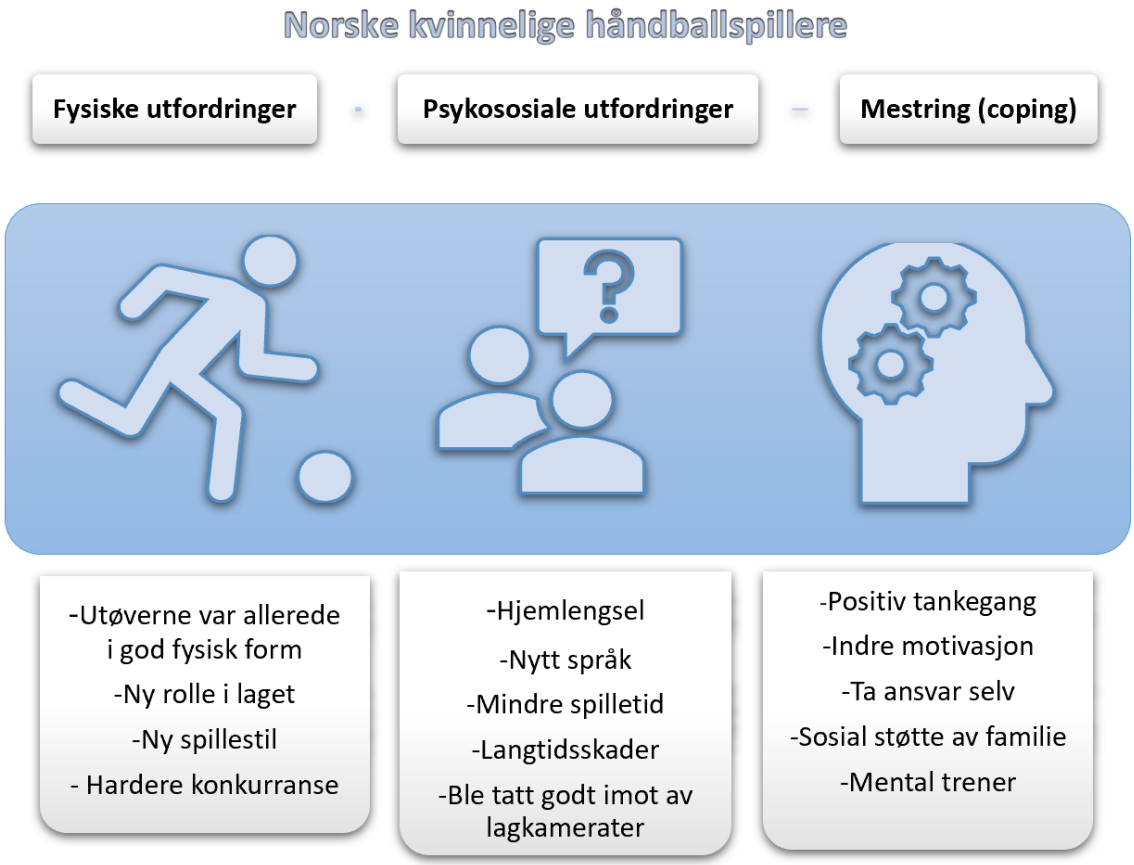
Alle transkripsjonene har blitt lest flere ganger for å få en generell oversikt over alt innholdet. I hver transkripsjon ble viktige utsagn som er knyttet til det aktuelle temaet hentet ut. Disse utsagnene ble dokumentert på et eget ark (hver deltaker hadde sitt eget ark). Dette trinnet ble hentet fra strategien til Colaizzi. På dette stadiet i analysen ble viktige utsagn og setninger knyttet til krav og overganger utenfor sporten og i en sportslig kontekst, samt metoder for mestring hentet fra hver transkripsjon. Disse utsagnene ble skrevet på separate ark og kodet basert på «transkripsjons- og utsagnsnummer». 99 viktige utsagn ble hentet fra de fire transkripsjonene. I tabell (1) finnes det eksempler fra de viktige utsagnene som er identifisert og hentet fra deltakernes data. Det siste trinnet var å ta de viktige utsagnene og gruppere dem i større informasjonsenheter, kalt «meningsfylte enheter». De 51 formulerte meningsfylte enhetene ble avledet fra de 99 viktige utsagnene. De formulerte meningene ble deretter sortert i kategorier der tre temaer ble formet (se tabell 1).

Intervju	X - Fysiske	Y - Psykososiale	Z – Coping
A	Det var en forskjell på spillestilen. Jeg måtte finne ut hvordan jeg skulle tilpasse meg, uten at det gikk på bekostning av meg som spiller. Jeg hadde god selvtillit og tvilte ikke på meg selv.	Når man er ungdom går man glipp av mye sosiale ting, som å henge med venner, dra på fester osv. Men det er verdt det. Man får mange gode venner gjennom håndballen og oppleve utrolig mye.	Det er alltid folk som har mening om hva du gjør og hva du ikke gjør. Jeg vil selvfølgelig at folk skal like meg, det jeg står for og hvordan jeg gjør ting. Men det har aldri gått utover hverdagen min.
A	Vi var tre linjespillere da jeg kom. Det er mange, og alle vil spille alt. Jeg skjønte ikke hvorfor jeg ikke fikk spille mer. Hvis man deler kampen i 3, så får du spille 20 minutter. Og de 20 minuttene må du være skikkelig god. Sånn sett blir det en usikkerhet på håndballbanen.	Dette var første gang jeg flyttet hjemmefra og det var langt vekk. Det merket jeg. Jeg flyttet fra alt jeg kjente. Jeg kom ned hit og hadde ikke familie og venner. Jeg merket at det var en stor overgang, og jeg følte meg alene.	Jeg kom fra en klubb der jeg hadde mye ansvar og var vant til å måtte prestere. Det gikk nedover i perioder. Det var ikke fordi jeg hadde glemt hvordan jeg spiller håndball. Det er fordi det gikk i bølgedaler. Jeg hadde troen på meg selv og god selvtillit.
A	Det var mindre spilletid i begynnelsen. Jeg flyttet for å spille håndball 100 %, også får man ikke «lov» å spille. Da blir man litt «lost». Det var frustrerende.	På en eller annen måte så tenker man at man lever drømmen. Jeg gjør det jeg har lyst til. Nå føler jeg meg aldri alene. Det går seg til med tiden. Man blir kjent med de på laget og bygger gode relasjoner der også, og det hjelper masse.	Målet å hele tiden utvikle seg, ta steg på håndballbanen. Det store målet er å spille for de store klubbene. Jeg har ikke tenkt å spille i Esbjerg resten av livet, med mindre de blir en Champions League klubb, eller kommer til Final Four.
A	Jeg hadde ikke den samme rollen i laget som jeg var vant til hjemmefra. Det var ikke jeg som skulle ta avgjørende avgjørelser eller gi beskjeder på den måten. Det var en annerledes erfaring, og jeg måtte tilpasse meg. Jeg måtte gjøre det som gjør meg til en god håndballspiller, og fortsette med det.	Jeg ble tatt godt imot, men det er mye dø-tid. Hvis man finner på ting 3 dager i uken, så sitter man fortsatt alene 4 dager, og man trener 3-4 timer om dagen. Men man blir god på å underholde seg selv, og finne på ting. Man må trives litt i sitt eget selskap.	Jeg ble mer utfordret på den mentale delen. Jeg har mental trener via landslag, som jeg bruker jevnlig. Mest for å ha en å lufte ting til. Hvis det går bra sier jeg det, og hvis det går dårlig sier jeg det. Så får jeg noen konkrete tips, som jeg ikke vil få av mor og far. Det er kjekt å snakke med noen med faglige kompetanse som kan litt ekstra om det.
A	Jeg var vant til å trene mye fysisk i Norge. Jeg hadde gode vaner og struktur på treningen, så jeg gjorde det jeg skulle for å holde meg i form på eget initiativ og med oppfølging fra Olympiatoppen i Norge.	Jeg tror det er forskjell på å komme til klubben nå og da jeg kom. Nå er vi veldig mange som ikke har familie og venner i området, og ikke er etablert. Så man har mye tid til å finne på ting med hverandre. Det går aldri en dag der jeg tenker at jeg kjeder meg.	Det passer ikke for alle å spille i utlandet. Det handler litt om hvordan man er som person. Å komme opp til eliteserien blir mer en naturlig overgang etter hvert som man utvikler seg. Jeg tror bare man må være forberedt på at det er tøft. Også må man stå i det. Det handler om hva man gjør utav det selv og hvor mye ansvar man tar.

