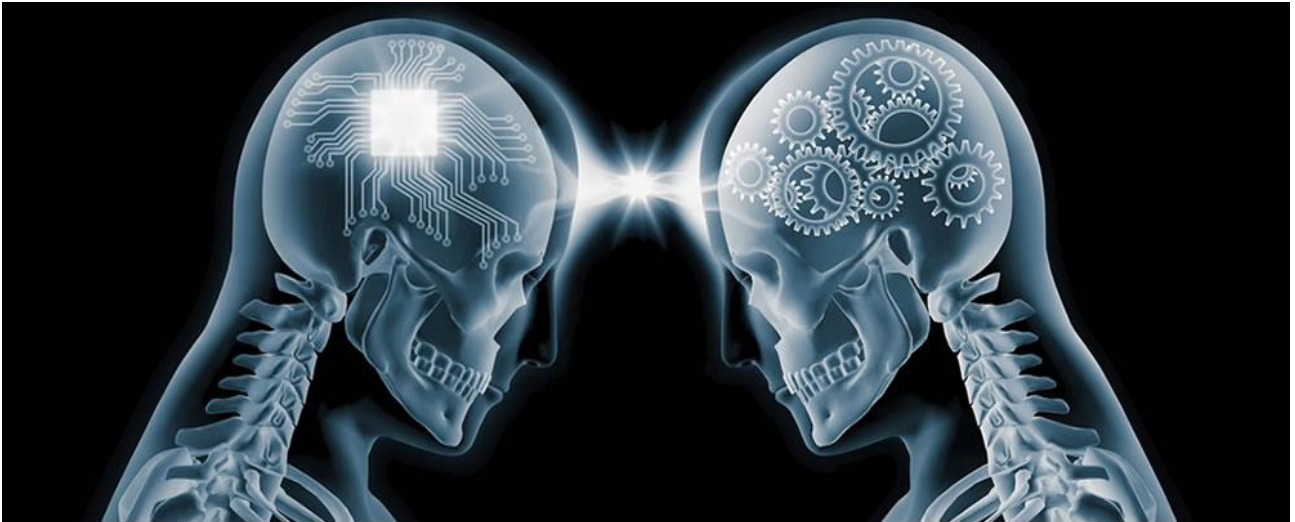


Kandidatspeciale, 2. juni 2015



MOTIVATION AF SKADEDE IDRÆTSUDØVERE GENNEM COACHING



Simone Dige Høgh & Sandy Fleming Jørgensen
Sports Science, Aalborg Universitet



Titel: Motivation af skadede idrætsudøvere gennem coaching

Specialeperiode: 2. februar 2015 til 2. juni 2015

Specialegruppe: 15gr1035

Deltagere:

Simone Dige Høgh

Sandy Fleming Jørgensen

Vejleder: Lars Domino Østergaard

Sidetale: 90 sider

Bilagsantal: 136 sider + CD-rom med lydfile af interviews

Afleveret: 2. juni 2015



Abstract

Introduction There has been a vast amount of research regarding the psychological consequences experienced by injured athletes, yet only a limited field of research has focused on initiatives aimed at enhancing the injured athletes' motivation to return to the sport. Examples of the stressors an injured athlete can experience are isolation, social comparison and loss of self-confidence, which also have an effect on the athlete's motivation. It is essential that the injured athlete retains motivation in the rehabilitation process, which is significantly beneficial to the recovery process. Social support is an important factor in enhancing and maintaining motivation in the rehabilitation process, thus coaching sessions are therapeutically meaningful as methods for providing complementary motivation.

Aim: To study coaching's influence on long-term injured athletes' motivation for returning to their sport and adhering to the rehabilitation process.

Methods: Four injured athletes, two women and two men, volunteered to take part in the study. The participants are from four different sports (swimming, taekwondo, cycling and volleyball). Each participant took part in four coaching sessions with a systemic approach, focusing on coping strategies such as visualization, positive self-talk and goal-setting. After a period of 4 months the participants took part in a semi-structured interview, with a phenomenological approach, and results were extracted from the interview. The analysis of the interviews was inspired by grounded theory and a hermeneutic approach.

Results: The participants experienced different stressors, which were the designated topics of four coaching sessions. Two major themes and a minor theme regarding the participants' motivation were ascertained: social support, goal-approach and attitude. Two subcategories were identified for each of the two major themes, with regard to social support: seeking social support and the coach as a social support, and for goal-approach: goals before and after coaching and realistic expectations. By applying Self-Determination Theory, Achievement Goal Theory and Theory of Planned Behavior as theoretical perspectives on the data from the interview, it was found that all participants experienced the coach as a social support, three out of four participants realized the importance of social support and decided to seek it from significant others. The approach of all the participants to their sports was more mastery-oriented rather than focusing on results. Also self-confidence proved to be enhanced in different variables among the participants, thereby providing a more positive attitude towards their sport and rehabilitation.

Conclusion: The motivation of injured athletes is enhanced by coaching, specifically by the coach acting as a social support for the participants, empowering their self-confidence, setting more realistic goals and healthy approaches to their sport and rehabilitation, and by altering the athletes' view on significant others, thus improving their perception of social support during rehabilitation.



FORORD

Nærværende speciale på 10. semesters idræt ved School of Medicine and Health ved Aalborg Universitet, er udarbejdet af Simone Dige Høgh og Sandy Fleming Jørgensen i perioden fra 2. februar 2015 til 2. juni 2015.

Formålet med dette projekt er at undersøge, hvordan coaching stimulerer langtidsskadede idrætsudøveres motivation under deres rehabiliteringsforløb. Denne undren opstod ud fra viden om, at idrætsskader hvert år koster samfundet mange millioner kroner, men på trods af det, er der stadigvæk manglende fokus på psykologiske konsekvenser ved disse skader. Her mener vi også, at motivationen for at gennemføre en rehabiliteringsproces for at komme tilbage til sin sport er afgørende for en optimal tilbagevendelse. Vi satte os dermed for at undersøge, hvordan coaching kan stimulere motivationen for disse skadede idrætsudøvere til at fastholde deres rehabiliteringsproces og komme tilbage til deres sport.

Undersøgelsen henvender sig primært til trænere og andre sundhedsfaglige indenfor den sportslige kontekst. Endvidere kan undersøgelsen være interessant for uddannelsesledere indenfor træneruddannelserne, som muligvis kunne få øjnene op for relevansen af et øget fokus på psykologiske faktorer ved en idrætsskade samt forebyggelsen heraf.

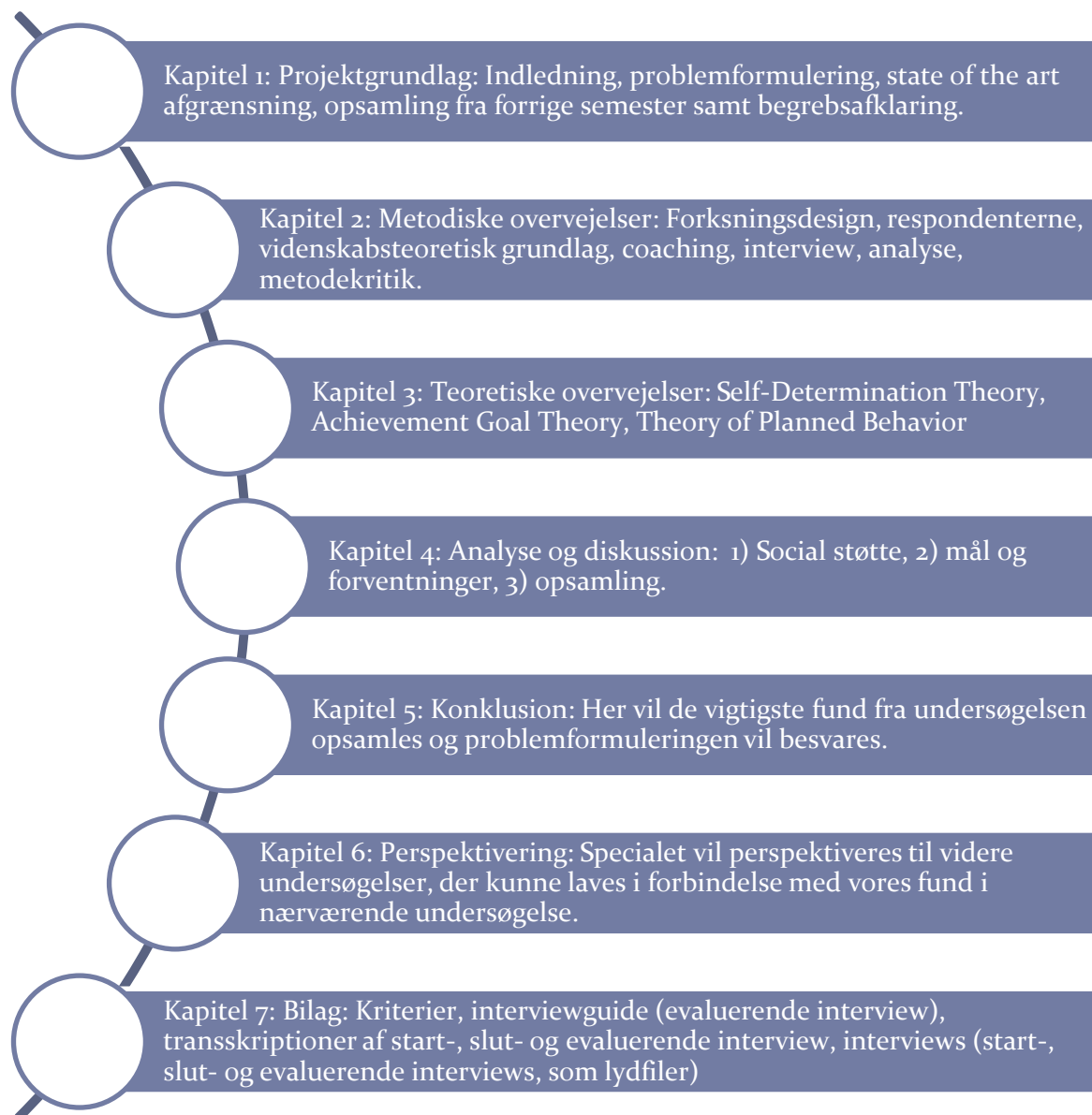
Vi vil gerne rette en stor tak til samtlige respondenter for godt samarbejde og for at afsætte tid til interviews og coachingsamtaler igennem det seneste år. Endvidere en tak til vejleder Lars Domino Østergaard for godt konstruktivt samarbejde og god vejledning.



Læsevejledning

Følgende afsnit vil være en gennemgang af de retningslinjer, der vil være væsentlige at være opmærksomme på ved gennemlæsning af nærværende speciale, samt en kort beskrivelse af de kapitler, som specialet vil bestå af.

Figur 1 er en illustration af specialets opbygning samt en kort beskrivelse af, hvad de forskellige kapitler indeholder.



Figur 1: Figuren illustrerer specialets opbygning samt en kort beskrivelse af, hvad der indgår i de forskellige afsnit.



I specialet er der desuden gjort brug af referencesystemet Chicago 15. udgave, hvor kilder vil fremgå ved forfatter-årstal. Ved angivelser af kilder direkte i teksten, vil dette angives ved forfatterens efternavn, samt årstallet for artiklens publicering, for eksempel Bianco (2001). Hvis referencer angives efter et citat eller en sætning, vil forfatter og årstal stå i parentes, som (Bianco, 2001). Ved mere end tre forfattere i referencen, vil kilden angives med Bianco et al., 2001. Citeres der direkte fra en artikel eller ved figurer og tabeller vil det fremgå ved forfatter-årstal-sidetæl. Samtlige kilder angives endvidere i specialets litteraturliste, hvor de vil være rangeret i alfabetisk orden og ud fra forfatter(e)(efternavn efterfulgt af fornavn)-titelnavn på tidsskrift-sidetæl-årstal. Ved bøger vil referencen angives i litteraturlisten ved forfatter(e)(efternavn efterfulgt af fornavn)-titel-by-udgiver-årstal.

Henvisninger til data vil fremgå direkte efter citater ved angivelser af: (Chris evaluerende interview, linje 1-3). Ved angivelse af udtalelser undervejs i teksten uden direkte citater, vil henvisningerne være de samme, men bare indgå direkte i teksten i parentes. Citater vil desuden centreres på siden med 2 cm margin, 1,0 linjeafstand og tekststørrelse 11. Hvis citater er på mindre end 40 ord, vil de fremgå direkte i den sammenhængende tekst med tekststørrelse 12, som den øvrige tekst. Ved udpluk af citater fremgår det ved [...], hvor uvæsentlige dele af citatet er undladt. Ved forklaring af dele af citater, som er nødvendige for læseren, for at forstå sammenhængen er dette ligeledes illustreret ved [...], som eksempelvis: ”Jeg synes han [coachen] *hjalp mig med...*” (Chris evaluerende interview, linje 4).

I specialet indgår desuden forkortelser af de teorier og metoder, der er benyttet. Dette gælder eksempelvis *Self-Determination Theory*, som forkortes med SDT, *Achievement Goal Theory*, som forkortes AGT og *Theory of Planned Behavior*, som forkortes TPB. I begyndelsen af hvert kapitel når teorierne først optræder, vil de være skrevet i fuld tekst med forkortelsen i parentes herefter. Dette illustrerer at det er forkortelsen, der vil benyttes gennem resten af kapitlet. Engelske ord vil desuden fremgå i kursiv igennem specialet.

Specialets skriftlige bilag vil være at finde i slutningen af specialet i kapitel 7 samt på en CD-rom, hvor lydfiler over interviews vil være at finde. Der vil refereres til bilagene i teksten på følgende måde: (Se bilag 1: Kriterier).