Tabell 1: Eksempler av signifikante utsagn.

4.0 Resultat og diskusjon

Resultatene er presentert ut ifra det teoretiske rammeverket. For å gi en dypere og mer meningsfylt forståelse av spillernes oppfatninger presenteres hver faktor mer detaljert for å illustrere trender i dataene. De sterkeste faktorene diskuteres i sin tur. Elementene i disse faktorene er relatert til holdninger, psykologiske ferdigheter og forståelse som kreves for langsiktig progresjon. Tolkning av disse sentrale områdene vil bli gitt i diskusjonen.



Figur 4: Skjematisk presentasjon av overgangsutfordringer opplevd av norske kvinnelige håndballspillere.

Rammeverket til Wylleman og Lavalle (2004) viser at overgangen til elitesport er problematisk fordi idrettsutøverne må håndtere flere store endringer i livet samtidig. Både atletisk, psykologisk, psykososiale og yrkesrettede/akademiske endringer. Det kan både være fysisk og mentalt slitsomt på grunn av økningen av intensitet i det nye laget. Samtidig som flytting til et nytt land og det å bo alene vil påvirke utviklingen av dens psykologiske identitet. Og utviklingen av nye relasjoner, mens man mister den eksisterende psykologiske støtten hjemmefra, kan gi psykososiale bekymringer.

Yrkesrettet/akademisk tilnærming ble ikke adressert av Wylleman & Lavalle (2004). Funnene mine støtter disse observasjonene. Det er helt sikkert at alt som skjer rundt og i håndballspillernes liv endrer seg når de flytter til et lag i en større liga. Funnene mine viste at håndballspillerne hadde overgangs- og tilpasningskrav i de tre områdene som var i fokus i denne studien:

1. Atletisk nivå: Fysiske og psykologiske utfordringer. Nye atletiske krav, større fysisk totalbelastning, skader, høyere nivå, nytt miljø, høy konkurranse osv.

2. Psykososiale nivå: Nye relasjoner, nytt nettverk, ny trener, ensomhet osv.

3. Mestring (coping): Problem-fokuserte og emosjons-fokuserte mestringsstrategier.

4.1 Fysiske utfordringer

4.1.1 Et høyere atletisk nivå

De norske spillerne flytter til utlandet for å bli heltidsspillere. Dermed blir utøverne mer dedikert til sin sport fordi nivået på trening og spesialisering øker. Det stiller større krav til deg som heltidsutøver fordi nå er jobben din å være fokusert til enhver tid, ta vare på kroppen din, spise riktig og sove nok. En spiller sa:

> *I oppkjøringen til sesongen hadde vi åtte uker med «helvete». Det var så mye hard trening og konstant press for å gjøre det bra og presse seg til det ultimate på hver økt. Det ble ekstremt viktig å spise riktig og sove nok (Hanna).*

Mine funn antyder at norske spillere er godt trent fysisk. Den fysiske treningen var ikke en utfordring for spillerne. Spillerne forklarte at det fysiske opplegget i norske klubber og rundt landslag er unikt. De har stort fokus på styrke, løp og skadeforebyggende trening fra en tidlig alder. Det kom tydelig frem at den norske treningskulturen er ekstremt bra:

> *Da jeg kom hit så var det ikke mye fysisk trening. Hvis jeg skulle trene styrke eller løpe intervaller var det på eget initiativ. Så det handler om å ta ansvar for seg selv (Ingrid).*

Jeg møtte egentlig ingen fysiske utfordringer. Jeg trente godt allerede før jeg flyttet og trener godt nå. I Norge trener vi litt mer og tyngre. Vi tør å trene litt tyngre enn de gjør her. Ellers er det veldig likt (Mona).

Jeg vil ikke si at jeg har opplevd noen fysiske utfordringer, for de har samme treningsfilosofi som de i Norge. Men det er høyere tempo og fysikk i forhold til nivået jeg kom fra. Ligaen er jevnere i Danmark, og det skjer oftere at et topplag taper for et bunnlag her enn det det gjør i Norge (Hanna).

Jeg har aldri følt på fysiske utfordringer. Det har ikke vært noen store forskjeller på den fysiske treningen (Amalie).

I tillegg hentet danskene inspirasjon fra de norske utøverne. Danskene har bevisst hentet norske spillere for å innføre en bedre treningskultur når det gjelder det fysiske:

Vi trener sykt bra fysisk i Norge. Danskene trente ikke så bra. Det er derfor det er så mange nordmenn i klubben, for treneren vil ha en treningskultur, spesielt styrketrening som i Norge (Ingrid).

Utøverne opplevde ikke fysiske utfordringer. Ettersom det er mange andre områder med mye nytt, er det positivt for spilleren at de allerede har god fysisk form. Det vil også bidra til å øke selvtilliten deres, ettersom deres fysiske nivå også er i toppen i deres nye klubb.

Men håndball har også negative konsekvenser. Håndball er en lagsport som er preget av gjentatte raske handlinger og bevegelser i retning, harde kroppstaklinger og kollisjoner mellom motstandere. Å spille håndball er forbundet med en høy risiko for skade (Bjørndal et al, 2018). Dette erfarte to av spillerne:

Jeg var mye skadet som 15-19 åring, men har lagt ned mye godt arbeid og holdt meg relativt skadefri lenge (Mona).

Jeg følte ikke på usikkerhet. Eller ikke før jeg ble skadet, da ble jeg usikker på alt (Amalie).

Som Podlog & Eklund (2004) skriver, var det viktig for spillerne å ta seg tid til å rehabilitere seg fullstendig. Det var også viktig å få tilstrekkelig med veiledning og hjelp gjennom opptrening etter skaden, og etter hvert som spilleren kom tilbake på banen. Spillerne her hadde et godt opplegg fra Olympiatoppen, i tillegg til oppfølging av det medisinske teamet på landslag og i klubb.

4.1.2 Rolleendring og ny spillestil

Spesialiseringen var større fordi det var eldre og flere rutinerte spillere på laget. Dermed var mye stress og press til å lære ny filosofi og en ny spillestil et kjennetegn ved dette stadiet. I tillegg var det større press på å holde høy kvalitet i økten over tid.

> *Jeg gikk til denne klubben for de spilte hurtig håndball, som jeg også liker å spille. Men her var alt et nivå opp og enda raskere. Og når jeg i tillegg skulle sette meg inn i nye spillsystemer, var det mye å sette seg inn i på kort tid. Jeg måtte ha full konsentrasjon på hver økt (Mona).*

> *Det var mindre rom for å gjøre feil. De eldre sa tydelig ifra dersom man ikke gjorde det man skulle. Det var tøft å få den rett i trynet, når man selv vet at man har gjort en feil. Jeg måtte lære meg å ikke kommentere tilbake, men konsentrere meg om meg selv og mine oppgaver (Ingrid).*

En spiller var godt forberedt på disse utfordringene, og hadde lagt en tydelig plan med trener om at hun var der for å lære og utvikle seg, og måtte være tålmodig. Hun sa:

> *Jeg dro til denne klubben for å være 2-3 valg på min posisjon, jeg satt mye på benken første året og ble fortalt at jeg skulle være tålmodig. Spilletiden økte mer og mer for hver kamp jeg spilte. Min "rolle" var å lære det første året. Mens nå er jeg i min andre sesong, og jeg har startet alle kamper og spiller mellom 40-60 minutter hver kamp. Jeg satt mye på benken og fikk mindre spilletid enn de andre. Det vil si at jeg fikk mindre trening. Det gjorde at jeg måtte trene bedre på egenhånd for at jeg skulle ha en utvikling (Hanna).*

En spiller syntes det var utfordrende med så mye nytt, og likevel holde fast på hva som gjorde hun til en god håndballspiller.