Indholdfortegnelse

Kapitel 1 – Projektgrundlag	10
1.1 Indledning.....	10
1.2 Problemformulering.....	11
1.3 State of the art	11
1.3.1 Idrætsskadens psykologiske påvirkninger	11
1.3.2 Den skadede idrætsudøvers motivation.....	13
1.4 Afgrænsning	16
1.5 Opsamling fra forrige semester	17
1.6 Begrebsafklaring.....	18
1.6.1 Motivation	18
1.6.2 Coaching.....	18
Kapitel 2 - Metodiske overvejelser	20
2.1 Undersøgelsens opbygning og forskningsdesign	20
2.2 Respondenter og kriterier	21
2.2.1 Chris.....	23
2.2.2 Sara.....	23
2.2.3 Viktor	24
2.2.4 Tina.....	25
2.3 Undersøgelsens videnskabsteoretiske grundlag.....	25
2.3.1 Den fænomenologiske dataindsamling	25
2.3.2 Grounded theory og den induktive tilgang.....	26
2.3.3 Den hermeneutiske analyse	27
2.4 Coaching som metodologisk redskab.....	28
2.4.1 Den systemiske tilgang	29
2.4.2 Coachens rolle som social støtte.....	31
2.5 Interview	33
2.5.1 Interviewet i praksis	36
2.6 Analyse.....	37
2.7 Metodekritik	38
2.7.1 Pålidelighed og gyldighed	38
2.7.2 Interview og coaching	39
2.7.3 Metodetriangulering.....	41



Kapitel 3 - Teoretiske overvejelser	43
3.1 Self-Determination Theory	44
3.1.1 Begrundelse for valget af Self-Determination Theory	44
3.1.2 Brugen af Self-Determination Theory	45
3.2 Achievement Goal Theory	47
3.2.1 Begrundelse af valget af Achievement Goal Theory	47
3.2.2 Brugen af Achievement Goal Theory	48
3.3 Theory of Planned Behavior	50
3.3.1 Begrundelse for valg af Theory of Planned Behavior	51
3.3.2 Brugen af Theory of Planned Behavior	51
3.4 Opsamling	53
Kapitel 4: Analyse og diskussion	54
4.1 Mål og forventninger	55
4.1.1 Mål før og efter coachingforløbet	55
4.1.2 De realistiske forventninger	59
4.2 Social støtte	62
4.2.1 Opsøgning af social støtte	62
4.2.2 Coachen som social støtte	68
4.3 Attitude og opsamling	73
Kapitel 5: Konklusion	78
Kapitel 6: Perspektivering	80
Kapitel 8: Bilag	91
Bilag 1: Inklusionskriterier	91
Bilag 2: Interviewguide evaluerende interview	91
Bilag 3: Transskription Sara startinterview	93
Bilag 4: Transskription Tina startinterview	103
Bilag 5: Transskription Chris startinterview	114
Bilag 6: Transskription Viktor startinterview	121
Bilag 7: Transskription Sara slutinterview	128
Bilag 8: Transskription Tina slutinterview	140
Bilag 9: Transskription Chris slutinterview	158
Bilag 10: Transskription Viktor slutinterview	168
Bilag 11: Transskription Sara evaluerende interview	178
Bilag 12: Transskription Tina evaluerende interview	188



Bilag 13: Transskription Chris evaluerende interview199

Bilag 14: Transskription Viktor evaluerende interview 212



Kapitel 1 – Projektgrundlag

Følgende kapitel vil være en beskrivelse af baggrunden for problemstillingen. Kapitlet indeholder en indledning og herefter præsenteres problemformuleringen. Efterfølgende fremgår 'state of the art', hvor der på baggrund af forskning mv. ledes op til, hvorfor problemformuleringen vil være interessant at belyse i pågældende undersøgelse. Der vil endvidere være en begrebsafklaring og en problemafgrænsning samt en opsamling og præsentation fra forrige semesters projekt, hvor et coachingforløb blev udformet.

1.1 Indledning

Mangelfuld empiri og evidens omkring tilgange til at øge skadede idrætsudøvers psykologiske helbred og motivation for gennemførelse af et genoptræningsforløb, samt motivation for at komme tilbage til sin sportsgren igen, har vækket en undren omkring dette emne. Flere videnskabelige undersøgelser har belyst hvilke psykologiske konsekvenser, der kan opstå for skadede idrætsudøvere. Der er dog begrænset fokus på hvad trænere, holdkammerater, forældre og andre professionelle indenfor sundhedssektoren aktivt kan gøre for at hjælpe idrætsudøveren med at bearbejde disse konsekvenser og hermed øge den skadede idrætsudøvers motivation for sin rehabiliteringsproces samt motivationen for at komme tilbage til sin sport igen.

Alvorlige idrætsskader er sat til årligt at koste det danske samfund i omegnen af 20 milliarder kroner, hvilket er mere end de fleste andre sygdomme i Danmark (Roos 2013). Danmarks Idrætsforbund hævder alligevel på baggrund heraf, at indholdet om idrætsskader i træneruddannelserne er godt nok, men giver derimod en mulig forklaring på de mange skader, at det ikke er obligatorisk for trænere overhovedet at tage en træneruddannelse, hvilket de ser som et stort problem i forhold til de mange skader, der koster samfundet dyrt (Olsen 2013). Men hvilke aspekter af idrætsskader indgår overhovedet i disse træneruddannelser? Hverken i DBU's trænerkatalog eller i magasinet Krop & Fysik for Danske Fysioterapeuter indgår der aspekter af, hvilke psykologiske konsekvenser der kan forekomme af en idrætsskade og hvordan dette kan forebygges (Erichsen og Høgh 2008, DBU 2013). Det har heller ikke været muligt at finde belæg for dette i andre sportsgrenes træneruddannelser. Cand.psyk. og PhD Kaya Roessler konkluderer ud fra et forskningsprojekt om idrætsskader og smerte finansieret af Team Danmark, at der netop er brug for mere viden om de psykologiske aspekter af idrætsskader, både med hensyn til årsagsfaktorer og copingmuligheder. Hun mener ligeledes, at det er særdeles vigtigt at fokusere på det psykologiske i forhold til at tackle smerte og



skader (Roessler 2000). Så hvilken virkning ville det egentlig have for skadede idrætsudøvere, hvis der pludselig blev sat fokus på de psykologiske perspektiver og hermed forsøgt at øge idrætsudøvernes motivation for rehabiliteringen og tilbagekomsten til deres sport?

Dette leder os frem til problemformuleringen, hvor der vil forsøges at påvirke de skadede idrætsudøvere på det psykologiske plan ved implementering af et coachingforløb under deres rehabiliteringsforløb og på baggrund af dette forsøge at øge deres motivation.

1.2 Problemformulering

På baggrund af indledningen vurderes det som relevant at belyse, hvordan et coachingforløb af skadede idrætsudøvere kan påvirke deres motivation for deres rehabiliteringsproces samt for at vende tilbage til deres respektive sportsgrene igen. På baggrund af denne antagelse, ønskes der i specialet svar på følgende problemformulering:

Hvordan kan coaching stimulere den skadede idrætsudøvers motivation for at komme tilbage til deres sport?

1.3 State of the art

På baggrund af ovenstående undren samt problemformulering, er der lavet en 'state-of-the-art' over allerede eksisterende forskning, der findes indenfor feltet om idrætsskader, coaching og motivation. Dette er for at sandsynliggøre relevansen af ovenstående problemformulering samt sætte vores undren på en spids. Afsnittet vil belyse, hvilke argumenter der findes for at ovenstående undren er berettiget og væsentlig.

1.3.1 Idrætsskadens psykologiske påvirkninger

De psykologiske konsekvenser ved en idrætsskade er et felt indenfor idrætsforskning, som de sidste årtier har modtaget stigende opmærksomhed, hvor der forinden dette hovedsageligt har været fokus på de fysiske konsekvenser, og der har været tendenser til, at de psykologiske konsekvenser ved en idrætsskade er blevet undermineret (Taylor og Taylor 1997). De negative psykologiske konsekvenser en idrætsudøver oplever ved at have en idrætsskade, kan være forskellige stressfaktorer, som eksempelvis isolation, frygt for *re-injury*, jalousi, frustration, svingende niveauer i selvtilliden og depression (Podlog og Eklund 2006, Johnston og Carroll 2000, Evans, Wadey, et al. 2012). Eksempelvis peger Evans et al. (2012) på, at



isolation fra sporten typisk forekommer som en afgørende stressfaktor for skadede idrætsudøvere indenfor individuelle sportsgrene. Både udøvere indenfor holdsport og individuelle sportsgrene kan opleve høj grad af frygt for *re-injury*, ved tilbagekomst til sporten (Evans, Wadey, et al. 2012, Podlog og Eklund 2007). Henriksen, et al. (2007), peger på, at den skadede idrætsudøver bør opsøge professionel hjælp ved oplevelse af disse stressfaktorer. Smith, Smoll & Ptacek, (1990), har derudover vist, at for at skabe optimale psykologiske vilkår for den skadede idrætsudøver, er social støtte og viden om copingstrategier, samt opbygning af atletens selvtillid essentielle. Dette har ledt opmærksomheden mod at anvende coaching som et redskab til at imødekomme disse behov under en rehabiliteringsproces. Det viser sig, at coaching kan anvendes til at give hjælp til selvhjælp (Moltke og Molly 2009) og endvidere mener idrætsforsker Kristoffer Henriksen, at op imod 90 % af skadede idrætsudøvere ville have gavn af coaching under en skadesperiode (Birkelund 2008).

Skadesperioden og den efterfølgende tilbagevendelse til sporten kan opleves som en kompliceret proces, hvor atleten kan have en følelse af ikke at kunne opnå samme resultater eller færdigheder, som før skaden (Johnston og Carroll 2000). Det udspiller sig ved, at det kan give komplikationer for den skadede udøver i holdsport at se sine holdkammerater fortsætte deres udvikling, hvilket dermed kan resultere i, at holdkammeraterne overtager vedkommendes position, som eksempelvis forsvarsspiller eller anfører på holdet (Evans, Wadey, et al. 2012). Frygten for *re-injury* spiller, som beskrevet tidligere, også en central rolle under tilbagevendelsen til sin sportsgren, hvilket kan påvirke atletens fokus under udførelse af den pågældende sport (Evans, Wadey, et al. 2012). Dette kan lede til mangel på koncentration og frygt for at deltage på lige fod som holdkammerater, og hermed forhindre en optimal præstation (Evans, Wadey, et al. 2012). Disse elementer kan have en stærk sammenhæng med atletens motivation, hvilket kan være en nødvendighed for at overkomme nogle af disse komplikationer og psykologiske konsekvenser (Lazarus 2000, Podlog og Dionigo 2010). Endvidere har forskning indenfor de psykologiske aspekter vedrørende en idrætsskade primært fokuseret på forebyggelse af skader (Williams og Andersen 1998, Keats, Emery og Finch 2012) og faktorerne der påvirker rehabilitationen og helbredelsen (Wiese-Bjornstal, et al. 1998), men ikke så meget på selve motivationen for den skadede idrætsudøver. På det seneste har forskning i højere grad undersøgt perioden efter en skadesperiode (Podlog og Eklund 2005) og det har blandt andet vist sig, at motivationen



påvirkes positivt af social støtte (Bianco 2001). Det vurderes, at coaching er en form for social støtte, baseret på Richman et al., (1993), beskrivelser af social support, hvor en coach kan opfylde *listening support*, *emotional support*, *emotional challenge*, *task appreciation support* og *task challenge support*, som typer af social støtte. Dermed er det hensigtsmæssigt at undersøge hvordan coaching af skadede idrætsudøvere kan påvirke udøverens motivation til at vende tilbage til sin sport, og motivation for at gennemføre sit rehabiliteringsforløb.

Der er ikke megen litteratur der understøtter coachings effektivitet i en sportslig kontekst, men Theebom et al., (2013) har udført en undersøgelse af coachings indflydelse, hvor det beskrives, at coaching har en positiv indflydelse på ydeevne og færdigheder, trivsel, coping, attitude og målorienteret selvregulering, og dermed vurderes det at være relevant at undersøge coachings indflydelse i forhold til skadede idrætsudøvers motivation.

1.3.2 Den skadede idrætsudøvers motivation

Motivation og idræt har en direkte sammenhæng og det er særligt interessant i forhold til skadede idrætsudøvere, hvilket Wiese-Bjornstal et al., (1998), har påvist, idet de viser, at motivationen har stor betydning for atletens velværd, fremskridt i rehabilitationen og for tilbagevendelsen til sporten. Der kan være forskellige faktorer som har indflydelse på motivationen for at komme tilbage til sin sportsgren efter en skade, hvilket blandt andet kan være den sociale støtte fra signifikante andre (Bianco 2001, Johnston og Carroll 1998), udøverens målsætninger (Christakou og Lavalley 2009), positiv indre dialog og visualisering (Petitpas og Danish 1995). Det er hertil spændende at undersøge disse faktorer yderligere, og vurdere om de kan have indflydelse på, hvorfor nogle idrætsudøvere kan vende tilbage fra en skadesperiode uden psykologiske udfordringer, imens andre oplever forringet selvtillid og manglende engagement for at opnå tidligere niveau (Smith, Smoll og Ptacek 1990). Den enkelte udøvers motivation kan være afgørende for udfaldet, hvor Podlog, Dimmock og Miller, (2011), beskriver, at udøverens psykologiske behov for medbestemmelse, fællesskab og en fornemmelse af at være kompetent, er essentielle og bør evalueres under tilbagevendelsen til sporten. Den skadede idrætsudøvers motivation kan blive udfordret, hvis vedkommende oplever frygt for *re-injury* og frygt for ikke at kunne opnå tidligere niveau (Ardem, et al. 2013). Ligeledes kan sociale komplikationer opstå ved, at den skadede udøver ikke kan deltage i sporten på lige fod med sine holdkammerater. Der peges på, at en mulig løsning for at vedholde den skadede udøvers motivation kan være at redefinere dét, at være en



del af holdet, som eksempelvis at bakke ekstra meget op omkring holdkammerater eller at være hjælpetræner (Podlog, Dimmock og Miller 2011).

På trods af, at udøvere ofte karakteriserer skader som opfattelser af trusler og tab af den sportslige identitet for udøveren, kan enkelte udøvere finde nye muligheder for at øge sin motivation for andre perspektiver, såsom personlig udvikling udenfor sporten, udfordre og teste sig selv i andre sammenhænge, eller udvikle sine mentale præstationsfærdigheder i sporten (Ford og Gordon 1999, Gould, Udry, et al. 1997b, Gould, Udry, et al. 1997a). De individuelle forskelle for opretholdelsen af sin motivation under et skadesforløb kan hermed variere i høj grad. Forskningens opmærksomhed på de negative psykologiske konsekvenser gør det derfor interessant at belyse hvorfor atleter ikke har de fornødne redskaber, eller muligheder, for at skabe en mere positiv rehabiliteringsproces. Sportspsykolog Arno Norske udtaler endvidere, at skadede spillere skal bevare samme status på holdet, hvilket er klubbernes ansvar: *"Skader tager tid, og hvis man ikke accepterer det og inddrager de skadede spillere på holdet, tager det længere tid at komme over dem"* (Birkelund 2008). Det tyder dermed på, at skadede idrætsudøvere har et særligt behov for at blive motiveret, hvilket kan forekomme ud fra en fællesskabsfølelse i sporten. De har ligeledes behov for at blive inddraget aktivt på alternative måder i sin sport under et rehabiliteringsforløb, hvorfor træneren og signifikante andres rolle under et skadesforløb dermed er af stor betydning. Ligeledes vil det, hvis udøveren oplever medbestemmelse fra trænere og fysioterapeuter i sin rehabiliteringsproces, bidrage til en mere effektiv rehabiliteringsproces, samt medvirke til udøveren bliver mentalt forberedt til at vende tilbage til sin sport (Chan, Hagger og Spray 2011, Podlog og Eklund 2007). Dette er interessant i forhold til, at kombinationen af en særlig social støtte til den skadede idrætsudøver med fokus på, at vedkommende får dækket behovet for denne medbestemmelse, vil give positive resultater i forhold til rehabiliteringsprocessen, samt atletens velværd.