> *Det var en forskjell på spillestilen. Jeg måtte finne ut hvordan jeg skulle tilpasse meg, uten at det gikk på bekostning av meg som spiller. Jeg hadde god selvtillit og tvilte ikke på meg selv (Ingrid).*

Under disse settingene opplever spillerne at det er utfordrende å takle alle disse nye utfordringene. Spesielt når de oppdager at de ikke er soleklart den beste spilleren på laget lengre. Nå er de en del av et lag som allerede har et hierarki med internasjonale stjerner og profiler fra landet. Dette ble reflektert i en spillers utsagn:

> *Det var vanskelig å tilpasse seg nye forhold. Jeg hadde en stor rolle i klubben min, spilte alt og var avgjørende i de fleste kamper. Spilletid må jeg nå dele mer enn jeg gjorde mitt siste år i Norge. Jeg har slitt litt med selvtillit når mine prestasjoner har svinget veldig. Jeg har tvilt på meg selv mer denne sesongen enn tidligere (Mona).*

Det er også krevende å finne sin rolle i gruppen. Ifølge Schlossberg (1981) var rolleendring og nytt nettverk av relasjoner noen av endringene som påvirket den individuelle spilleren. Man er helt ny og skal fungere både på og utenfor banen. Det er lett å bli frustrert eller gjøre «tulle-feil» fordi man er litt mer usikker enn man pleier å være. En spiller sa:

> *Det er alltid tøft i starten. Det å være ny i et lag og i et miljø kan være svært utfordrende. Man må finne sin rolle i gruppa og det kan ta tid. Prestasjonene går kanskje ikke som ønsket og frustrasjon kan oppstå. Det tok lang tid for min del. Jeg ble ikke meg selv før 6 mnd. etter overgangen. Jeg brukte lang tid på å finne min rolle i laget (Amalie).*

Gjennom disse uttalelsene illustrerer spillerne at å lære seg ny håndballfilosofi og en ny spillestil var svært krevende. Spillerne anså at de spilte et nivå opp, som igjen vil gjøre at de spiller på grensen av utviklingssonen (Galipeau & Trudel, 2006). Det er avgjørende for den ønskede utviklingen av den enkelte spilleren. Det kom tydelig frem at det var vanskelig å finne sin rolle i laget. Totalt sett opplever spillerne store forandringer i disse settingene.

4.2 Psykososiale utfordringer

4.2.1 Ny kultur og ensomhet

Fra data analysen fant jeg ut at alle utøverne flyttet i en ung alder (mellom 19-21 år). De gikk alle på toppidrettsskoler, der hverdagen inneholdt både fysiske økter og håndballtrening. Der var de i toppen av klassen og klubblaget når det gjaldt atletisk nivå, og opplevde en overgang til et nytt sosialt miljø der de ikke lenger var like dominerende. Utøverne følte også at standarden var blitt hevet betydelig når de begynte å spille i utlandet.

Da alle utøverne flyttet til utlandet, flyttet de hjemmefra for første gang. Dette medførte en del utfordringer. I likhet med Bruner et al (2008) var det en utfordring å bevege seg vekk fra sin sosiale støtte i form av foreldre og venner. Dette kom frem i utsagn fra de forskjellige spillerne:

> *Det var første gang jeg flyttet ut hjemmefra. Dette var kanskje det skumleste ved å flytte til utlandet. Ikke bare skulle jeg å flytte til et nytt land, samtidig måtte jeg lage mat og vaske alle klær selv. Det er jo et savn etter venner og familie, men jeg har en familie som ofte er på besøk, i tillegg til at vi snakker på telefon hver dag, så det gjør det mye enklere. Jeg har også kontakt med de aller fleste vennene mine over sosiale medier, samtidig som vi møtes i ferier (Hanna).*

> *Mitt første utenlandsopphold var vanskelig. Jeg savnet venner og familie svært mye i starten. Jeg ville flytte hjem og var helt sikker på at jeg ikke ville klare det. Det var utrolig utfordrende og krevende (Amalie).*

Andre utfordringer var nytt språk, og ny kultur var en energityv i starten ifølge noen av spillerne:

> *Det var vanskelig med språk i starten både for meg og dem. Jeg ble mer sliten på kveldene fordi jeg måtte konsentrere meg så mye i sosiale settinger (Mona).*

Forskjellen er språket. Selv om det er et annet språk, så kan jeg likevel snakke norsk og de forstår det meste. Bare det at jeg kan snakke mitt eget språk har gjort meg mye mer komfortabel ved at jeg kan være meg selv. Selvfølgelig må jeg tilpasse meg til dansk, men da bytter jeg kun ut noen ord. I starten var det en utfordrende overgang fordi noen ord har en helt annen betydning her, men dette lærte jeg fort (Hanna).

4.2.2 Sosial støtte

Psykososial støtte varierer fra omsorg og støtte som tilbys av en partner, familiemedlemmer, venner, naboer, lagkamerater eller daglig leder. Ideelt sett bør det være et kontinuerlig næringsforhold som formidler forståelse, toleranse og aksept (Richardson et al, 2012). Dette kan bidra til at idrettsutøveren trives og engasjerer seg mer i hele karrieren sin. To av spillerne uttrykte at de ble tatt godt imot og opplevde støtte fra andre spillere på laget øyeblikkelig:

Da jeg kom til Danmark ble jeg veldig godt tatt imot. Dansker er generelt mer åpne enn det nordmenn er. Jeg følte dette var en trygg klubb å dra til fordi det var en norsk der, og hun tok ekstra godt vare på meg i starten (Hanna).

Jeg syntes folk passet på meg, og spesielt hun ene norske. Hun var veldig flink til å inkludere og ta meg med på ting. Men hvis man finner på ting 3 dager i uken, så sitter man fortsatt alene 4 dager i uken, og man trener 3 timer om dagen. Så det er mye dø-tid (Ingrid).

To spillere uttrykte at de måtte lære seg å trives i eget selskap, og at det var mye mer alene-tid i begynnelsen. Det tok litt tid før man ble trygg på sine medspillere, som i tillegg har sine venner og familie i nærheten.

Man blir god på å underholde seg selv, og finne på ting. Man må trives i sitt eget selskap. Jeg tror det er en forskjell på å komme til klubben nå og da jeg kom. Nå er vi veldig mange som ikke har familie og venner i området, og ikke er etablert. Så man har mye tid til å finne på ting med hverandre. Det går aldri en dag der jeg tenker at jeg kjeder meg (Ingrid).

Jeg har funnet ut at jeg trives i mitt eget selskap. Selvfølgelig er det vanskelig å godta at man går glipp av så mye hjemme hos familie og venner. Men det føles veldig godt å flytte hjemmefra (Mona).

I følge Stambulova (2012) er sosial støtte er den mest verdifulle eksterne ressursen for overgangsperioden til idrettsutøverne. I annen forskning (f.eks. Bjørndal et al ,2018: Galipeau & Trudel, 2006: Poglod & Eklund, 2004) kom det tydelig frem viktigheten av støtte fra treneren og støtteapparatet. Spillerne i dette studiet kommenterte ikke noe om støtte og kommunikasjon med sine trenere. Ekengren (2018) rapporterte at spillerne anerkjente støttende familiemedlemmer som oppmuntret til innsats i idretten. Ofte var foreldrene aktive eller tidligere spillere og frivillig som trenere for barna sine i klubber. Dette er likt for alle jeg intervjuet. Mine funn viser at spillernes viktigste støttenettverk besto hovedsakelig av foreldre, venner og lagkamerater. Alle spillerne hadde god støtte fra foreldrene fra de begynte med idrett. I tillegg lente alle spillerne seg på foreldre etter råd og støtte i vanskelig tider. Det er tydelig at idrettsutøvere trenger psykososialt støtte for å kunne leve slik at de stadig klarer å utvikle seg og opprettholde et høyt prestasjonsnivå.

Jeg var mye i hallen når jeg var liten fordi jeg var med min far på trening. Han har også spilt håndball på det høyeste nivået. Han har alltid vært en støttespiller både på og utenfor banen. Han vet hva som vil gjøre meg lykkelig og vil kun mitt beste (Amalie).

Mine foreldre fulgt meg opp på alle områder. Min mor var min håndballtrener og min far var fotballtrener. På grunn av den store støtten hjemmefra, så har motivasjonen alltid vært stor for å satse på idrett (Hanna).