At øge motivationen for at komme tilbage til sin sport igen under et rehabiliteringsforløb, er forsøgt i tidligere studier ved at implementere fysiske øvelser (Nilsson, Serafin og Nordahl 2012), mens der ikke er fundet evidens for hvordan motivationen aktivt kan påvirkes i henhold til de psykologiske parametre, hvilket på baggrund af ovenstående, kan give grobund for en optimal tilbagevendelse. I forhold til overholdelsen af genoptræningsforløbet for idrætsudøveren, viser det sig dog, at selv-motivation har en positiv effekt, hvilket skal forstås



som eksempelvis evnen til at genoptræne alene, og en positiv vurdering af sig selv under sit skadesforløb (Brewer, Daly, et al. 1999, Brewer, Van Raalte og Linder 1993, B. W. Brewer, J. L. Van Raalte, et al. 2000, Pizzari, et al. 2002).

Der kan argumenteres for, at træneren, fysioterapeuten eller andre signifikante andre, kan bidrage til øget motivation for genoptræningen og tilbagevendelsen til sporten for den skadede idrætsudøver. Dette bliver understøttet af Arvinen-Barrow et al., (2014), der påpeger, at udøveren kan opleve en øget form for selvregulering med hensyn til sin skade, hvis fysioterapeuten forstår og interagerer med udøveren om de intrapersonelle forhold og psykologiske velværd. Der er ikke fundet evidens for hvordan en coach eller sportspsykolog kan påvirke en udøvers rehabiliteringsproces, og der er kun i begrænset omfang forsket indenfor dette felt (B. W. Brewer 2007). Podlog et al., (2013), konkluderer også, at behovet for sportpsykologisk hjælp for skadede idrætsudøvere er nødvendigt. Dette kan eksempelvis komme fra rollemodeller, der kan give støtte angående informationer og emotioner og ligeledes være inspirerende og motiverende (Podlog og Dionigo 2010). Det er nærliggende at forbinde disse former for støtte til en coach, hvilket giver anledning til nærværende undersøgelse, som vil forsøge at undersøge skadede idrætsudøvers motivation for at komme tilbage til sin sport og gennemføre genoptræningsforløbet ved hjælp af coachingsamtaler.

Figur 2 viser en gennemgang af de vigtigste resultater fundet i afsnittet.

Væsentlige resultater	Reference
En skadet idrætsudøver kan opleve forskellige stressfaktorer under skaden, som isolation, frygt for <i>re-injury</i> , jalousi, frustration, svingende niveauer i selvtilliden og depression.	Evans et al. (2012) Podlog & Eklund (2006) Johnston & Carroll (2000)
Medbestemmelse under rehabilitering vil medvirke til effektiv rehabiliteringsproces og bidrage til at idrætsudøveren bliver mere mentalt forberedt til at vende tilbage til sporten.	Podlog & Eklund (2007) Chan et al. (2011)
For at skabe optimale psykologiske vilkår for den skadede idrætsudøver, er social støtte og viden om copingstrategier, samt opbygning af atletens selvtillid essentielle.	Smith, Smoll & Ptacek (1990)
Motivationen har stor betydning for atletens velværd, fremskridt i rehabilitationen og for tilbagevendelsen til sporten.	Wiese-Bjørnstal & Smith et al. (1998)
Vigtigt med social support for skadede idrætsudøvere, som <i>listening support</i> , <i>emotional support</i> , <i>emotional challenge</i> , <i>task appreciation support</i> og <i>task</i>	Richman et al. (1993)



<i>challenge support.</i>	
Coaching har en positiv indflydelse på ydeevne og færdigheder, trivsel, coping, attitude og målorienteret selvregulering.	Theebom et al. (2013)
Den skadede idrætsudøvers motivation kan blive udfordret, hvis vedkommende oplever frygt for <i>re-injury</i> og frygt for ikke at kunne opnå ens tidligere niveau	Ardem et al. (2013)
Enkelte atleter kan muligvis finde nye muligheder for at øge sin motivation for andre perspektiver, såsom personlig udvikling udenfor sporten, udfordre og teste sig selv i andre sammenhænge, eller udvikle sine mentale præstationsfærdigheder i sporten	Ford & Gordon (1999)
Disse stressfaktorer kan have en stærk sammenhæng med atletens motivation, hvilket kan være en nødvendighed for at overkomme nogle af disse komplikationer og psykologiske konsekvenser	Podlog & Dionigo (2010) Lazarus (2000)
En mulig løsning for at vedholde den skadede udøvers motivation kan være at redefinere dét, at være en del af holdet, f.eks. bakke ekstra op omkring holdkammerater eller at være hjælpetræner.	Podlog et al. (2011)
Målsætninger kan have indflydelse på motivationen for at komme tilbage til sin sport igen efter skade.	Christakou & Lavalee (2009)
Positiv indre dialog og visualisering kan have indflydelse på motivationen for at komme tilbage til sin sport igen efter skade.	Pititpas & Danish (1995)

Figur 2: Egen figur, som illustrerer de vigtigste resultater fundet i afsnittet.

1.4 Afgrænsning

I specialet er det valgt at fokusere på skadede idrætsudøvere og de psykologiske konsekvenser der kan forekomme ved en skade. Vi er bevidste om, at den fysiske fremgang under et skadesforløb har stor betydning for hvilke stressfaktorer udøveren oplever (Evans, Wadey, et al. 2012), hvilket sandsynligvis kan knyttes til udøverens motivation. Det er dog valgt at fokusere på de psykologiske konsekvenser og motivationen under en idrætsskade ved brug af coaching, da dette område ikke er blevet undersøgt tidligere. Det fysiske aspekt omkring idrætsskaden vil ikke være fokus i undersøgelsen, men nogle perspektiver vil inddrages, da det fysiologiske og psykologiske oftest påvirker hinanden.

Respondenterne er valgt på baggrund af, at de er langtidsskadede og har været ude af deres sport i minimum to måneder ved undersøgelsens påbegyndelse, hvilket Evans et al. (2012), ligeledes har anvendt som kriterie til deres undersøgelse af langtidsskadede udøvere.



Respondenterne skulle ikke befinde sig i en bestemt fase i rehabiliteringsforløbet, men det er dog noget vi vil forholde os kritiske til igennem undersøgelsen. Der er valgt respondenter indenfor fire forskellige sportsgrene, idet vi fandt det interessant at belyse om sportens karakter har betydning for udbyttet af coachingforløbet. Eftersom vi har valgt en kvalitativ metode, hvor der foretages interviews med respondenterne, er der valgt fire respondenter, idet vi dermed kan have øget fokus på netop de fire personers livsverden og motivation. Der var desuden ingen krav om respondenternes alder, men eftersom alle respondenter er 20 ± 3 år, kan det give en sammenlignelighed af respondenternes motivation, på trods af, at de kommer fra fire forskellige sportsgrene. Der vil dog ikke analyseres yderligere på hvilken påvirkning respondenternes alder kan have på deres motivation. Se også bilag 1 for yderligere inklusionskriterier.

1.5 Opsamling fra forrige semester

Denne undersøgelse baserer sig på coachingsamtaler, der er foretaget på vores forrige semester (9. semester) på kandidaten i idræt. Formålet med undersøgelsen var at finde frem til om coaching kan anvendes som supplement til at arbejde med de psykologiske konsekvenser ved en idrætsskade, og om dette kan bidrage positivt til skadede idrætsudøveres rehabiliteringsproces. På 9. semester blev der således udført 16 coachingsamtaler – fire samtaler til hver atlet, hvilket grundlagde feltarbejdet for at besvare problemstillingen på daværende projekt. Hermed blev der undersøgt hvordan coachingsamtaler, baseret på den systemiske tilgang, påvirker skadede idrætsudøvere. Det viste sig, at coachingsamtalerne overordnet bidrog positivt i forhold til:

- Atleternes sportsidentitet
- Håndtering af stressfaktorer ved hjælp af copingstrategier, som visualisering, indre tale og målsætning.
- Opsøgning af social støtte
- Opfattelse af coachen som en social støtte

Coachingsamtalerne fandt sted i perioden fra oktober til november 2014.

Efter resultaterne fra 9. semesters projekt, synes vi, at det kunne være spændende at belyse netop disse fire atleter fra en anden vinkel. Det vurderes, at alle respondenter gav udtryk for faktorer, der kunne sættes i relation til motivation vedrørende deres rehabiliteringsproces og



deres sportsgren, men disse blev ikke berørt i 9. semesters projektet, hvorfor dette ønskes at blive belyst i nærværende undersøgelse i forhold til netop disse fire atleter. Dermed blev forrige semester en undersøgelse om hvorvidt coaching virker i forhold til, at skadede idrætsudøvere kan opnå nye antagelser omkring social støtte, copingstrategier og deres sportslige identitet. Nærværende speciale bliver da mere fokuseret på *hvorfor* coaching virker, og *hvordan* det kan bidrage til at skadede idrætsudøvere bliver mere motiveret for at komme tilbage til deres sport igen, eller gennemføre et rehabiliteringsforløb. Ligeledes vil fokus i specialet være at undersøge om coaching rent faktisk stimulerer skadede idrætsudøveres motivation i denne kontekst.

Dette leder frem til en begrebsafklaring, hvor specialets vigtigste nøgleord, nemlig motivation og coaching, samt den systemiske coaching, vil redegøres for.

1.6 Begrebsafklaring

Der vil i nærværende speciale indgå begreber, som kræver yderligere uddybning, for at give læseren en forståelse af den kontekst, som begreberne fremgår i. Begreberne ”motivation” og ”coaching” vil uddybes i det følgende.

1.6.1 Motivation

Motivation kan defineres, som *”den hypotetiske konstruering brugt til at beskrive de indre og/eller ydre kræfter, der producerer igangsættelsen, retningen, intensiteten og vedholdenheden af adfærden”* (Vallerand og Thill 1993, 18) (egen oversættelse). Motivation forudsiger hermed i høj grad menneskets adfærd, og motivationen kan karakteriseres som en indre tilstand, der driver handlinger og adfærd og forudsætter adfærdens retning og vedholdenhed (Hagger og Chatzisarantis 2007). Endvidere lyder en definition: *”Vi definerer motivation som en hypotetisk indre proces, der giver energi til adfærden og retter den mod et bestemt mål”* (Baron, Byrne og Kantowitz 1980, 28) (egen oversættelse). Motivationen handler ligeledes om at føre mod bestemte mål, og skal forstås som en indre proces og ikke en statisk tilstand. Fælles for begge definitioner er hermed, at motivationen er en afgørende faktor for den ønskede adfærd.

1.6.2 Coaching



Coaching kan blandt andet defineres ud fra følgende citater: *”Coaching er en strategi, der kan hjælpe fokuspersonen til at løse nogle opgaver på basis af egne evner og potentiale med det formål at udvikle fokuspersonens evner til at handle selvstændigt og reflekteret”* (Stelter 2002, 26) samt *”Coaching er at løse op for et menneskes potentiale, til at maksimere dets egne præstationer. Det er at hjælpe mennesker til at lære, frem for at undervise dem”* (Whitemore 1998, 19). Coaching er hermed et udviklingsværktøj og handler om dialog og refleksion, og er hermed en ”hjælp til selvhjælp” (Moltke og Molly 2009), (Stelter 2002). Systemisk coaching, som anvendes i nærværende undersøgelse, kan desuden defineres:

”Systemisk coaching kan defineres som et aftalebestemt og tidsbegrænset samtaleforløb mellem en professionel coach og enten en person eller en gruppe. Der er tale om en asymmetrisk relation, hvor det er coachens opgave at invitere lederen eller medarbejderen til at udforske sine måder at forstå og handle på i forhold til en arbejdssituation, problemer, udfordringer, mål og ønsker for fremtiden. Formålet er, at deltageren gennem dialogen med sig selv og coachen opdager nye handlemuligheder, der både er virksomme i forhold til arbejdsopgaverne og tager hensyn til andre aktører og relationer i organisationen.” (Haslebo 2004, 26).

Den systemiske coaching har hermed mere fokus på relationer i den kontekst, som den coachede befinder sig i, og er dermed en dialog med sig selv og coachen om at finde frem til nye handlemuligheder og løsninger.

På baggrund af dette, er der redegjort for projektgrundlaget i nærværende undersøgelse, hvorefter metodiske samt teoretiske overvejelser kan gennemgås. Kommende kapitel vil være en redegørelse af de metodiske overvejelser, der er foretaget i specialet samt en argumentation for, hvorfor netop disse metoder er anvendt til at besvare undersøgelsens problemformulering.



Kapitel 2 - Metodiske overvejelser

Kapitlet omhandler undersøgelsens metoder frem mod at besvare den opstillede problemstilling. Kapitlet vil indeholde undersøgelsens opbygning samt forskningsdesign, information omkring respondenterne, videnskabsteoretisk grundlag, interviewet som metode, coaching som metode, analysemetoden i undersøgelsen og slutteligt en metodekritik.

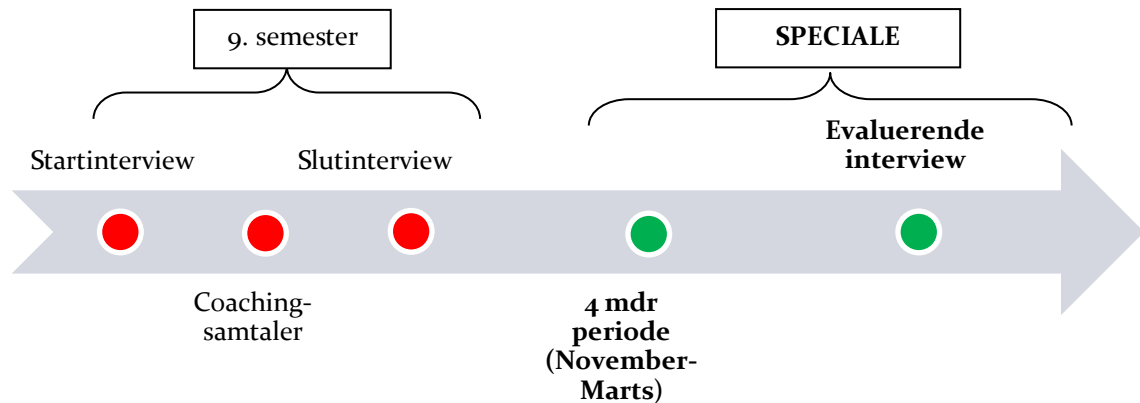
Figur 3 illustrerer, hvilke metoder der er anvendt i undersøgelsen (tv.) samt hvordan de forskellige metoder blev anvendt (th.).



Figur 3: Figuren illustrerer undersøgelsens tre metoder, som er coaching, interviews og analyse af den indsamlede empiri.

2.1 Undersøgelsens opbygning og forskningsdesign

Specialet er, som beskrevet tidligere, udarbejdet på baggrund af et coachingforløb, der blev gennemført på 9. semester, og empiri fundet ud fra dette. (Se afsnit 1.5) Specialet vil, ud fra et evaluerende interview med alle fire respondenter, vurdere hvorledes coachingforløbet har påvirket respondenternes motivation til at vende tilbage til deres respektive sport. Nedenstående figur (figur 4) illustrerer 9. semesters projekt og specialets kobling.



Figur 4: Egen figur, som illustrerer specialets forskningsdesign samt kobling til forrige semester, hvor coachingsamtalerne og start- og slutinterview blev udformet. De røde cirkler illustrerer hermed 9. semesters metoder og de grønne cirkler illustrerer metoderne benyttet i specialet.