I undersøkelsen til Egilsson & Dolles (2018) sa han at i fotball var det vanskeligere å komme inn i gruppen, de var ensomme og de andre på laget var egoister, selv i en lagsport. Det var for stor konkurranse om plassene, og dermed så ikke spillerne at det var mulig å være venner. De islandske spillerne ble sett på som en trussel. I min studie om håndball derimot beskrev spillerne at de ble tatt godt imot, og trivdes i gruppen øyeblikkelig. Det var viktig for medspillerne at de nye følte seg trygg og ble venner, da ville de spille bedre sammen på banen. Dette er i likhet med Agergaard og Rogland (2015) sin studie om håndballspillere i Norge og Danmark. Det var det også et stort fokus på å støtte

innvandrerne når de kom til sine nye klubber. Disse funnene fremhever kanskje forskjellen mellom av miljø/kultur, og mellom menn og kvinner.

4.3 Coping - mestring

Innenfor denne faktoren var alle aktørene enig om at det ble forventet å ta mer ansvar for egen utvikling. Spillerne indikerte at treningen i stor grad var gunstig og utfordrende, og at den hjalp spillerne med å utvikle seg på lang sikt. Alle utøverne understreket behovet for konstant arbeid med grunnleggende ferdigheter.

Spillerne håndterte bevisst egen atferd for å legge til rette for løsning av problemet. De var klar over at de utviklet seg i et godt miljø og under gode treningsforhold. Spillerne hadde langsiktige mål, som gjorde at de klarte å se gjennom utfordringene de hadde, og visste at hardt arbeid ville få dem gjennom det. Det var tydelig at hver enkelt spiller var godt forberedt på overgangen. Dette handlet om å regulere sine handlinger og følelser. Problem-fokuserte strategier som oppstod:

> *Første året mitt spilte jeg ikke så mye, og hadde dermed stort fokus på det fysiske. Det var for at jeg skulle være klar og forberedt til å få mer ansvar og spilletid året etter. For eksempel så trente jeg mye tung styrke for å bli sterkere og øke i volum igjennom hele sesongen. Det er ikke optimalt gjennom en hel sesong, men planen var at det skulle optimalisere min prestasjon året etter da mitt ansvar skulle bli større. Dette merker jeg nå i ettertid har gitt meg mye (Hanna).*

> *Selv om det gikk opp og ned i begynnelsen, så tenkte jeg at jeg lever drømmen. Jeg gjør det jeg har lyst til. Målet mitt er å hele tiden utvikle meg, ta steg på håndballbanen. Det store målet er å spille for de store klubbene. Jeg har ikke tenkt å spille i denne klubben resten av livet, med mindre de blir en Champions League klubb, eller kommer til Final Four (Ingrid).*

> *Jeg elsket å leke med ball, og det har vært en motivasjonsfaktor for meg. Lek uten frykt. Etter hvert kom drømmen om å bli best mulig. Jeg fikk se hva min mor kunne oppnå. Hun tok store titler i ulike turneringer og land. Jeg har alltid sagt at jeg skal bli bedre enn mamma (Mona).*

Emosjons-fokusert strategi ble beskrevet som selvtillit, indre tro, tillit til ens egne evner og positiv innstilling. Spillerne fikk masse spilletid i sine tidligere klubber og møtte utfordringer som mindre spilletid i sine nye klubber. Da var det viktig å fortsette å tro på sine ferdigheter, og ha en positiv innstilling. Spillerne sa:

> *Det gikk nedover i perioder. Det var ikke fordi jeg hadde glemt hvordan jeg spiller håndball. Det var fordi det gikk i bølgedaler. På tross av dette hadde jeg troen på meg selv og god selvtillit (Ingrid).*

> *Jeg tvilte på meg selv i starten. Men har utviklet selvtilliten etter overgangen og underveis i oppholdet. Selv om jeg har tenkt negative tanker så har jeg aldri vurdert å gi opp. Jeg valgte å ta meg sammen, fordi jeg ikke visste om denne muligheten ville komme igjen (Amalie).*

Det var flere av spillerne som tok i bruk denne formen for sosial støtte. Gjennom landslaget har spillerne en mental trener som er tilgjengelig dersom spillerne skulle trenge det. Det kan være å diskutere spesielle situasjoner eller behov for følelsesmessig støtte. Alle spillerne benyttet hjelp fra ekspert og brukte en problem-fokusert strategi:

> *Jeg ble utfordret mer på den mentale delen. Jeg har mental trener via landslag, som jeg bruker jevnlig. Mest for å ha en å lufte ting til. Hvis det går bra sier jeg det, og hvis det går dårlig sier jeg det. Så får jeg noen konkrete tips, som jeg ikke vil få av mor og far. Det er kjekt å snakke med noen med faglige kompetanse som kan litt ekstra om det (Ingrid).*

> *Jeg har hatt lengre skadeavbrekk, og dermed tatt imot hjelp fra psykolog/mental trener via landslaget. Jeg er stolt over å ha kjempet meg tilbake etter lange skadeperioder og hver gang har jeg blitt bedre enn det jeg var før skaden. Jeg er stolt over den mentale utholdenheten jeg har utviklet gjennom årene (Amalie).*

> *Jeg har hatt utfordringer med svingende prestasjoner og lavere selvtillit. Jeg har hatt en god mental trener som jeg har jevnlige samtaler med (Mona).*

Spillernes uttalelser viser at de klarte å endre på situasjonen gjennom å regulere sine følelser og atferd. I stedet for å unngå disse stressfaktorene, tok de tak i problemet og prøvde å håndtere situasjonen de befant seg i. Denne gruppen med spillere brukte flere håndteringsstrategier. De mest brukte var å søke støtte, problemløsende ferdigheter som å ha en handlingsplan, ta eierskap om dere utvikling, være selvdisiplinert og selvkontroll. I tillegg til emosjons-fokusert strategi da det var viktig å fortsette å tro på sine ferdigheter, og ha en positiv innstilling. Dette støtter resultatene til flere forskninger (f.eks. Egilsson, 2013: Mills et al, 2012: Green & Weinberg, 2001). Spillerne i dette studiet er blitt suksessfulle og vellykkede håndballspillere fordi de er fokusert på hva de vil oppnå, jobber hardt og bruker riktige håndteringsstrategier.

5.0 Oppsummering

Formålet med dette studiet var å undersøke norske kvinnelige håndballspilleres utfordringer ved å gå fra semi-profesjonell i Norge til profesjonell i utlandet. Så vidt jeg vet, er den nåværende undersøkelsen den første som avslører perspektivene for slike utøvere innen elitenivå i håndball i Norge. Dermed kan funnene bevisstgjøre, forberede og gi lærdom til andre innenfor dette området.

Studiet har vist at opplevelsen til norske håndballspillere ved profesjonell overgang skaper forventninger, press og utfordringer. Overgangen er preget av trening og konkurranse i høy intensitet, vanskeligheter med å tilpasse seg en ny rolle og ny spillestil, i tillegg til å bo alene for første gang. Spillerne opplevde å være godt fysisk rustet og ha stor støtte underveis. Studiet viser spesifikke kilder til stress og effektive håndteringsstrategier.

Modellen til Wylleman og Lavallee (2014) skiller mellom normative overganger (de som forventes og er forutsigbare, for eksempel å flytte fra et juniornivå til et høyere nivå) og ikke-normative overganger (de som er uventede og oftest ufrivillige, for eksempel karriere-truende skader eller ikke er med i kamptroppen). Idrettsutøvere opplever ikke-normative overganger som er vanskeligere å takle fordi disse er vanskelige å forutsi (Wylleman og Lavallee, 2004). Alle idrettsutøvere hadde opplevd mange normative og ikke-normative overganger. Det er ikke overraskende at overgangen fra semi-profesjonell til profesjonell håndball er den som blir ansett som den vanskeligste innen en atletisk karriere. Det er ekstremt krevende, fordi det er spillernes første overgang til elitenivå og denne overgangen er i tillegg ikke-normativ.

Spillerne i studiet anerkjente at de var godt forberedt på den normative overgangen. De hadde kunnskap og erfaring til å takle nivået, var i bedre fysisk form enn mange på sitt nye lag og hadde evner til å oppnå sine mål i dette miljøet. Å være så godt fysisk forberedt var et fortrinn for spillerne, da det ellers var mye nytt å sette seg inn i. Samtidig opplevde alle spillerne hjemlengsel og utfordringer ved å bo alene for første gang. Spillerne opplevde også ikke-normative overganger i dette studiet. Det var en utfordring å håndtere langtidsskader, eller mindre spilletid. Da tok de i bruk både problem- eller emosjonsfokuserte strategier. Håndteringsstrategier som å ha en positiv tankegang, en

handlingsplan, indre motivasjon og sosial støtte, spesielt fra foreldre, ble hovedsakelig brukt.