Da formålet med specialet er at finde frem til, hvorledes coachingforløbet har påvirket respondenternes motivation og hvordan deres motivation generelt viser sig under og efter en skadesperiode, blev det valgt at lave et evaluerende interview. Det evaluerende interview skal bidrage til at klarlægge netop denne motivation. Der vurderes, at en periode på fire måneder kan give anledning til, at respondenterne muligvis har ændret deres adfærd på baggrund af indholdet af coachingsamtalerne. Det kan være, at respondenterne i denne periode har oplevet at blive enten fysisk skadesfri igen, yderligere skadet, deltaget mere i træning, opsøgt social støtte fra andre, eller har genovervejet deres adfærd og tankemønstre i forhold til det, at være skadet idrætsudøver. Alle disse variabler der kan være påvirket over perioden på fire måneder, vurderes at være relevante at belyse på baggrund af et motivationsmæssigt perspektiv.

Metoderne vil beskrives yderligere i nedenstående afsnit, efter en gennemgang af de valgte respondenter.

2.2 Respondenter og kriterier

Respondenterne er udvalgt på baggrund af om de udøver eller har udøvet den respektive sport på et højt niveau og dermed har brugt mange timer ugentligt på træning og kamp eller konkurrence. Hermed kan sporten betragtes som en stor og væsentlig del af respondentens liv. Derudover må respondenterne være, eller have været, langtidsskadede og været ude af sin sport i minimum to måneder ved undersøgelsens påbegyndelse. Dette blev valgt, grundet Rees, et al., (2010), fund om, at mangel på motivation og selvtillid kan opleves for den skadede idrætsudøver i en periode, hvor der er mangel på fremgang i rehabiliteringsprocessen, hvilket derfor vurderes ikke at ske i starten af en skadesperiode. Inklusionskriterierne er ligeledes



beskrevet i bilag 1: Inklusionskriterier. Der blev fundet fire respondenter, som matchede disse kriterier. I specialet var der ikke yderligere kriterier for respondenterne, andet end at de skulle have gennemgået coachingforløbet og være villige til at deltage i det evaluerende interview på specialet.

Respondenterne, og deres skadessituation, er kort beskrevet i tabel 1.

	Chris	Viktor	Sara	Tina
Sport	Cykelrytter	Volleyballspiller	Svømmer	Taekwondoudøver
Køn	Mand	Mand	Kvinde	Kvinde
Alder	21 år	21 år	19 år	17 år
Klub	Aalborg Cykelring	Aalborg HIK	Aalborg Svømmeklub	Aalborg Taekwondo
Niveau	Har kun været medlem af klubben få måneder inden sin skade.	Spillede på 1. holdet, men stoppede for 5 måneder siden.	Svømmer på 1. holdet.	Trænede på højt plan i klubben. (Rødt med tre sorte snipper) og er startet igen for 4 måneder siden.
Antal år i sporten	Har cyklet i 3 år	Har spillet i 6 år	Har svømmet i 12 år	Dyrket taekwondo i 6 år inden hun stoppede.
Skades-type	Knæskade	Knæ-, skulder- og rygskade	Lyske- og skulderskade	Har haft en skulderskade
Antal måneder ude af sporten	Været ude med skaden i 14 måneder.	Været ude med skaden i 15 måneder.	Været ude med skaden i 18 måneder, men er stadigvæk delvist med i træningen.	Stoppede til sporten for 4 år siden på grund af sin skade. Er nu startet fuldt op igen.

Tabel 1: Info omkring respondenterne, deres sport og deres skadessituation.

Nedenfor er en kort forklaring af hver enkelt respondent og deres sportsgren, samt hvilke resultater vi fandt på baggrund af start- og slutinterviewet umiddelbart efter coachingforløbet. Endvidere vil der indgå elementer fra det evaluerende interview, for at give så grundlæggende en beskrivelse af respondenterne, som muligt.



2.2.1 Chris

Chris er 21 år og havde cyklet i tre år forinden sin skade. Han studerer til social- og sundhedshjælper og hans nuværende klub er Aalborg Cykelring, hvilken han dog ikke havde været en del af i mere end knap to måneder forinden skaden (Chris startinterview, linje 21-22). Chris giver udtryk for, at han ikke indgår i noget fællesskab i klubben, samt ikke har behovet for social støtte og opbakning fra holdkammerater. (Chris startinterview, linje 212-213) Dette kan skyldes, at cykling er en individuel sport, hvor behovet for social støtte ikke er så stort, som ved holdsport (Evans, Wadey, et al. 2012). Cykling er desuden en udholdenhedssport, som kræver stor viljestyrke og engagement af cykelrytteren (Field 2014). Da cykling er en udholdenhedssport, kræver sporten megen træning, hvilket også stiller krav til cykelrytterens engagement og dedikation for sporten. Vi vurderer hermed, at dette engagement og dedikation kommer på baggrund af høj motivation for sporten. Endvidere stiller cykling nogle fysiske og kropslige krav på konkurrenceplan (Field 2014).

I 9. semesters projekt fandt vi frem til, at Chris var i en fase i skadesforløbet, hvor han ikke var i stand til at cykle og var samtidig uvidende om skadens karakter og omfang. I det evaluering interview med Chris beskriver han, at det går bedre med skaden, men at der har været snak om en mulig operation, som ville forlænge hans rehabiliteringsforløb yderligere, samt føre ham et skridt tilbage i rehabiliteringsfasen igen. (Chris evaluering interview, linje 4-5) Chris befinder sig i en ”rehabiliteringsfase”, som er stadiet imellem første møde med fysioterapeuten og tilbagevenden til sporten (Evans, Wadey, et al. 2012). Dog vurderes Chris, at være kommet længere frem i fasen, idet han er begyndt at kunne cykle en del mere derhjemme på både motionscykel og egen racercykel siden coachingsamtalerne.

2.2.2 Sara

Sara er 19 år og har svømmet i Aalborg Svømmeklub i 12 år, hvor hun svømmer på førsteholdet. Derudover går hun på gymnasium og følger Team Danmarks eliteordning. Hendes primære disciplin er brystsvømning, men svømmer også i holdkap, hvor samarbejde kræves, som Sara også mener, er en vigtig del af sporten for hende (Sara startinterview, linje 275). Sara har under sin skadesperiode, desuden trænet parallelt og til tider sammen med sine holdkammerater, så hun har aldrig været fuldstændig ude af den almindelige træning, hvilket beskrives som en motiverende faktor for hende i forhold til sin rehabiliteringsproces (Sara startinterview, linje 356-360). Svømning er, ligesom cykling også en sportsgren, hvor der



kræves ekstrem megen træning og engagement (Maglischo 2003). Ligeledes for Sara, vurderer vi, at dette engagement må kræve en stor grad af motivation for sporten. Under sin skade befinder Sara sig i en tilbagevendingsfase (Evans, Wadey, et al. 2012), hvor hun, som beskrevet, deltager i træning, og under forløbet er hun også begyndt at deltage i konkurrencer igen (Sara slutinterview, linje 4). Til forskel fra Chris, som befinder sig i en fase længere tilbage i forløbet (rehabiliteringsfasen) befinder Sara sig i denne tilbagevendingsfase, som er karakteriseret ved at præge atleten med flere positive tanker, jo tættere idrætsudøveren er på at komme sig over sin skade, men der kan stadig opleves psykologiske stressfaktorer eller negative tanker (Evans og Hardy 2002, Johnston og Carroll 2000, Podlog og Eklund 2006, Tracey 2003). Under forløbet har det været tilfældet for Sara, at hun i højere grad udviser positive følelser omkring sig selv efter coachingforløbet.

2.2.3 Viktor

Viktor er 21 år og har gået til volleyball i seks år i Aalborg HIK, hvor han spillede på førsteholdet. Viktor holder sabbatår med vikararbejde efter at være blevet gymnasial student. Han stoppede dog til volleyball kort før specialets påbegyndelse, et par måneder efter slutinterviewet, hvilket han gav udtryk for blandt andet skyldes, at han ikke længere følte sig som en del af holdet (Viktor evaluerende interview, linje 110-111) og, at han i stedet ville fokusere på sin genoptræning, da han alligevel ikke kunne interagere aktivt med holdet (Viktor evaluerende interview, linje 8-10). Da volleyball er en team-sportsgren, der kræver meget samarbejde og god forståelse for de andre holdspilleres spillestil (Šimonek 2014), vurderes det som vigtigt med et fællesskab, hvor der er god kemi, og en god fornemmelse for de øvrige spillere på holdet. Viktor gav udtryk for, at han ikke var en del af dette fællesskab længere, samt at der ikke var det bedste sammenhold på volleyholdet (Viktor evaluerende interview, line 277-278). Desuden giver han udtryk for hvor vigtigt det er at være del af fællesskabet, da han beskriver at sporten er bygget op om et godt fællesskab (Viktor evaluerende interview, linje 20-21).

Volleyball er desuden et spil, der er meget taktisk og teknisk krævende, og på konkurrenceplan er volleyball et fysisk hårdt spil, der stiller store krav til koordinationsevne, hurtige reaktionsevner og eksplosionsstyrke i både ben og arme (Šimonek 2014). Ligesom Chris, befinder Viktor sig i rehabiliteringsfasen, hvilket også kan være en forklaring på, at han



udtrykker følelser som frustration og generelt mere negative følelser (Johnston og Carroll 2000).

2.2.4 Tina

Tina er 17 år og har trænet taekwondo i Aalborg taekwondoklub i seks år forinden hun blev skadet for 3 ½ år siden, hvorefter hun meldte sig ud af klubben på baggrund af sin skade, og var aldrig startet op igen på baggrund af en ”mental barriere”, som hun beskrev det (Tina startinterview, linje 380-381) (Tina slutinterview, linje 100). Hun havde dermed været ude af taekwondo i 3 ½ år, da vi påbegyndte coachingforløbet. Tina startede dog til taekwondo igen umiddelbart efter coachingforløbet var overstået, da hun beskrev, at hun efter coachingforløbet havde bearbejdet den mentale barriere og anskuede tilbagekomsten til sporten som en udfordring fremfor en hindring. (Tina slutinterview, linje 125-126). Tina studerer desuden på gymnasium og bliver student i sommeren 2015.

Taekwondo har ikke kun omdrejningspunkt omkring det fysiske, men det mentale spiller ligeledes en vigtig rolle, og der er mulighed for at få styrket sin selvtillid og selvdisciplin, da det er store fokusområder i sporten (Tedeschi 2003). For mange af taekwondos medlemmer, er taekwondo ikke kun en sport, men også en livsstil, en livsindstilling med værdier som respekt, disciplin, selvtillid mv. samt personlig sikkerhed, som selvforsvar (Tedeschi 2003).

Tina befandt sig i en form for tilbagevendingsfase i starten af forløbet, hvor hun blev tvunget til at erkende sin skade (Evans, Wadey, et al. 2012). Eftersom Tina er startet til taekwondo igen er hun hermed ovre sin skade og kan dermed ikke karakteriseres som værende i nogen form for rehabiliteringsfase.

I følgende afsnit vil specialets videnskabsteoretiske grundlag præsenteres.

2.3 Undersøgelsens videnskabsteoretiske grundlag

I følgende afsnit vil der gøres rede for det videnskabsteoretiske grundlag for undersøgelsen, og det vil beskrives hvilke tilgange der er anvendt undervejs i specialet samt argumenteres for, hvorfor netop disse tilgange er fundet relevante.

2.3.1 Den fænomenologiske dataindsamling

Som grundlag for specialets dataindsamling, herunder de evaluerende semistrukturerede interviews, er fænomenologien. Den fænomenologiske tilgang er kendetegnet ved et ønske om at undersøge et individ eller en gruppes syn på, og oplevelse af, forskellige fænomener fra



deres livsverden (Kvale og Brinkmann 2008). Ud fra en fænomenologisk tilgang er interviewene udarbejdet på baggrund af det ateoretiske casestudie, hvor undersøgelsen vil baseres på respondenternes subjektive oplevelser, følelser og livsverden, hvilket er omdrejningspunktet i ateoretiske casestudier (Jacobsen, Jørgensen, et al. 2007). Årsagen til, at der vælges at anvende en fænomenologisk tilgang til denne undersøgelse er, at undersøge netop disse fire respondenters oplevelse af deres rehabiliteringsproces og sportsgren efter at have været udsat for en idrætsskade. Det er derfor hensigten at finde forklaringer og distinktioner, der medvirke til at give ny indsigt indenfor dette område. Ved at anvende en fænomenologisk forskningstilgang sættes der også parentes om egne opfattelser af fænomenet, hvorfor det vil give plads til at opnå adgang til respondenternes livsverden (Kvale og Brinkmann 2008).

Det er valgt at indsamle data på baggrund af det ateoretiske casestudie idet vi er nysgerrige på, hvad der motiverer respondenterne og er åbne overfor forskellige indgangsvinkler og teorier. Der lægges hermed vægt på empiriske undersøgelser, og ikke teoretiske tilgange, under specialets dataindsamling (Jacobsen 2010, Brinkmann og Tanggaard 2010).

2.3.2 Grounded theory og den induktive tilgang

Ud fra traditionerne fra fænomenologien og det ateoretiske casestudie, sammenholdt med problemstillingen, om at undersøge hvordan skadede idrætsudøvere motiveres til at komme tilbage til deres sport, er specialet inspireret af *grounded theory* (GT), hvor der ikke på forhånd er taget udgangspunkt i teorier, men hvor der arbejdes ud fra en generaliseret ide om det mulige udbytte af dataindsamlingen (Gratton og Jones 2010). Ønsket er hermed ikke at teste forskellige former for hypoteser, men derimod at finde frem til mulige motivationsteorier ud fra den indsamlede data, som kan analyseres og testes på baggrund af pågældende data (Gratton og Jones 2010, Jones, Brown og Holloway 2013). Tilgangen er hermed valgt, idet der specifikt ønskes en tilgang til at forklare hvordan man specifikt kan forholde sig til skadede idrætsudøvere og deres motivation for at komme tilbage til deres sport. GT er dermed en velegnet tilgang til at udvikle nye teorier og begreber, hvilket går i tråd med det teorigenerende casestudie, hvilket vil uddybes nærmere i nedenstående afsnit. Endvidere associeres GT med den induktive tilgang, som ligeledes arbejder ud fra at indsamle data og herefter analysere data for at udvikle en teori, model eller forklaring (Gratton og Jones 2010).



I nedenstående afsnit vil det beskrives, hvordan disse tilgange er benyttet under analysen af den indsamlede empiri.

2.3.3 Den hermeneutiske analyse

Som beskrevet tidligere er der i specialet gjort brug af det ateoretiske casestudie samt det teorigerende casestudie. Under dataindsamlingen er der gået ateoretisk til værks, hvorimod bearbejdning af data gøres ud fra en hermeneutisk tilgang, hvor det teorigerende casestudie benyttes. Ud fra en hermeneutisk tilgang er fortolkningen af mening det centrale tema i forbindelse med en specificering af formerne for mening, der søges. Ud fra den hermeneutiske fortolkning er formålet derved at opnå en gyldig og almen forståelse af meningen bag nogle udsagn (Kvale og Brinkmann 2008). I specialet er analysen hermed lavet på baggrund af den hermeneutiske tradition idet vi forsøger at finde en forklaring på respondenternes motivation eller mangel på samme ud fra en række motivationsteorier. Analysen laves i kombination med et teorigerende casestudie idet formålet er at teste disse motivationsteorier i forhold til skadede idrætsudøvere, og finde frem til vores egen forklaring på skadede idrætsudøveres motivation og indflydelse heraf (Jacobsen, 2010).