Det er definitivt en sammenheng mellom sosial støtte og mestring. Alle spillerne uttrykte at sosial støtte var en av de viktigste faktorene i prosessen ved denne overgangen. De ble godt tatt imot av sine nye lagkamerater, som hjalp de til å bli kjapt trygg på banen og i den sosiale setting. Kommunikasjon og et annet språk var en utfordring for alle i starten. Da måtte spillerne selv ta ansvar for å bidra inn i gruppen, og ha sosiale ferdigheter slik at de klarte å tilpasse seg. I tillegg er man mer alene, og må trives i sitt eget selskap. Det positive var at lagkameratene var flinke å ta vare på nye spillere, og invitere de med på ting på fritiden. Da ble det lettere for spillerne å være seg selv, bygge relasjoner og komme skikkelig inn i gruppen, både på banen og sosialt.

Resultatene fra denne studien hevder at hvis man skal lykkes med overgangen som heltidsprofesjonell spiller i utlandet må man trene hardt. Det nytter ikke å ha et stort talent, og ikke trene. Da kommer andre spillere til å ta deg igjen. Samtidig vil det ikke passe for alle å spille i utlandet. Det handler litt om hvordan man er som person. Å komme opp til eliteserien blir mer en naturlig overgang etter hvert som man utvikler seg. Man må være forberedt på at det er litt tøft, også må man stå i det. Det handler litt om hva man gjør utav det selv og hvor mye ansvar man tar. Og for unge utøvere handler det mye om trygghet og selvtillit. Være trygg nok på seg selv til å ta vurderinger og avgjørelser på egen hånd.

Utøverne må være strukturerte, uavhengige og i stand til å klare seg selv. Det er også viktig å ha støtte fra lagkameratene og foreldre. De viktigste hindringene spillerne står ovenfor under deres utvikling er uten tvil skader og mental helse. Spesielle egenskaper eller kvaliteter som kreves blant unge håndballspillere for å lykkes på et profesjonelt nivå er å være målrettet, tålmodig og mestringsorientert.

5.1 Implikasjoner og fremtidig forskning

Her vil jeg presentere en rekke anvendte implikasjoner og anbefalinger for dem som jobber med elitespillere. I tillegg vil jeg beskrive neste skritt i forskning og hvordan min forskning kan brukes.

Individuelle idrettsutøvere kan delta i aktiviteter fra de ulike aktørene (idrettsskole, klubb, landslag osv.) samtidig, og idrettsutøvere kan derfor bli utsatt for svært forskjellige påvirkninger i løpet av utviklingen. Det kan være meningsfylt å utvide og forbedre kommunikasjonen mellom disse aktørene. Det vil være positivt for alle parter. Samtidig er det vanskelig for en spiller å si nei, og totalbelastningen er ofte veldig høy.

Utvikling av omsorgs- og psykologiske støttetjenester i norsk håndball kan bidra til å utvikle og fremme en bærekraftig idrett med prestasjon, personlig utvikling, psykisk helse og velvære i fokus.

Det kan være meningsfylt å utforske spillerens karriere fra et kjønnsperspektiv med fokus på forskjeller i karrieremuligheter for mannlige og kvinnelige spillere. I tillegg kan fremtidig forskning fokusere på karrierene til mindre vellykkede håndballspillere, for å gi mer informasjon om spillernes karriereutfordringer, barrierer og ikke-eliteveier for å bistå arbeidet i denne studien.

Denne kunnskapen kan være nyttig for å støtte fremtidige fotballspillere gjennom vellykkede overganger. Disse temaene er relevant for videregående skoler, klubber i Norge, trenere, foreldre og for spillerne selv.

5.2 Begrensninger

Å ha kun profesjonelle spillere som studiedeltakere kan ses som en begrensning når det gjelder å adressere mangfold av karriereveier i norsk håndball. I tillegg er det kun fire norske håndballspillere som er representert i dette studiet. Dermed vil det gi et smalt grunnlag med tanke på hvor mange norske håndballspillere som har gjennomgått denne overgangen. Resultatene som fremkommer av denne forskningen er unik og kun gjeldene for dette aktuelle utvalg. Resultatene vil derfor ikke kunne generaliseres.

6.0 Kilder

Agergaard, S. & Rongland, L.T. (2015). Player Migration and Talent Development in Elite Sports Team: A comparative analysis of inbound and outbound career trajectories in Danish and Norwegian women's handball. *Scandinavian Sport Studies Forum ISSN 2000-088X, Volume Six, 2015, 1–26.*

Bjørndal, C. T., Andersen, S. S., & Ronglan, L. T. (2018). Successful and unsuccessful transitions to the elite level: The youth national team pathways in Norwegian handball. *International Journal of Sports Science & Coaching, 13(4), 533-544.*

Bloom, B. (1985). Developing talent in young people. New York, NY: Ballantine.

Bruner, M., Munroe-Chandler, K. & Spink, K. (2008). Entry into Elite Sport: A Preliminary Investigation into the Transition Experiences of Rookie Athletes. *Journal of Applied Sport Psychology, 20: 236–252.*

Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 56(2), 267-283.*

Christensen, M.K., Laursen, D.N. & Sørensen, J.K. (2011). Situated learning in youth elite football: A Danish case study among talented male under-18 football players. *Physical Education & Sport Pedagogy 16(2): 163-178.*

Colaizzi, P, F. (1978). Existential-Phenomenological Alternatives for Psychology. Ronald S. Valle & Mark King (eds). Oxford University Press. pp.

Creswell, J.W. (2007), Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing among Five Approaches, 2nd edition. Thousand Oaks, CA: Sage.

Dale, G, A. (1996). Existential phenomenology: Emphasizing the experience of the athlete in sport psychology research. *The Sport Psychologist, 10, 307–321.*

Egilsson, Birnir. 2013. "Coping with transitions into professional football: The player's perspective – Is there a pattern for success?" Masteroppgave. Høgskolen i Molde.

Egilsson, B & Dolles, H. (2017). "From Heroes to Zeroes" – self-initiated expatriation of talented young footballers". *Journal of Global Mobility: The Home of Expatriate Management Research, Vol. 5 Issue: 2, pp.174-193.*

Ekengren, J., Stambulova, N, B., Johnson, U., Carlsson, I & Ryba, T, V. (2019). Composite vignettes of Swedish male and female professional handball players' career paths. *Sport in Society.*

Flick, U. (2018). An introduction to qualitative research. London, Sage Publications Inc.

Frick, B. (2009). Globalization and factor mobility: The impact of "Bosman-ruling" on player migration in professional soccer. *Journal of Sports Economics 10: 88–106.*

Førland, T.E. (1996). *Drøft: lærebok i oppgaveskriving.* Oslo: Ad notam Gyldendal.

Galipeau, J. & Trudel, P. (2006). Athlete learning in a community of practice: Is there a role for the coach. The Sports Coach as Educator. *Re-Conceptualising Sports Coaching. London: Routledge, p. 77-94.*

Gjerset, A., Haugen, K. og Holmstad, P. (2001). *Treningslære.* Oslo: Gyldendal Undervisning

Green, S. L., & Weinberg, R. S. (2001). Relationships among Athletic Identity, Coping Skills, Social Support, and the Psychological Impact of Injury. *Journal of Applied Sport Psychology, 13(1): 40– 59.*

Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer

Leedy, P, D. & Ormrod, J, E. (2010). *Practical research; Planning and design, ninth edition.* New Jersey: Pearson.

Littlewood, M., Mullen, C. & Richardson, D., (2011). Football labour migration. Soccer & Society. *Aquatic Insects Vol. 12, No. 6, 788–805.*

Mills, A., Butt, J., Maynard, I. & Harwood, C. (2012). Identifying factors perceived to influence the development of elite youth football academy players. *Journal of Sports Sciences, 30(15): 1593–1604*

Morgan, D. L. & Krueger, R. A. (1998). Focus group kit. Thousand Oaks, CA: Sage.

Moos, R, H. (1986). Coping with life crises: An integrated approach. New York: Plenum Press.

Palinkas, L, A., Horwitz, S, M., Green, C, A., Wisdom, J, P., Duan, N. & Hoagwood, K. (2015). Purposeful sampling for qualitative data collection and analysis in mixed method implementation research. *Adm Policy Ment Health. 2015 Sep; 42(5): 533–544.*

Patton, M. Q. (2002). Qualitative research and evaluation methods. Newbury Park, CA: Sage.

Podlog, L. & Eklund, R, C. (2004). Assisting Injured Athletes with the Return to Sport Transition. *Clinical Journal of Sport Medicine: Volume 14 - Issue 5 - p 257-25.*

Pummell, B., Harwood, C., & Lavalle, D. (2008). Jumping to the next level: A qualitative examination of within-career transition in adolescent event riders. *Psychology of Sport and Exercise 9 (2008) 427–447.*

Schinke, R, J., Stambulova, N. B., Si, G., & Moore, Z. (2017). International society of sport psychology position stand: Athletes' mental health, performance and development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 26,1 –18*

Schlossberg, N. (1981). A model for analyzing human adaptation to transition. *The Counseling Psychologist, 9(2), 2–18.*

Smith, R. E., Smoll, F. L., & Ptacek, J. T. (1990). Conjunctive moderator variables vulnerability and resiliency research: Life stress, social support and coping skills, and adolescent sport injuries. *Journal of Personality and Social Psychology, 58(2), 360-370.*

Stambulova, N. (1994). Developmental sports career investigations in Russia. A post-perstroika analysis. *The Sport Psychologist, 8, 221–237.*

Stambulova, N, & P. Wylleman. (2014). “Athletes’ Career Development and Transitions.” *In Routledge Companion to Sport and Exercise Psychology, 605–621.* New York: Routledge.

Tekavc, J. (2017). Investigation into Gender Specific Transitions and Challenges Faced by Female Elite Athletes. Brussels, Belgium: Vubpress.

Warner, S., Bowers, M.T. & Dixon, M.A. (2012). Team dynamics: A social network perspective. *Journal of Sport Management 26(1): 53-66.*

Weedon, G. (2011). ´Glocal boys´: Exploring experiences of acculturation amongst migrant youth footballers in Premier Leagur academies. *International Review for the Sociology of Sport.*

Wholey, J, S., Hatry, H, P., & Newcomer, K, E. (2004). *Handbook of practical program evaluation.* Jossey-Bass.

Wylleman, P. Alfermann, D. & Lavalle, D. (1999). Career transitions in competitive sports. *European Federation of Sport Psychology.* Switzerland: FEPSAC Bisl.

Wylleman, P. & Lavalle, D. (2004). A Developmental Perspective on Transitions Faced by Athletes. *Developmental Sport and Exercise Psychology: A Lifespan Perspective.*

Wylleman, P., Reints, A & De Knop, P. (2013). “A Developmental and Holistic Perspective on Athletic Career Development.” *In Managing High Performance Sport, edited by P. Sotiaradou, and V. De Bosscher 159–182.* New York, NY: Routledge.

Wylleman, P., Reints, A & De Knop, P. (2015). “Transitional Challenges and Elite Athletes’ Mental Health”. *In Health and Elite Sport. Is High Performance Sport a Healthy Pursuit? (Vol. 38, pp. 99-116).* New York, NY: Routledge.

Zuckerman, H. (1972). Interviewing an ultra-elite. *Public Opinion Quarterly 36: 159-175*

Nettsider

Bryhn, Rolf. 2015. “Larvik Håndballklubb”. *Store norske leksikon.* Lest 30. januar 2019. https://snl.no/Larvik_H%C3%A5ndballklubb

Norges Håndballforbund. 2018. «Landslagsstatistikk». Lest 7.mai 2019. https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/kampaktivitet/landslag/handballjentene/landslagsstatistikk/

Utdanningsforbundet. (2013, 13. april). Om arbeidsmiljøet– veiledning for arbeidsplasstillitsvalgte. Lest 20.mai 2019: http://www.utdanningsforbundet.no/upload/Diverse/Pdffiler/Publikasjoner/Brosjyrer/1/veiledningshefte_arbeidsmiljo-nettversjon.pdf

7.0 Vedlegg

7.1 Intervjuguide

1.Innledende spørsmål

Disse innledende spørsmålene er relatert til intervjuobjektets motivasjon for å drive med håndball og deres bakgrunn i håndball. Dette er for å bygge en forbindelse til hele prosessen og se hvordan utøverne startet sin karriere.

-Hvordan startet din karriere?
-Hva var din motivasjon for å spille håndball?
-Hadde du forutsetninger for en atletisk karriere?
-Hvilket nivå spilte du på før overgangen til utlandet?

2. Introduserende spørsmål

Spørsmål som introduserer videre tema for intervjuet, og bidrar til at deltakende objekt blir forberedt til nøkkelspørsmålene.

-Hva var de største forskjellene du la merke til mellom håndball i Norge og utlandet?
-Hvilke grunner hadde du til å tro at ditt nivå var høyt nok til å spille i utlandet?
-Anså du deg selv som «ferdig utviklet» spiller før overgangen?
-Hva ser du som de viktigste hindringene spillerne står overfor under utviklingen deres?
-Hvilke personlige egenskaper eller kvaliteter tror du krever blant unge håndballspillere for å lykkes i på et profesjonelt nivå?

3. Nøkkelspørsmål

Nøkkelspørsmålene er utviklet for å nå oppgavens fokusområde.

Hvem var hjelpsom i din overgang/justering til profesjonell håndball?
- Hva gjorde han/hun for å lette på overgangen?
- Fikk du hjelp fra klubb og/eller håndballforbundet?

Beskriv erfaringene dine ved å bo hjemmefra.
- Hvor mange år har du bodd utenlands?
- Hvor gammel var du da du flyttet for å følge drømmen?
- Følte du at du var klar for å forlate familie og venner?
- Hvordan var det å tilpasse seg en ny kultur?
- Følte du på usikkerhet?

Hvilke fysiske utfordringer møtte du i din nye klubb?
- Hva var forskjellen på den fysiske treningen fra tidligere?
- Hvordan tilpasset du deg til en ny spillestil?
- Hvordan responderte kroppen din på den nye belastningen?

Hvilke psykososiale utfordringer møtte du?

- Hvordan opplevde du skiftet av miljø og kultur?
- Ble du tatt godt imot og trivdes sosialt?
- Oppstod det faktorer som mindre spilletid, stress og skader?

Kan du beskrive eventuelle konflikter eller utfordringer du har opplevd siden begynnelsen av den utenlandske håndballkarrieren din?

Hvilke strategier har du brukt til å takle utfordringene som har oppstått?

Hadde du etablert en slags selvidentitet eller selvtillit på forhånd, eller etter overgangen?

-Har du utformet dine mål og verdier, og har du forpliktet deg til dem?
-Tvilte du på deg selv?
-Tenkte du mye på andres tanker om deg?

Sluttspørsmål

Sluttspørsmålene gir intervjuobjekt mulighet til å reflektere over deres svar på de sentrale spørsmålene.

-Reflekter over din erfaring. Er du fornøyd med hvordan karrieren din har utviklet seg så langt?
-Er du fornøyd med hvordan du har utviklet deg som spiller, både fysisk og mentalt?
-Generelt, er du fornøyd med beslutningen om å flytte til utlandet som ung spiller for å leve som profesjonell håndballspiller?
-Hva ville du gjort annerledes?
-Tror du det blir gjort nok for unge kvinnelige håndballspillere i dag for å forbedre og hjelpe dem med denne overgangen?

7.2 Informert samtykkeskjema

Dette er et spørsmål til deg om å delta et forskningsprosjekt (Bacheloroppgave) hvor formålet er å klargjøre for fysiske og psykososiale (skape nye relasjoner) utfordringer man møter ved overgangen til nytt land som profesjonell håndballspiller. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.
Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykke tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle opplysninger om deg vil da bli anonymisert. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

Personvernlovgivningen for forskning stiller krav om at alle som blir spurt om å delta i denne type intervjuundersøkelser gir sitt samtykke til å delta på et informert grunnlag. Derfor får du dette brevet med mer utfyllende informasjon om hvordan Høgskolen i Molde skal gjennomføre undersøkelsen og behandle de opplysningene du gir i et eventuelt intervju.