Figur 5 illustrerer det videnskabsteoretiske grundlag i specialet.



Figur 5: Egen figur af det videnskabsteoretiske grundlag for specialet. Den store cirkel er det videnskabsteoretiske grundlag, hvor det skal forstås at de andre cirkler er dele heraf, nemlig forskningsstrategien, som er GT, dataindsamlingen, som foregår på baggrund af fænomenologien og det ateoretiske casestudie og slutteligt analysen, som er på baggrund af hermeneutikken og det teorigerende casestudie.



I nedenstående afsnit vil der være en redegørelse for coachingen som metodologisk redskab, og hermed en beskrivelse og argumentation for hvordan coachingen er benyttet i pågældende undersøgelse.

2.4 Coaching som metodologisk redskab

Denne undersøgelse vil, som beskrevet, primært tage udgangspunkt i data fra et evaluerende interview, angående en periode på fire måneder efter fire coachingsamtaler med hver respondent. I alt 16 coachingsamtaler har været gennemført af kun én af os, hvortil den anden har gennemført alle interviews.

Coachingsamtalerne har haft varierende længder, da der ikke på forhånd var planlagt med respondenterne hvor længe samtalerne skulle være. Årsagen til ikke at planlægge en bestemt tidsramme er, at gøre samtalerne så fleksible og åbne som muligt (Kledahl 2008). Den korteste samtale var 35 minutter og den længste var på 61 minutter. En oversigt over varigheden af samtalerne kan ses i tabel 2. Strukturen og længden af samtalerne har haft en naturlig gang ved hjælp af Karl Tomms spørgsmålstyper (som beskrives senere) og andre relevante spørgsmål, hvor de strategiske spørgsmålstyper har været medvirkende til en naturlig afslutning på samtalerne.

	Tina	Chris	Viktor	Sara
Coachingsamtale 1	48 min.	40 min.	48 min.	44 min.
Coachingsamtale 2	52 min.	37 min.	36 min.	52 min.
Coachingsamtale 3	50 min.	41 min.	49 min.	61 min.
Coachingsamtale 4	51 min.	44 min.	35 min.	57 min.

Tabel 2: Tabellen viser en oversigt over varigheden af coachingsamtalerne med de fire respondenter.

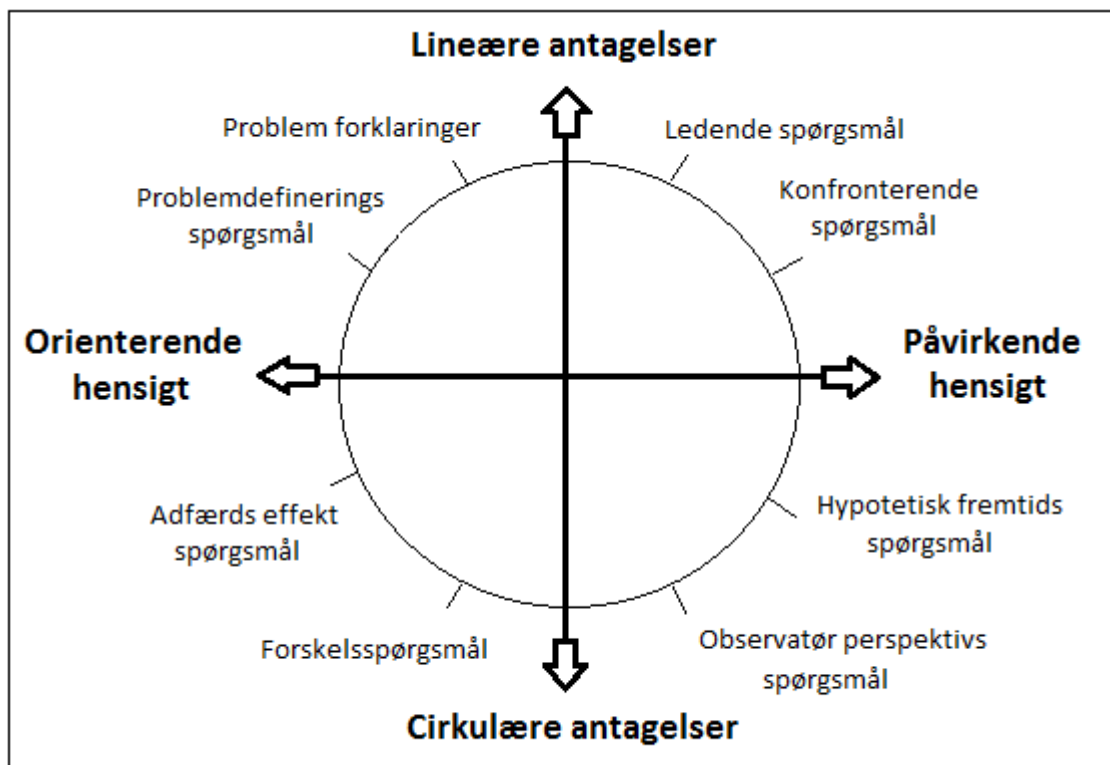
I følgende afsnit vil der gøres rede for den systemiske tilgang, samt beskrives hvordan denne er benyttet i undersøgelsen.



2.4.1 Den systemiske tilgang

Det er valgt at benytte en systemisk tilgang i coachingsamtalerne. Dette er gjort for at stimulere respondenterne til selv at skulle gennemskue og tænke over problemer, samt bidrage til at få respondenterne til at blive mere nysgerrig omkring sig selv og sin skadessituation (Hieker og Huffington 2006). Ved at anvende den systemiske tilgang bliver det ligeledes hensigten, at samtalen bliver hjælpeorienterende, forstået på den måde, at respondenterne lærer og reflekterer over egne erfaringer, men i samme omfang også andres erfaringer (Moltke og Molly 2009). Særligt har dette været vigtigt i forhold til respondenterens oplevelse af sin skadessituation og på hvilken måde andre relevante personer opfattes og om disse opfattelser kan ændres, hvis det har været nødvendigt. Dermed giver det anledning til nye handlemuligheder og ressourcer, som kan anvendes i forhold til den sociale kontekst under skadessituationen, men også i forhold til andre problematikker, dilemmaer og udfordringer. Den systemiske tilgang vurderes også optimal i forhold til dette formål, da systemisk tænkning ligeledes har fokus på individets omgivelser, sociale relationer og sammenhænge, samt hvilke mønstre, som kommer til udtryk (Kledahl 2008, Moltke og Molly 2009).

For at gennemføre den systemiske tilgang er der hentet inspiration fra Karl Tomm og hans spørgsmålstyper, som i første omgang er anvendt i familierapeutisk henseende, men er blevet udviklet til også at kunne anvendes i coachingsamtaler (Moltke og Molly 2009). Karl Tomm har lavet en model over disse spørgsmålstyper, som er illustreret i figur 6. Coachingsamtalerne vil derfor tage udgangspunkt i de to forskellige antagelser, lineære og cirkulære (lodret akse), samt to forskellige hensigter med spørgsmål: Orienterende og påvirkende (vandret akse). Spørgsmålene bliver da udledt af en af de fire akser, som er enten lineære, cirkulære, refleksive eller strategiske spørgsmål (Moltke og Molly 2009). Typisk vil spørgsmålene i samtalerne starte fra kvadranten øverst til venstre (lineære spørgsmål) og herefter bevæge sig ned i venstre hjørnes kvadrant (cirkulære spørgsmål). Derefter anvendes spørgsmål fra kvadranten nederst til højre (reflekstive spørgsmål) og afsluttes med spørgsmål fra kvadranten øverst til højre (strategiske spørgsmål).



Figur 6: Egen figur, lavet på baggrund af Karl Tomms spørgsmålstyper (Tomm 1988). Figuren viser koblingen mellem de lineære og cirkulære antagelser, den orienterende og den påvirkende hensigt.

Når en idrætsudøver har en skade, vurderes det ofte, at udøveren vil have en lineær opfattelse af sin situation. Dette vurderes på baggrund af kapitel 1, hvor vi belyste problematikken ved, at idrætsudøvere oftest bliver efterladt alene under en rehabiliteringsproces. Det bliver derfor den primære hensigt, at den systemiske tilgang også skal anvendes til at give coachen mulighed for at udfordre respondentens forståelser af situationer ved at forsøge at flytte ham eller hende over i et andet perspektiv eller se situationen fra en anden synsvinkel (Cavanagh 2006). Ligeledes blev coachen opmærksom på at fokusere på copingstrategier, som eksempelvis den indre tale, visualisering og målsætninger undervejs i coachingforløbet. Dette blev gjort, fordi det viser sig at copingstrategier kan have en positiv påvirkning på den skadede udøver (Christakou og Lavalley 2009, Petitpas og Danish 1995) og hermed hjælpe udøveren med at lære at håndtere skaden, fokusere på at få det bedre og tænke mere positivt (Rose og Jevne 1993, Bianco, Malo og Orlick 1999, Udry, et al. 1997, Tracey 2003). Dette blev gjort med spørgsmål som "Hvilke tanker har du omkring din skade?", og herefter spørge "Hvordan vurderer du disse tanker som behjælpelige til dig selv?" og "Kunne der være andre måder dine tankemønstre omkring din skade kunne være, som kunne hjælpe dig?"



Følgende afsnit vil være en forklaring på coachens rolle som social støttende.

2.4.2 Coachens rolle som social støtte

Vi vælger at læne os op af Richmans (1993) definition af social støtte, hvilket er blevet beskrevet i kapitel 1: Projektgrundlag. På baggrund af dette kan coachen karakteriseres som værende en lyttende støtte, emotionel støtte, emotionel udfordrende, virkelighedsbekræftende støtte, opgaveværdsettende støtte og opgaveudfordrende støtte. I figur 7 vil disse former for social støtte beskrives yderligere, samt hvordan coachen i denne undersøgelse har udført dem.



Figur 8: Egen figur, lavet på baggrund af Richmon et al. (1993). Figuren forklarer de forskellige typer af social støtte samt hvordan coachen kan anvende de støttende tilgange i coachingsamtaler.

Derudover har det vist sig, at når en idrætsudøver oplever stress relateret til en idrætsskade, kan social støtte hjælpe med at omdefinere truslen udgjort af en stressfaktor, forandre et individs opfattelse af hans eller hendes tilgængelige copingressourcer, eller lede et individ til



at føle mere kontrol, hvilket alt sammen kan forhindre stressfaktoren i at blive vurderet som yderst stressfuld (Cohen, Gottlieb og Underwood 2000, Cohen og Wills 1985, Schwarzer og Leppin 1991). Når der opleves stress, kan social støtte endvidere forandre følelsesmæssige reaktioner, fysiologiske reaktioner og adfærdsmæssige reaktioner på den stressfulde begivenhed/udfordring, nedsætte opfattelsen af vigtigheden af problemet og tilvejebringe distrahering af, eller løsning på, problemet (Cohen og Wills 1985, Cohen, Gottlieb og Underwood 2000). Disse fund er interessante i det perspektiv, at de løsninger og muligheder social støtte kan give til individer, er argumentation for hvorfor coaching anvendes overfor de skadede idrætsudøvere i denne undersøgelse. Det er derfor interessant om coachen i denne undersøgelse bidrager til de positive konsekvenser af social støtte for en skadet idrætsudøver, og dette kan sættes i relation til hvorledes respondentens motivation bliver påvirket af det.

Før og efter coachingforløbet blev der lavet interviews med respondenterne (9. semester). Det primære fokus er dog på det evaluerende interview, som blev udført i begyndelsen af specialet, som skulle fastlægge respondenternes motivation til at returnere til deres sport, på baggrund af coachingforløbet. I følgende afsnit vil metoden for interviewene beskrives.

2.5 Interview

Som beskrevet tidligere tager databehandlingen i specialet udgangspunkt i coachingforløbet udført på 9. semesters undersøgelse (se afsnit 1.5). På baggrund af dette, blev der lavet et evaluerende interview, som skulle klarlægge respondenternes motivation for at komme tilbage til deres sport, efter dette coachingforløb. Det kvalitative forskningsinterview passer godt til specialets videnskabsteoretiske grundlag, idet det forsøger at forstå verden ud fra respondenternes synspunkter, udfolde den mening, der knytter sig til deres oplevelser samt at afdække deres livsverden (Kvale og Brinkmann 2008), hvilket går i tråd med den fænomenologiske tilgang. Det semistrukturerede interview blev valgt på baggrund af den fænomenologiske tilgang, hvilket grundlagde udformning af en interviewguide.

Interviewguiden kan være mere eller mindre styrende for samtalen, samt mere eller mindre detaljeret og teoristyret, alt afhængig af hvilken forståelse der er, hvad interviewet skal indeholde og hvilken metodologisk ramme der ønskes (Kvale og Brinkmann 2008). Specialets interviewguide er opstillet i en tabel (se bilag 3) og der er gjort brug af en fordeling mellem forsknings- og interviewspørgsmål. Denne opdeling blev benyttet således, at interviewerens havde nogle retningslinjer at styre interviewet ud fra. Eftersom forskningsstrategien er



grounded og fænomenologisk var det essentielt, at interviewerens var meget åben og nuancerede efterfølgende spørgsmål på baggrund af respondentens tanker og udtalelser (Gratton og Jones 2010). Forskningsspørgsmålene sikrer dog, at samtalen bevæger sig indenfor de temaer og emner, som interviewerens har til hensigt med undersøgelsen. Interviewspørgsmålene blev udformet ud fra forskningsspørgsmålene, således interviewspørgsmålene var åbne og hermed åbnede mulighed for refleksion hos respondenterne (Brinkmann og Tanggaard 2010). Forskningsspørgsmålene i interviewguiden er henholdsvis: ”Evaluering siden coachingforløb”, ”udvikling og udfordring i sporten”, ”anerkendelse og opbakning”, ”mål og forventninger”, ”egen indflydelse på rehabilitering”, ”sociale relationer og fællesskab”, ”attitude” samt ”afrunding”.

Figur 9 illustrerer hvilke undersøgelser der er hentet inspiration fra i forhold til udvælgelsen af de enkelte forskningsspørgsmål.

Forskningstema	Referencer
Udvikling og udfordring i sporten	Podlog & Eklund (2010) Amarose (2007) Podlog & Dionigo (2010)
Anerkendelse og opbakning	Plotnikoff et al. (2011) Bianco (2001) Fisher et al (1993)
Mål og forventninger	Christakou & Lavallee (2009) Barkoukis et al. (2007) Conroy et al. (2004) Mallett & Hanrahan (2004)
Egen indflydelse på rehabilitering	Tresure (2007) Podlog & Dionigo (2010)
Sociale relationer og fællesskab	Plotnikoff et al. (2011) Tracey (2003)
Attitude	Theeboom et al. (2013) Morrey et al. (1999)

Figur 9: Tabellen viser interviewguidens forskningsspørgsmål, samt hvilken litteratur inspirationen til de forskellige spørgsmål er fundet.