Hvis du velger å delta i prosjektet, innebærer det at du deltar i intervju via telefon eller Skype-samtale. Det vil ta deg ca. 60-90 minutter. Intervjuet inneholder spørsmål om hvordan du taklet overgangen til en utenlandsk liga og hvilke utfordringer du møtte ved overgangen og hvordan du håndterte dem fra fysisk og psykososialt perspektiv. Dine svar fra intervjuet blir registrert. Jeg tar lydopptak og notater fra intervjuet.

Det er frivillig å delta i studien, men vi håper på flest blir med for å få et så godt kunnskapsgrunnlag om utfordringer innen toppnivå i håndball blant norske kvinnelige spillere.

Prosjektet skal etter planen avsluttes 25.05.2019. Ved prosjektslutt vil personopplysninger og eventuelle opptak bli slettet.

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

Samtykkeerklæring: Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «utfordringer innen toppnivå i håndball blant norske kvinnelige spillere» og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- ☐ å delta i intervju.
- ☐ å delta i eventuelt spørreskjema (hvis Skype ikke lar seg gjøre).

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet, ca. 25.05.2019.

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Prosjektansvarlig *Eventuelt student*
(Forsker/veileder)

7.3 Transkriberingssammendrag

Intervju	X - Fysiske	Y - Psykososiale	Z - Coping
A	Det var en forskjell på spillestilen. Jeg måtte finne ut hvordan jeg skulle tilpasse meg, uten at det gikk på bekostning av meg som spiller. Jeg hadde god selvtillit og tvilte ikke på meg selv.	Når man er ungdom går man glipp av mye sosiale ting, som å henge med venner, dra på fester osv. Men det er verdt det. Man får mange gode venner gjennom håndballen og oppleve utrolig mye.	Det er alltid folk som har mening om hva du gjør og hva du ikke gjør. Jeg vil selvfølgelig at folk skal like meg, det jeg står for og hvordan jeg gjør ting. Men det har aldri gått utover hverdagen min.
A	Vi var tre linjespillere da jeg kom. Det er mange, og alle vil spille alt. Jeg skjønte ikke hvorfor jeg ikke fikk spille mer. Hvis man deler kampen i 3, så får du spille 20 minutter. Og de 20 minuttene må du være skikkelig god. Sånn sett blir det en usikkerhet på håndballbanen.	Dette var første gang jeg flyttet hjemmefra og det var langt vekk. Det merket jeg. Jeg flyttet fra alt jeg kjente. Jeg kom ned hit og hadde ikke familie og venner. Jeg merket at det var en stor overgang, og jeg følte meg alene.	Jeg kom fra en klubb der jeg hadde mye ansvar og var vant til å måtte prestere. Det gikk nedover i perioder. Det var ikke fordi jeg hadde glemt hvordan jeg spiller håndball. Det er fordi det gikk i bølgedaler. Jeg hadde troen på meg selv og god selvtillit.
A	Det var mindre spilletid i begynnelsen. Jeg flyttet for å spille håndball 100 %, også får man ikke «lov» å spille. Da blir man litt «lost». Det var frustrerende.	På en eller annen måte så tenker man at man lever drømmen. Jeg gjør det jeg har lyst til. Nå føler jeg meg aldri alene. Det går seg til med tiden. Man blir kjent med de på laget og bygger gode relasjoner der også, og det hjelper masse.	Målet å hele tiden utvikle seg, ta steg på håndballbanen. Det store målet er å spille for de store klubbene. Jeg har ikke tenkt å spille i denne klubben resten av livet, med mindre de blir en Champions League klubb, eller kommer til Final Four.
A	Jeg hadde ikke den samme rollen i laget som jeg var vant til hjemmefra. Det var ikke jeg som skulle ta avgjørende avgjørelser eller gi beskjeder på den måten. Det var en annerledes erfaring, og jeg måtte tilpasse meg. Jeg måtte gjøre det som gjør meg til en god håndballspiller, og fortsette med det.	Jeg ble tatt godt imot, men det er mye dø-tid. Hvis man finner på ting 3 dager i uken, så sitter man fortsatt alene 4 dager, og man trener 3-4 timer om dagen. Men man blir god på å underholde seg selv, og finne på ting. Man må trives litt i sitt eget selskap.	Jeg ble mer utfordret på den mentale delen. Jeg har mental trener via landslag, som jeg bruker jevnlig. Mest for å ha en å lufte ting til. Hvis det går bra sier jeg det, og hvis det går dårlig sier jeg det. Så får jeg noen konkrete tips, som jeg ikke vil få av mor og far. Det er kjekt å snakke med noen med faglige kompetanse som kan litt ekstra om det.
A	Jeg var vant til å trene mye fysisk i Norge. Jeg hadde gode vaner og struktur på treningen, så jeg gjorde det jeg skulle for å holde meg i form på eget initiativ og med oppfølging fra Olympiatoppen i Norge.	Jeg tror det er forskjell på å komme til klubben nå og da jeg kom. Nå er vi veldig mange som ikke har familie og venner i området, og ikke er etablert. Så man har mye tid til å finne på ting med hverandre. Det går aldri en dag der jeg tenker at jeg kjeder meg.	Det passer ikke for alle å spille i utlandet. Det handler litt om hvordan man er som person. Å komme opp til eliteserien blir mer en naturlig overgang etter hvert som man utvikler seg. Jeg tror bare man må være forberedt på at det er tøft. Også må man stå i det. Det handler om hva man gjør utav det selv og hvor mye ansvar man tar.

Intervju	X - Fysiske	Y - Psykososiale	Z - Coping
B	Spilletid må jeg nå dele mer enn jeg gjorde mitt siste år i Norge. Jeg har slitt litt med selvtillit når mine prestasjoner har svinget veldig. Jeg har tvilt på meg selv mer denne sesongen enn tidligere.	Om jeg var klar for å forlate venner og familie? Både ja og nei. Jeg visste ikke helt hvordan jeg skulle klare meg selv uten hjelp hjemmefra. Men var klar for utfordringen.	Jeg tenker på andres tanker om meg til en viss grad, men ikke veldig mye. Det går mer på de rundt meg, som trenere, familie osv. Ikke på supportere og andre.
B	Jeg møtte egentlig ingen fysiske utfordringer. Jeg trente godt allerede før jeg flyttet og trener godt nå. Fysikken på spillerne I Danmark er ikke så stor i forskjell fra spillerne i Norge på elitenivå.	Dette er første gang jeg bor alene og har funnet ut at jeg trives i mitt eget selskap. Selvfølgelig er det vanskelig å godta at man går glipp av så mye hos familie og venner. Men det føles veldig godt å flytte hjemmefra.	Jeg har hatt utfordringer med svingende prestasjoner og lavere selvtillit. Jeg har hatt en god mental trener som jeg har jevnlige samtaler med. Selvtillit og evnen til å gi litt faen er viktige kvaliteter. Være trygg nok på seg selv til å ta vurderinger og avgjørelser på egen hånd.
B	I Norge trener vi litt mer og tyngre. Ellers er det veldig likt. Spillestilen er veldig lik. Ikke så stor forskjell i hvordan man spiller eller ferdigheten til utøverne. Nivået er jevnere og høyere. Flere tøffe kamper og bedre håndballspillere.	Jeg ble veldig godt tatt imot. Laget er super-sosialt og jeg bor i samme borettslag som 4 andre på laget. Så det har vært lett å komme inn i laget og jeg har fått flere gode venner.	Jeg er fornøyd med utviklingen min, spesielt fysisk. Jeg var mye skadet som 15-19 åring, men har lagt ned mye godt arbeid og holdt meg relativt skadefri lenge.
B	Jeg følte absolutt på usikkerhet. Det er vanskelig å finne sin rolle og plass i et nytt lag. Har slitt litt med selvtillit når mine prestasjoner har svinget veldig.	Nå er kulturen her ganske lik som hjemme. Men det var vanskelig med språk i starten både for meg og dem. Man ble mer sliten på kveldene for at jeg måtte konsentrere meg så mye i sosiale settinger.	For unge utøvere handler det mye om trygghet og selvtillit. Selvfølgelig mengder med trening. Men det er mye psykisk som må være på plass når det fysiske og tekniske er på plass.

Intervju	X - Fysiske	Y - Psykososiale	Z - Coping
C	Jeg vil ikke si at jeg har opplevd noen fysiske utfordringer, for de har samme treningsfilosofi som de i Norge. Men det er høyere tempo og fysikk i forhold til nivået jeg kom fra. Ligaen er jevnere i Danmark, og det skjer oftere at et topplag taper for et bunnlag her enn det det gjør i Norge. Det gjør serien så spennende for alt kan virkelig skje.	Da jeg flyttet utenlands i en alder av 20 år, var også første gang jeg flyttet ut hjemmefra. Det var det skumleste ved å flytte til utlandet. Vil jeg klare å flytte til et nytt land, i tillegg til å lage mat og vaske alle klær selv. Heldigvis har ikke dette vært et problem i det hele tatt, som tyder på at jeg var moden nok til å være selvstendig.	Sannheten er at jeg aldri visste om jeg var god nok for å ta steget til Danmark da jeg fikk tilbudet, og i hvert fall ikke til storklubben som har vært hatt gode resultater flere år. Likevel valgte jeg å dra fordi jeg ville ha noe nytt og det er ikke sikkert jeg hadde fått denne muligheten igjen.
C	Jeg dro til denne klubben for å være 2-3 valg på min posisjon. Jeg satt mye på benken første året og ble fortalt at jeg skulle være tålmodig. Spilletiden økte mer og mer for hver kamp jeg spilte. Egenskaper som er viktig for å lykkes på et profesjonelt nivå vil jeg si er å ha tålmodighet, disiplin og kunne tilpasse seg til en viss grad.	Da jeg kom til Danmark ble jeg veldig godt tatt imot. Dansker er generelt mer åpne enn det nordmenn er. Jeg var veldig beskjeden og stille i starten, men det er de fleste vil jeg tro når man kommer til et helt nytt miljø der man nærmest ikke kjenner noen.	I en karriere kan man møte flere hindringer som kan gjøre det vanskelig å lykkes. Dette tenkte jeg mye på da jeg signerte. Når det sies ”utland” virker det så langt. Å være langt unna venner og familie kan være sårt. Savnet kan bli stort. Men jeg tenkte: når jeg uansett må fly, hva er forskjellen på flytur til Danmark, kontra til Trondheim?
C	Første året mitt hvor jeg ikke spilte så mye hadde jeg stort fokus på det fysiske, for at jeg skulle være klar til å få mer ansvar og spilletid året etter. For eksempel så trente jeg mye styrke i form av tung og volum igjennom hele sesongen, det er ikke optimalt igjennom en hel sesong, men tanken var at jeg skulle optimalisere min prestasjon året etter da mitt ansvar skulle bli større. Nå i ettertid har dette gitt meg mye.	Forskjellen er språket. I starten var det nok vanskeligst for de danske å skjønne meg enn omvendt. Dette opplever jeg noen ganger fortsatt. Selv om det er et annet språk, kan jeg likevel snakke norsk og de forstår det meste. Etterhvert som jeg fant min plass i laget falt jeg godt inn sosialt. Det er viktig å trives både på og utenfor håndballbanen for å lykkes best mulig.	Jeg er veldig fornøyd hvordan min karriere har utviklet seg så langt. Nå sitter jeg med en følelse av at jeg har tatt de riktige valgene opp igjennom. Hver gang jeg har skiftet klubb, har jeg vært klar for nye utfordringer. Fordi jeg har tatt de riktige stegene og fått nye utfordringer på riktig tidspunkt, har gjort at min utvikling har vært veldig god.
C	Min rolle var å lære det første året. Nå er jeg i min andre sesong, og jeg har startet alle kamper og spiller mellom 40-60 minutter hver kamp. Jeg satt mye på benken så fikk jeg også mindre spilletid enn de andre. Jeg fikk mindre trening, som gjorde at jeg måtte trene bedre på egenhånd for at jeg skulle ha en utvikling. Jeg måtte ha disiplin. Å kunne tilpasse seg er også viktig.	Nå har jeg bodd i utlandet i 2 år og stortrives. Det er et savn etter venner og familie, men familien er ofte på besøk, i tillegg til at vi snakker på telefon hver dag. Jeg har kontakt med de aller fleste vennene mine over sosiale medier, samtidig som vi møtes i ferier. Til gjengjeld har jeg fått mange nye venner i Danmark, som jeg vil ha resten av livet.	I det jeg fikk tilbudet om å dra til Danmark gikk jeg mye og tenkte på om jeg var god nok for det og hva andre ville tenke om jeg gikk til en toppklubb, men samtidig tenkte jeg at de aldri hadde kontaktet meg hvis ikke de så potensiale i meg som kunne utvikles til et toppnivå.
C	Belastningen min har blitt betraktelig mye høyere denne sesongen da jeg har fått mer spilletid, samtidig som jeg er på landslaget. Kroppen har respondert bra, som kanskje tyder på at jeg har trent smart og godt nok til å tåle det.	Alt startet med at min mor var min håndballtrener og min far var fotballtrener. Mine foreldre fulgt meg opp på alle områder. Grunnet den store støtten hjemmefra, har motivasjonen til å satse idrett alltid vært stor.	Med tiden har jeg fått selvtillit. Jeg har fått bekreftet utviklingen min med mer spilletid, ulike kåringer, nominasjoner og uttak til landslag. Dette har jo gitt meg en selvtillits-boost som har gjort at jeg bare ønsker å bli bedre og bedre.

Intervju	X – Fysiske	Y - Psykososiale	Z – Coping
D	Jeg har aldri følt på fysiske utfordringer. Det har ikke vært noen store forskjeller på den fysiske treningen.	Den største forskjellen er kulturen og presset utenfra. Ledelsen blander seg mer inn i utlandet i selve håndballspillet og uttrykker sine forventninger, det gjør man sjelden i Norge.	Selv om jeg har tenkt negative tanker så har jeg aldri vurdert å gi opp. Jeg valgte å ta meg sammen, fordi jeg ikke visste om denne muligheten ville komme igjen.
D	Jeg tvilte på meg selv i starten. Men har utviklet selvtilliten etter overgangen og underveis i oppholdet. Etter hvert som jeg har blitt tryggere på min rolle i laget.	Den største forskjellen er kulturen og presset utenfra. Ledelsen blander seg mer inn i utlandet i selve håndballspillet og uttrykker sine forventninger, det gjør man sjelden i Norge.	Jeg merket at jeg hevdet meg internasjonalt og da blir man sulten på mer. Når man får tilbud fra klubber i toppen er det også et tegn på at man har gjort ting bra. Jeg finner alltid et mål og noe å jobbe mot. Man vil aldri være helt fornøyd.
D	Det er alltid tøft i starten. Jeg ble ikke meg selv før 6 mnd etter overgangen. Jeg brukte lang tid på å finne min rolle i laget. Å være ny i et lag og i et miljø kan være svært utfordrende. Man må finne sin rolle i gruppa og det kan ta tid. Prestasjonene går kanskje ikke som ønsket og frustrasjon kan oppstå.	Min far har også spilt håndball på det høyeste nivået. Han har alltid vært en støttespiller både på og utenfor banen. Han vet hva som vil gjøre meg lykkelig og vil kun mitt beste.	Både ja og nei, om jeg tenker på andres tanker om meg. Det kommer an på hvordan jeg har det med meg selv. Det er lettere å være opptatt av andres tanker når man er usikker og er i en sårbar situasjon.
D	Jeg følte ikke på usikkerhet. Eller ikke før jeg ble skadet, da ble jeg usikker på alt. Men jeg er stolt over å ha kjempet tilbake etter lange skadeperioder og hver gang har jeg blitt bedre enn det jeg var før skaden.	Jeg savnet venner og familie svært mye i starten. Jeg ville flytte hjem og var helt sikker på at jeg ikke ville klare det. Det var utfordrende og utrolig krevende. Jeg ville bare hjem.	Jeg er absolutt fornøyd med beslutningen om å flytte til utlandet for å leve som profesjonell håndballspiller. Det har gjort at jeg har blitt til den personen og den spilleren jeg er i dag.