Disse forskningsspørgsmål blev valgt, da de alle vurderes som relevante i forhold til, at give os svar på respondenternes samlede motivation for tilbagekomsten til deres sport. Nedenfor er der opstillet punkter for hvert enkelt forskningsspørgsmål, hvor der er redegjort for relevansen ud fra de pågældende referencer i figur 9.

- **Udvikling og udfordring:** At blive udfordret i sin sport har betydning for hvorledes respondenterne får deres behov for kompetence dækket eller ej (Podlog og Dionigo 2010). Udviklingen for respondenterne er relevant at belyse, da der under SDT er en tendens til at man oplever selvaktualisering, social udvikling og psykologisk velbefindende (Podlog og Eklund 2010). Amorose (2007) påpeger endvidere, at ud fra et SDT-standpunkt, er mål, som er fokuseret på teknisk udvikling, tilbøjelige til at medføre en kompetencefølelse, da fokus bliver på opgaveorientering og selvrefererende fremgang.
- **Anerkendelse og opbakning:** Plotnikoff (2011) påpeger, at anerkendelse er et ud af tre væsentlige parametre, der skal opfyldes før, at personen kan konkluderes at være motiveret eller ej. Endvidere er det fundet, at social støtte, som må vurderes som en anerkendende tilgang, spiller en stor rolle for idrætsudøveren under en rehabiliteringsproces (Fisher, Mullins og Frye 1993). Bianco (2001) henviser endvidere til, at social støtte er medvirkende til at forbedre respondenternes rehabiliteringsforløb og øge motivationen.
- **Mål og forventninger:** Der kan være forskellige faktorer som har indflydelse på motivationen for at komme tilbage til sin sportsgren efter en skade, som eksempelvis atletens målsætninger (Christakou og Lavalley 2009). Barkoukis (2007) har påvist, at hvis målsætninger justeres mod en mere opgaveorienteret karakter, vil det være positivt i forhold til en mere selvdeterminerende motivation. Endvidere påvises det, at frygten for at fejle og ydre motivation kan sættes i relation til undvigende målsætninger og tilgange (Barkoukis, Ntoumanis og Nikitaras 2007, Conroy og Elliot 2004). Der efterlyses desuden i tidligere forskning undersøgelser af både målsætninger samt diverse former for motivation, for eliteidrætsudøvere (Mallett og Hanrahan 2004).
- **Egen indflydelse på rehabilitering:** Podlog, Dimmock og Miller, (2011) påpeger vigtigheden af, at anerkende den skadede udøvers følelser angående en ønsket adfærd,



for at stimulere motivationen gennem autonomi, og hermed medbestemmelse. Tresure (2007) mener, at ved at skabe følelser af autonomi, kan der skabes motivation.

- **Sociale relationer og fællesskab:** Tracey (2003) påpeger vigtigheden af, at de skadede idrætsudøvere sørger for at blive ved med at dyrke deres sport, og hermed blive i fællesskabet. Plotnikoff (2011) peger endvidere på, at det er vigtigt, at sporten er let ”tilgængelig” og at der fra trænerens side bliver lavet aktiviteter og strategier der styrker den unge sportsudøvers selvtillid i forhold til at opretholde regelmæssig planlagt adfærd, samt styrelse af fællesskabsfølelsen for den skadede udøver.
- **Attitude:** Skadede idrætsudøvere kan opleve mange forskellige emotioner i forbindelse med rehabiliteringsprocessen, og især det at vende tilbage, som kan fremkalde både negative og positive emotioner (Morrey, et al. 1999). Disse emotioner kan sættes i relation til hvordan respondentens attitude er overfor rehabiliteringsprocessen samt deres sportsgren. Desuden kan de positive og negative emotioner også have betydning i forhold til de andre kategorier i interviewguiden. Theeboom et al, (2013) konkluderer endvidere, at coaching har en positiv indflydelse på blandt andet attituden for skadede idrætsudøvere.

Efter udarbejdelse af disse forskningsspørgsmål blev interviewet udformet og udført, hvilket vil beskrives yderligere i følgende afsnit.

2.5.1 Interviewet i praksis

Efter interviewguiden blev udformet, blev interviewene foretaget umiddelbart herefter. Det blev besluttet, at interviewerens skulle være den samme, således vi i nogen grad kunne forsøge at forhøje pålideligheden og mindske usikkerheden i undersøgelsen (Gratton og Jones 2010, Patton 2002). Eftersom der blev foretaget semistrukturerede interviews, var det særdeles vigtigt, at interviewerens var aktivt lyttende og endvidere sørgede for at føre dialog med respondenteren samtidig med at være lyttende og afventende for svar, for at opmuntre til refleksion hos respondenteren. Den aktive lytning er vigtig for at være i stand til at stille opfølgende og relevante spørgsmål (Gratton og Jones 2010, Moltke og Molly 2009).

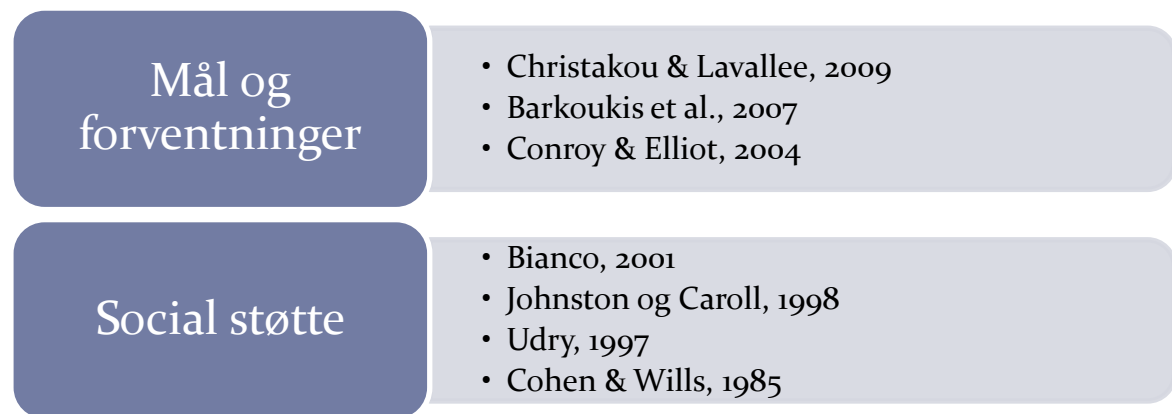
Efter interviewene var foretaget, blev der lavet transskriptioner af hvert enkelt interview, som herefter blev kodet, hvilket vil beskrives i følgende afsnit (Kapitel 4: Diskussion). Transskriptionerne blev lavet ved at nedskrive alle spørgsmål og svar på nøjagtigt den måde, som de optrådte i samtalen. Dette var for at afhjælpe den videre analyse af samtalerne, og for



nemtest muligt at kunne trække data ud fra de enkelte interviews (Kvale og Brinkmann 2008). Transskriptionerne kan ses i bilag 3-14, hvor transskriptioner af både start-, slut- og evaluerende interview er at finde.

2.6 Analyse

I forbindelse med analysen af det empiriske materiale er der, som beskrevet tidligere, arbejdet ud fra en *grounded* tilgang og analysen er endvidere foretaget med inspiration fra *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Denne analysemetode er valgt, da det herved er muligt at inddele materialet i relevante tematiske kategorier, som kan gøre den samlede analyse mere overskuelig samt sikre fokus på det relevante (Langdridge 2007). Nedenstående figur (figur 10) illustrerer de temaer der opstod ud fra de evaluerende interviews samt hvilke referencer der blev knyttet til de pågældende temaer.



Figur 10: Tabellen viser de valgte temaer ud fra respondenternes udtalelser samt de referencer, der ligeledes har undersøgt motivation i forhold til disse emner.

Temaet ”mål og forventninger” er fundet relevant idet Christakou & Lavallee (2009) påpeger forskellige faktorer, som har indflydelse på motivationen for at komme tilbage til sin sportsgren efter en skade, herunder atletens målsætninger. Endvidere viser det sig, at frygten for at fejle samt den ydre motivation, kan sættes i relation til undvigende målsætninger og tilgange (Conroy og Elliot 2004). Barkoukis (2007) har desuden fundet, at opgaveorienteret målsætning viser sig at være den mest positive form for målsætning i forhold til den selvdeterminerende motivation. Ud fra dette mener vi, at temaet er relevant at belyse, jf. at klarlægge respondenternes motivation. Endvidere har respondent og coach arbejdet med mål og forventninger under coachingsamtalerne, så det er ligeledes en mulighed for at diskutere, hvorledes coachingen har haft en betydning for respondenternes motivation.



Social støtte er valgt som tema, da Udry et al. (1997) henviser til, at opsøgningen af den sociale støtte kan bidrage positivt til skadede idrætsudøvers rehabiliteringsproces. Cohen & Wills (1985) påpeger endvidere at social støtte kan hjælpe mod forskellige stressfaktorer forårsaget af idrætsskader. Endvidere er der i forskning vist, at der bør gives social støtte til skadede idrætsudøvere under et rehabiliteringsforløb for at forsøge at motivere dem (Bianco 2001, Johnston og Carroll 1998). Hermed vurderer vi, at det er oplagt at diskutere dette emne og vurdere om coachingen har bidraget til at påvirke respondenternes motivation gennem social støtte.

I forhold til undersøgelsens metoder er det væsentligt at forholde sig kritisk hertil og derfor vil der i nedenstående afsnit være en kritisk vinkel af de benyttede metoder, samt en diskussion af undersøgelsens gyldighed, pålidelighed og generaliserbarhed.

2.7 Metodekritik

I dette afsnit vil nærværende undersøgelses metodiske valg blive kritisk vurderet med hensyn til gyldigheden, pålideligheden og generaliserbarheden.

2.7.1 Pålidelighed og gyldighed

Gyldigheden bliver af Kvale & Brinkmann (2008), beskrevet som værende afhængig af kvaliteten af forskerens håndværksmæssige dygtighed. I nærværende undersøgelses sammenhæng er det derfor de metodiske valg samt den metodiske gennemførelse der er central. Dermed er det således interviews, samt coachingsamtalerne, der kan belyses i forhold til gyldigheden, pålideligheden og dermed lede til undersøgelsens generaliserbarhed (Fog 1994). Dette dækker dermed over vores håndtering af metoderne og vores kritiske stillingstagen i forhold til udførelsen af interviews og coachingsamtaler.

En faldgrube ved undersøgelsen er, at netop denne undersøgelse ikke kan gentages på nøjagtigt samme måde igen. Det er dog typisk for den kvalitative metode, hvor der lægges vægt på tanker, følelser og værdier (Gratton og Jones 2010). Der kan endvidere stilles spørgsmålstejn ved fortolkningen af menneskers tanker og følelser, hvilket denne undersøgelse tager udgangspunkt i. For at opretholde en forhøjet pålidelighed, er det nødvendigt at fortolkningen af svarene fra respondenterne følger nogle bestemte retningslinjer og tilstrækkelige detaljer vedrørende analysen af dem. Da vi er to forskellige personer, som



fortolker på data, er det væsentligt at være opmærksom på at disse fortolkninger kan variere fra person til person. Samme person kan også fortolke på forskellige måder på forskellige tidspunkter (Gratton og Jones 2010, Fog 1994). Nøglen til at imødekomme dette er, at genlæse transskriptioner af interview flere gange, samt diskutere sammen, hvad der kan fortolkes og forholde det til de relevante overordnede tematikker for diskussionsafsnittet.

Til at opnå en øget pålidelighed samt mindre grad af gyldighed, er det centralt for denne kvalitative undersøgelse at sikre, at der er transparens eller gennemsigtighed (Kvale og Brinkmann 2008). Dette gøres blandt andet ved, at vi fastholder os tæt op af data, som er opsamlet fra interviews. I forlængelse af dette vil det være centralt, at diskussionen i høj grad udformes på baggrund af citater og uddrag fra disse interviews, hvilket vil skabe en gennemsigtighed. Det bliver dermed muligt for læseren selv at forholde sig til konklusionerne. Gennem diskussionen vil det således være tydeligt, hvor der forekommer udtalelser fra respondenterne og ligeledes er det tydeligt, hvor vores fortolkninger og antagelser fremgår. Dette er endvidere også medvirkende til at sikre transparensen. I forbindelse med at anvende fænomenologien som videnskabsteoretisk retning, er det også centralt, at der er en vis nærhed til kilderne og på denne måde sikres det, at vores forudantagelser ikke dominerer tolkningen af respondenternes udtalelser (Kvale og Brinkmann 2008). En måde hvorpå pålideligheden forhøjes i denne undersøgelse er ved at vi efter transskription af interviewene tilsendte disse til respondenterne, således de kunne bekræfte, at deres udtalelser stemte overens med det aktuelle transskriberede data.

I følgende afsnit vil interviewet og coachingen belyses kritisk.

2.7.2 Interview og coaching

Da der bliver analyseret på interviews af fire forskellige respondenter er det væsentligt at belyse interviewets spørgsmål. Da de fire respondenter kommer fra fire forskellige sportsgrene, samt fire forskellige skadessituationer kan interviewspørgsmålene unægteligt bliver opfattet og fortolket på vidt forskellige måder af respondenterne. Det er typisk for kvalitativ forskning, at det er individuelt hvordan spørgsmålene fra interviewer bliver fortolket (Gratton og Jones 2010). Svarene fra respondenterne afhænger desuden også af den sociale kontekst (Brinkmann og Tanggaard 2010). Den enkelte respondents skadessituation vurderes derfor at være essentiel i forhold til hvordan de kan forstå nogle af interviewspørgsmålene. To af respondenterne er eksempelvis aktive, rent fysisk i deres idræt



(Sara og Tina), mens Chris er i en genoptræningsfase, hvor det er muligt for ham at cykle, men er endnu ikke klar til at begå sig i normal træning i hans idrætsklub. Den sidste respondent, Viktor, er kun aktiv i genoptræning i motionscenter. Derfor kan spørgsmål vedrørende respondentens forhold til holdkammerater og trænere eksempelvis være besværligere at besvare for de to sidstnævnte. Hermed har vi forsøgt at imødekomme denne faldgrube ved mindre omformulering af spørgsmålene, samt forsøge at få respondenterne til at beskrive situationer eller eksempler fra dengang de var aktive i deres idrætsklub, eller forsøge at danne sig en hypotetisk situation for det stillede spørgsmål.

Pålideligheden af både interviews og coachingsamtaler kan også overvejes med henblik på "*subject bias*", hvilket er når respondenter giver svar ud fra hvad de tror forskerne gerne vil høre, eller hvad de muligvis tror, er det "korrekte" svar (Gratton og Jones 2010). En måde hvorpå dette kan imødekommes, som også blev anvendt i denne undersøgelse er, at interviewerens eller coachens forklarer, at der i høj grad lægges vægt på anonymitet og fortrolighed. Det skal også bemærkes, at coachingsamtalernes struktur bygges op omkring åbenhed for både respondent og coach, hvor der fra coachens side også lægges vægt på, at ingen svar nødvendigvis er "rigtige" eller "forkerte", men svarene skal åbne op for en ny forståelse af deres egen problemstilling.

Der er enkelte faldgruber ved anvendelse af coaching, da dette udføres af en af os, som ikke er uddannet og verificeret coach. Der vil hermed være nogle fejlkilder i forhold til selve samtalsstrukturen. Det kan blandt andet være, at coachen har overset centrale pointer fra respondenterne undervejs i samtalen, hvilket vurderes at være meget muligt for en uuddannet coach. Manglende erfaring kan også gøre, at det kan være vanskeligt for coachen at gennemskue hvilke problemstillinger, der er vigtigst for respondenterne at få belyst i samtalerne, samt hvordan denne information bør bearbejdes bedst muligt.

Der kan argumenteres for, at coaching i sig selv er en motiverende samtale for fokuspersonen. Ifølge Miller & Rollnick, (2013), er den motiverende samtale karakteriseret ved at være en klientcentreret, styrende metode, som kan fremme indre motivation. Da coachingsamtalen også fungerer som klientcentreret og tager udgangspunkt i respondenterens eget perspektiv og opfattelse af sin egen situation, kan den sammenlignes med den motiverende samtale. Det kan overvejes hvorvidt en coachingsamtale motiverer en fokusperson i sig selv, grundet samtalsdynamik og struktur, men da der er mangelfuld evidens for hvordan coaching kan påvirke



skadede idrætsudøvere, findes dette hermed relevant at undersøge nærmere. På baggrund af afsnit 1.3, hvor der blev belyst, at skadede idrætsudøvere kan opleve mange problemer med motivationen i forhold til både rehabiliteringsprocessen og tilbagevendelse til sporten, vurderes det at være relevant at undersøge om coaching kan påvirke disse motivationsfaktorer.

Følgende afsnit vil være en kritisk stillingtagen til metodetrianguleringen i nærværende undersøgelse.

2.7.3 Metodetriangulering

Coachingsamtalens struktur kan også belyses i forhold til om valg af andre coachingteknikker kunne åbne op for nye perspektiver vedrørende respondentens opfattelse af deres rehabiliteringsforløb. Andre coachingstile, der kunne overvejes at anvendes kunne være kognitiv coaching, løsningsfokuseret coaching eller narrativ coaching. Endvidere er det en faldgrube, at coachen i denne undersøgelse ikke er uddannet og verificeret coach, hvilket kan give problemer i forhold til pålideligheden og gyldigheden af undersøgelsen. Den manglende erfaring som coach, kan lede til problematikker vedrørende coachens kunnen og styrke i forhold til at udføre hjælp til selvhjælp (Moltke og Molly 2009), have overblik over samtalen, samt valg af problemstillinger til belysning under samtalen. Dette er forsøgt at begrænse ved at have en åben coachingsamtale, hvor respondentens udtalelser og svar er omdrejningspunktet for hvad der skulle tales om. Det bemærkes også, at det for coachen kunne være problematisk at føle hvornår respondenten muligvis kunne ønske mere eller mindre neutralitet fra coachen, forstået på den måde, at coachen eksempelvis kunne byde ind med egne holdninger til problemstillingen, eller bevare disse holdninger for sig selv, for på den måde at lade respondentens holdninger være omdrejningspunktet.

Placering af coachingsamtaler samt interviews spiller også en central rolle for pålideligheden, hvilket også leder til magtrelationen i disse kontekster. I coachingsamtaler med en systemisk tilgang vil der være to forskellige magtpositioner, der er relevante og belyse, hvilket er coaching som en magtbaseret praksis, og coaching som en magtfri praksis (Haslebo og Schnoor 2007). Ved en magtbaseret praksis bliver coachingsamtalens konstruktion, at coachen indtager en mere magtfuld position, hvormed coachens holdninger, erfaringer og vurderinger bringes i spil. Dette sker hvis coachen eksempelvis har en øget viden om samtalens tema eller på forhånd har bestemt hvad temaet skal være. Modsat, er en magtfri



praksis kendetegnet ved, at coachen ikke anvender den formelle magt, hvormed fokuspersonen selv bestemmer tema for samtalen og coachen ikke bidrager med egne målsætninger, holdninger og vurderinger (Haslebo og Schnoor 2007). Coachingsamtalerne har fundet sted hjemme ved coachen, samt omhandlet et på forhånd bestemt tema, nemlig respondentens idrætsskade. Herved kan der argumenteres for, at coachingsamtalerne på et overordnet niveau er magtbaseret. I selve samtalen bliver det dog via en systemisk og åben tilgang fra coachen en mere magtfri praksis, hvor coachen ikke forsøger at vurdere om mulige løsninger og problemstillinger er "rigtige" eller "forkerte". Det kan diskuteres hvilken magtposition der er mest hensigtsmæssig til skadede idrætsudøvere, da det muligvis kan være problematisk for respondenterne at finde en brugbar løsning til et problem. I sådanne tilfælde kan der argumenteres for, at der er et behov for andres erfaringer eller relevante strategier til løsning af et problem. Yderligere forskning om hvorvidt en mere magtbaseret coachingsamtale med en eventuel anderledes coachingtilgang, som for eksempel løsningsfokuseret, er nødvendigt for at se om dette kan have en anden virkning på den skadede idrætsudøver.

I forhold til at undersøge menneskets motivation, hvilket stammer fra adfærd, udsagn og indsats, kan der argumenteres for, at pålideligheden af undersøgelsen kunne øges, hvis andre metodiske valg blev foretaget. En observation af respondenterne i denne undersøgelse under udførelse af genoptræning, eller deltagelse i træningssessioner, ville kunne komplementere vores kvalitative forskningsinterview. Observation af respondenterne kunne give direkte beskrivelser af hændelser, som ikke er direkte afhængig af respondentens fortolkning, hvilket bliver tilfældet i data fra interviewene (Brinkmann og Tanggaard 2010, Gratton og Jones 2010). Desuden kunne det også undersøges, hvorvidt respondenterne muligvis udfører nogle af de handlinger, som coachingsamtalerne har ført frem til, og om disse ligeledes har en positiv virkning overfor deres motivation for at komme tilbage til deres sportsgren.

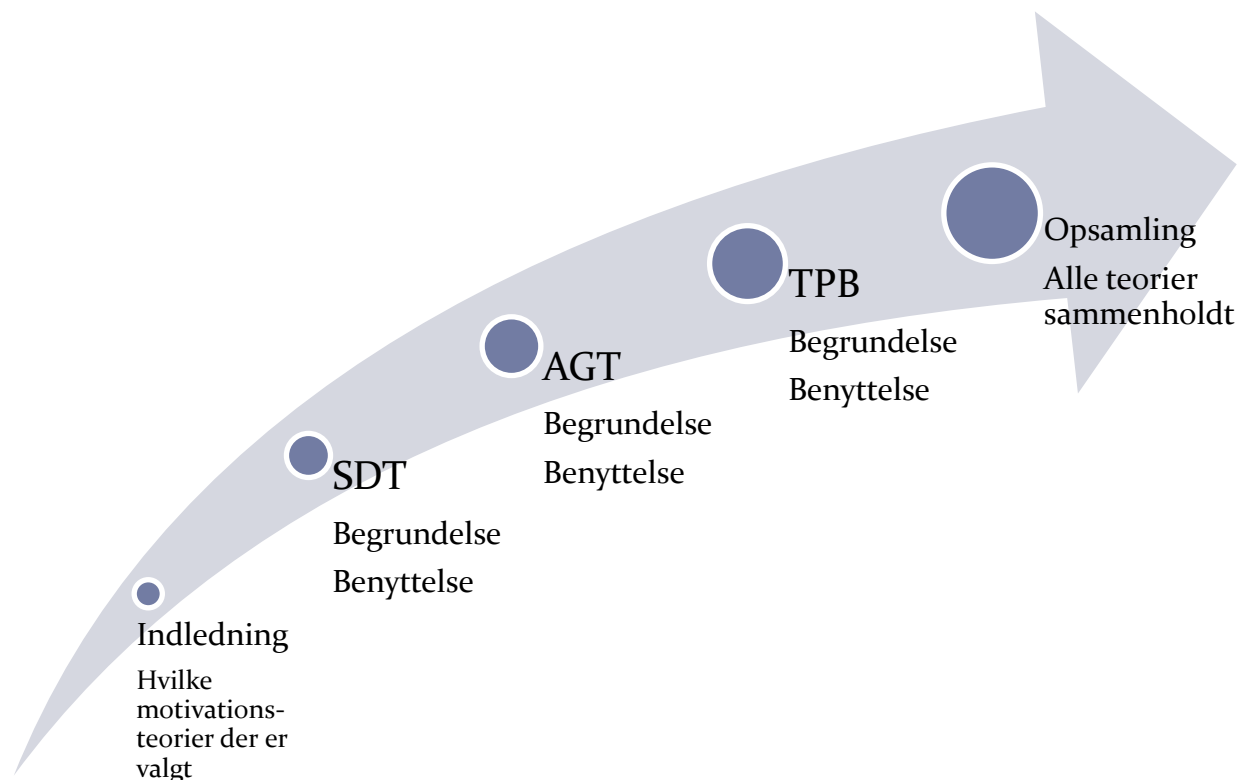
De metodiske overvejelser i undersøgelsen leder hermed til de teoretiske overvejelser, som er opstået på baggrund af det evaluerende interview med respondenterne. Dette vil beskrives yderligere i følgende kapitel.



Kapitel 3 - Teoretiske overvejelser

Pågældende kapitel vil være en gennemgang af de teoretiske overvejelser, der har været i specialet. Der vil være en gennemgang af tre forskellige motivationsteorier: Self-Determination Theory, Achievement Goal Theory og Theory of Planned Behavior samt begrundelser for, hvorfor netop disse tre motivationsteorier er valgt til besvarelse af den opstillede problemstilling.

Da nærværende undersøgelse er udført med inspiration fra *grounded theory* og med fokus på motivation, er motivationsteorierne ikke valgt på forhånd. Motivationsbegrebet har tidligere været argumenteret for at være blevet overbrugt og uklart (Roberts 2001), hvilket kan skyldes der findes mange teorier om motivation, med hver deres definition af begrebet (M. E. Ford 1992). Under bearbejdelse af data er det dog blevet klart, at tre motivationsteorier alle er væsentlige at inddrage i forhold til besvarelse af den opstillede problemstilling. Figur 11 viser ligeledes en disposition over kapitlet.



Figur 11: Egen figur over opbygningen af kapitlet, hvor der indledningsvis vil være en indledning, herefter en gennemgang af SDT, efterfulgt af AGT, og slutteligt vil TPB indgå. Herefter vil der fremgå en opsamling.

Som figuren illustrerer, vil der være en gennemgang af teorierne: *Self-Determination Theory* (SDT), *Achievement Goal Theory* (AGT) samt *Theory of Planned Behavior* (TPB). Disse



teorier er valgt på baggrund af en analyse af data ud fra det evaluerende interview. Senere i kapitlet vil begrundelsen af valget for de tre teorier gennemgås i hvert afsnit omhandlende den enkelte teori. Begyndelsesvis i hvert afsnit, vil der være en begrundelse af valget af den pågældende teori og en forklaring af hvorfor netop denne motivationsteori er relevant i forhold til problemfeltet. Efterfølgende vil det beskrives, hvordan der er gjort brug af den pågældende teori. Slutteligt vil der være en opsamling af brugen af alle de valgte motivationsteorier.

3.1 Self-Determination Theory

Følgende afsnit vil belyse SDT, hvilket er en motivationsteori der er kontekstuelt betinget og samtidigt fokuserer på sociale interaktioner for individet (Hagger og Chatzisarantis 2007, Deci og Ryan 2000).

3.1.1 Begrundelse for valget af Self-Determination Theory

SDT forsøger at forklare, hvordan opfyldelsen af basale psykologiske behov har indvirkning på et menneskes motivation, hvor tre basale behov er i centrum, nemlig tilhørsforhold, kompetence og autonomi (Ryan and Deci 2000). Opfyldelsen af de tre psykologiske behov er afgørende i forhold til om et individ kan opleve indre motivation (Hagger og Chatzisarantis 2007). Forskning viser, at højere grad af *self-determination*, hvilket kan sammenlignes med indre motivation, under tilbagevending til sin sport efter en idrætsskade, resulterer i mere positive vurderinger og følelser for udøveren (Podlog og Eklund 2010). Det er erfaret fra udtalelserne fra empirien i denne undersøgelse, at særligt de tre psykologiske behov er relevante og betydningsfulde for de fire respondenters sport og rehabilitering.

Vi mener, at det er oplagt at vurdere, om disse faktorer ikke kun er afgørende for respondenternes motivation i forhold til deres sportsgren, men forsøge at belyse respondenternes opfattelse af deres skadessituation på baggrund af kompetence, autonomi og tilhørsforhold efter et coachingforløb. Det er centralt at rette opmærksomheden mod respondenternes opfattelse af deres sportsgren, med hensyn til træning, kamp, konkurrence, trænere og holdkammerater, da alle disse sociale aspekter kan påvirke motivationen jævnfør SDT (Hagger og Chatzisarantis 2007). Det er således vigtigt at belyse om respondenternes motivation bliver præget af coachingen, hvor fokus på indre og ydre motivation og amotivation, samt de tre psykologiske behov, kan være behjælpelige til at forklare i hvor høj grad respondenterne er motiveret til at komme tilbage til deres sport, samt motiveret for at



gennemføre deres rehabilitering. Det viser sig endvidere, ud fra Podlog & Eklund (2007), at SDT er en brugbar model til at forklare og forstå idrætsudøveres tilbagekomst til sporten efter en skade, hvor undersøgelsen især har fokus på behovene autonomi, kompetence og tilhørsforhold og hvordan disse kan stimuleres til en optimal tilbagekomst. Dette vil tages yderligere op i kapitel 4: Diskussion.

3.1.2 Brugen af Self-Determination Theory

SDT er en individorienteret motivationsteori, som har fokus på sociale faktorer og den kontekst som mennesket indgår i (Deci og Ryan 2000, Hagger og Chatzisarantis 2007). I SDT er fokus hermed på de sociale faktorer, som støtter eller forhindrer de tendenser, et menneske har, i forhold til dét, at ville lære og udvikle sig (Deci og Ryan 2000). Derfor er der altså et naturligt fokus på den kontekst, som mennesket færdes i, som i denne undersøgelse primært vil være den sportslige arena, hvor respondenterne udøver deres pågældende sport, samt coachingsamtalerne. Det kan i den sportslige arena være mødet med trænere og holdkammerater, men andre sociale interaktioner med venner, familie og fysioterapeuten vurderes også som relevante for respondenternes motivation.

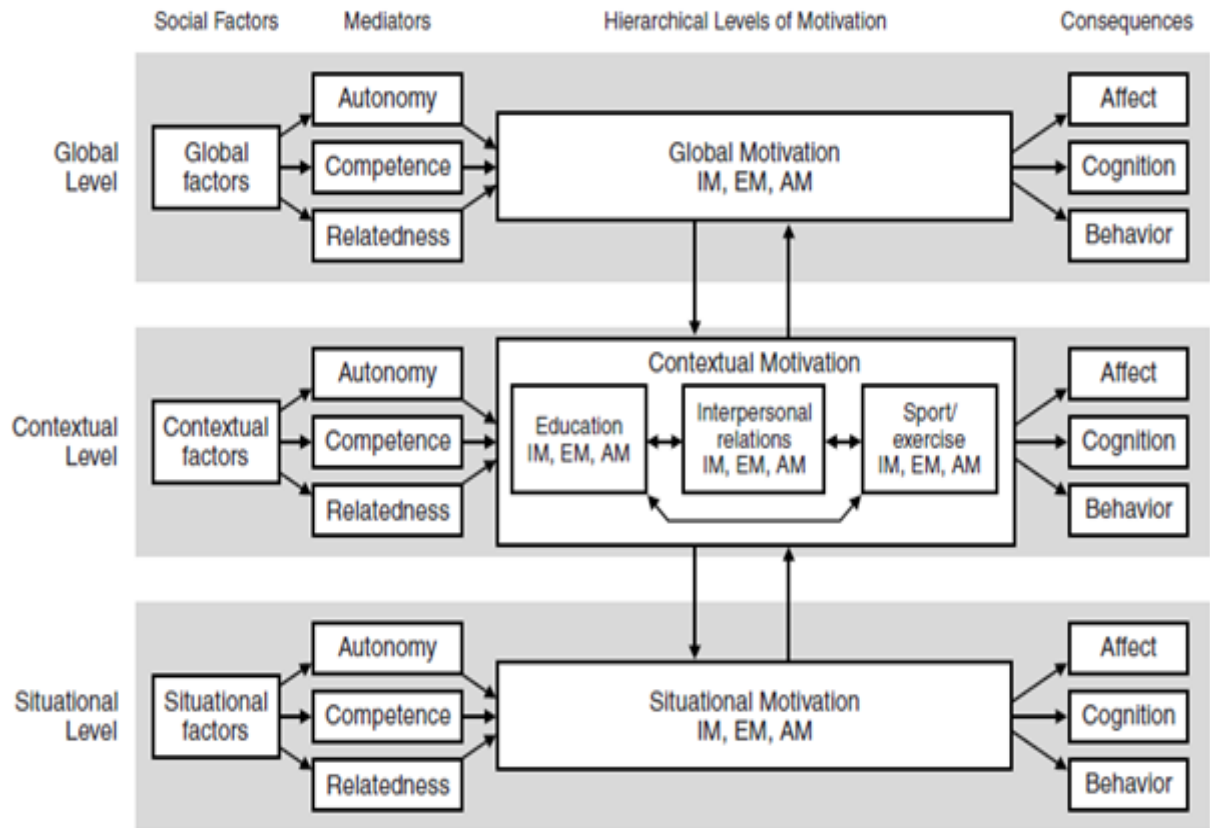
SDT tager udgangspunkt i, at motivationen opstår ud fra en hensyntagen til menneskets egne interesser og tilfredsstillelse (Ryan og Deci 2002). Teorien arbejder ud fra en antagelse om, at mennesket ikke kun er drevet af enten ydre eller indre motivationsfaktorer, men at motivationen ligeså vel kan opstå ud fra en kombination af disse faktorer. Disse motivationsfaktorer kan alle være forbundet og/eller være resultatet af opfyldelse af de tre psykologiske behov, som er afgørende for, at mennesket kan opnå udvikling og motivation (Deci og Ryan 2000, Hagger og Chatzisarantis 2007). Tilhørsforhold refererer til menneskets behov for fællesskaber og social tilknytning, kompetence refererer til behovet for at bliver anerkendt og værdsat for sine kompetencer og autonomi henviser til behovet om at få ejerskab og medbestemmelse. Hvis disse psykologiske behov bliver opfyldt vil der, ifølge teorien, opstå motivation (Deci og Ryan 2000).

Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation

Det er valgt at benytte den Hierarkiske model af R. J. Vallerand (2000) (se figur 12), da det, ud fra opgavens problemfelt, er relevant at vurdere, hvordan motivation i ét domæne kan påvirke i andre domæner ud fra en sociokulturel tilgang. Som vist på figuren (figur 12) kan



denne motivation forekomme ud fra global, kontekstuel eller situationel motivation (R. J. Vallerand 2000).



Figur 12: Den hierarkiske model over indre og ydre motivation (R. J. Vallerand 2007, 61).

Den hierarkiske model tager både den indre og ydre motivation samt amotivation med i betragtning, og dette sker ud fra tre generelle niveauer:

1. Globale: Det generelle incitament
2. Kontekstuelle: I den bestemte kontekst
3. Situationelle: I et bestemt øjeblik i en bestemt situation

Det situationelle niveau omhandler en persons motivation i en given aktivitet i en bestemt situation. Det kan eksempelvis være basketballspilleren, som alene træner hopskud og således er motiveret af at udføre øvelsen og bevægelsen, eller samtalen til træning med holdkammerater eller træner (R. J. Vallerand 2007). Det kontekstuelle niveau refererer til en persons generelle motivation for en bestemt livkontekst, hvilket ses på figuren typisk omhandler uddannelse (eller arbejde), interpersonelle forhold og fritid (sport) (R. J. Vallerand



2000). Forskellige faktorer har vist sig at have indflydelse på en atlets kontekstuelle niveau af motivation, hvilket kan være træneren, det motiverende klima og sportens struktur (R. J. Vallerand 2007, R. J. Vallerand 2000). Det globale niveau kan være påvirket af for eksempel forældre, især til børn og unge, og motivation på det globale niveau refererer til motivation til at interagere med miljøet (R. J. Vallerand 2000). Det er ikke kun hvordan disse tre niveauer adskiller sig fra hinanden, men også determinanter og konsekvenser af indflydelsen af disse (R. J. Vallerand 2000).

Figuren illustrerer også, at de forskellige niveauer kan påvirke hinanden. Det vil sige der sker en "top-down" effekt, hvor motivation på det globale niveau kan påvirke direkte på det kontekstuelle niveau, og motivation på det kontekstuelle niveau kan påvirke motivationen på det situationelle niveau (Hagger og Chatzisarantis 2007). Eksempelvis er studerende med en høj selvdeterminerende global motivation i højere grad motiveret for skolen på det kontekstuelle niveau, fremfor studerende med en lav grad af selvdeterminerende global motivation (Guay, Mageau og Vallerand 2003). Ligeledes er det muligt, at motivation på det situationelle niveau kan påvirke motivationen på det kontekstuelle niveau gennem en "bottom up" effekt og endvidere for det kontekstuelle niveau, som kan påvirke motivationen på det globale niveau (Hagger og Chatzisarantis 2007). Dette aspekt inddrages også i forhold til hvilke kontekster respondenterne befinder sig i, og hvordan motivationen her påvirkes af, eller påvirker, det globale niveau (eksempelvis forældre, eller sportens karakter). Det situationelle niveau kan eksempelvis være mødet med holdkammerater eller trænere, hvilket også er essentielt i forhold til hvordan respondentens motivation i dette niveau er blevet ændret, og om dette kan relateres til en "top-down" eller "bottom up" effekt.

3.2 Achievement Goal Theory

Den anden motivationsteori, der er fundet relevant at benytte, er *Achievement Goal Theory* (AGT), da interviewene også har omhandlet respondenternes målsætninger og forventninger til sig selv i forbindelse med deres sport. I følgende afsnit vil teorien kort udfoldes og der vil argumenteres yderligere for hvorfor teorien er fundet relevant.

3.2.1 Begrundelse af valget af Achievement Goal Theory

AGT er valgt, idet teorien baserer sig på mål og motiver i et situeret perspektiv (Ntoumanis 2001). I coachingsamtalerne var et af fokuspunkterne netop at arbejde med respondenternes mål, således at de endte med at blive så hensigtsmæssige for respondenterne, som muligt. Der



var blandt andet et større fokus på kortsigtede målsætninger, som beskrevet i afsnit 2.4, hvilket også viser sig, at have en større effekt på motivation, i forhold til langsigtede målsætninger (Bandura 1988). Hermed er det oplagt at inddrage AGT, da teorien kan bidrage til andre perspektiver end SDT-modellen, der ikke tager målsætninger og motiver med i betragtning i forhold til at bedømme et menneskes motivation.

AGT skelner mellem to typer af motivation, som er opgaveorienteret målsætning og egoorienteret målsætning, der vil belyses yderligere i følgende afsnit 3.2.2. Samtidigt vil teorien også kunne bidrage til forståelsen af respondentens eventuelle undvigelser i sportsgrenen, med særlig henblik på idrætsskadens rolle: Forsøger man at undgå at deltage i konkurrencer eller træning, fordi man frygter ikke at kunne opnå samme niveau som tidligere? (Ardem, et al. 2013) Desuden er det hensigtsmæssigt at undersøge hvorvidt coachingsamtalernes fokus på blandt andet målsætninger (kort- og langsigtede mål, realistiske mål, revurdering af målsætningerne mm), samt hvordan respondenternes tilgang til deres sport kommer til udtryk eller har påvirket respondenterne. Dermed bliver AGT anvendt til at belyse hvilke målsætninger der er centrale for dem, hvordan de efter coachingsamtalerne har tilgang til deres sport og hvordan det således bidrager i et motivationsmæssigt perspektiv.

3.2.2 Brugen af Achievement Goal Theory

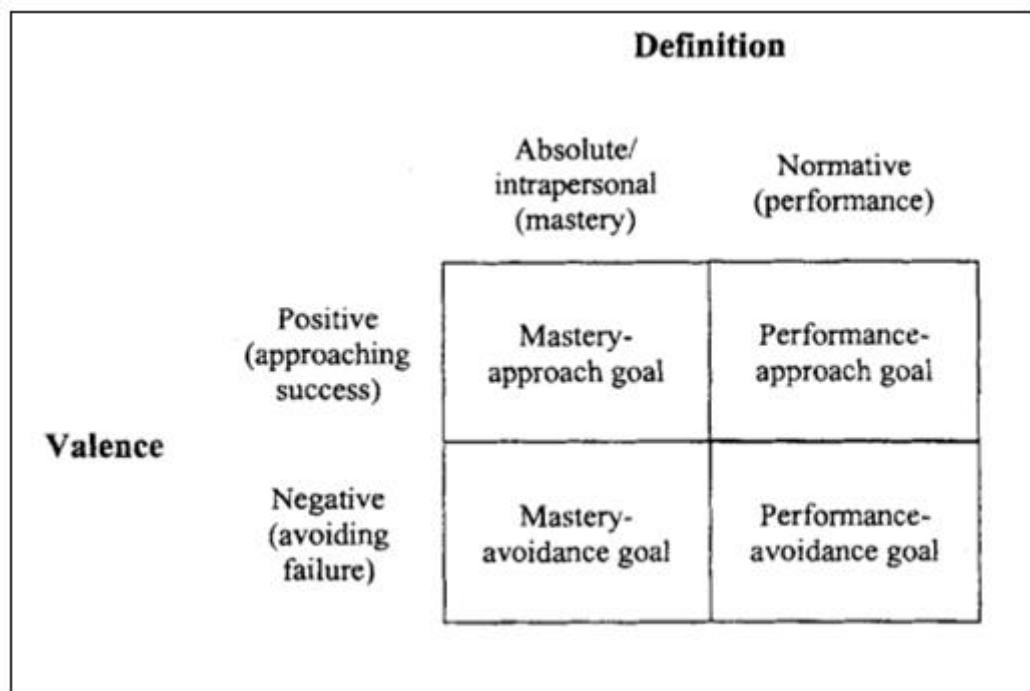
AGT baserer sig på to forskellige typer af mål, nemlig *mastery goals* (egoorienterede mål) og *performance goals* (opgaveorienterede mål). Egoorienterede mål definerer succes, eller dømmer en idrætsudøvers kompetencer på en selvstændig referencemåde, der baserer sig på selvforbedring. (Dweck 1986, Ames 1992, Treasure 2001). Opgaveorienterede mål definerer mål på en normativ måde, som sigter mod at udkonkurrere andre eller vinde med ringere indsats. (Dweck 1986, Ames 1992, Treasure 2001)

I relation til de opgaveorienterede mål, har Hardy et al. (1996), fundet at præstationsmål, som refererer til sig selv, er mest hensigtsmæssige i forhold til at forbedre en udøvers præstation. Ligeledes har procesorienterede mål en høj værdi i stressfulde situationer, da disse målsætninger kan øge udøverens opmærksomhed og *self-efficacy* ved at skabe en opfattelse af kontrol. I forhold til de egoorienterede mål i AGT, peger Hardy et al. (1996), også på, at resultatorienterede målsætninger kan være stærkt medvirkende til at øge motivationsfaktorer, men da de baserer sig på interpersonelle forhold, som er ukontrollerbare, kan det medføre en øget angst for eksempelvis at præstere. I forhold til nærværende undersøgelse, er det



interessant hvorvidt coaching har været medvirkende til at flytte på disse typer af mål, for således at have en indflydelse på deres motivation for at komme tilbage deres sport, eller rehabiliteringsforløbet.

Elliot, (1997), beskriver AGT, som en mere dynamisk, fleksibel og interpersonel forandringskonstrueret opbygning, som ikke kun fokuserer på kompetence, men også på *approach* og *avoidance*. Figur 13 viser 2x2 modellen over AGT.



Figur 13: 2x2 *Achievement Goal theory* (Elliot og McGregor 2001, 502). Figuren illustrerer to dimensioner af kompetence, nemlig *mastery* og *performance* samt illustrerer målene ud fra en tilgang om enten *approach* eller *avoidance*.

- *Mastery approach*: Kompetence er defineret ud fra, at mestre færdigheder, forbedre teknik og øge ens selvrefererende egenskaber. Positiv opfattelse af situation (Elliot og Church 1997)
- *Mastery avoidance*: Kompetence er defineret ud fra personlige referencer. Negativ opfattelse af situation (Elliot og Church 1997)
- *Performance approach*: Kompetence er defineret ud fra en normativ måde og relativ i forhold til andres præstation. Positiv opfattelse af situation (Elliot og Church 1997)
- *Performance avoidance*: Kompetence er defineret ud fra en normativ måde. Negativ opfattelse af situationen (Elliot og Church 1997)



Approach goals udspringer sig hermed fra en indefra kommende motivation (Barkoukis, Ntoumanis og Nikitaras 2007), en opfattet kompetence (Wang, Biddle og Elliot 2007) samt selveffektivitet (Cumming, Hall og Shambrook 2004), hvorimod *avoidance goals* udspringer sig fra en udefra kommende motivation og en frygt for fiasko (Barkoukis, Ntoumanis og Nikitaras 2007, Conroy og Elliot 2004). Hermed giver *mastery approach* stærkere adaption relateret til behov for opnåelse af mål (Elliot og Murayama 2008), positiv selvopfattelse (Hein og Hagger 2007), opfattet kompetence (Cury, et al. 2006), indre motivation (Barkoukis, Ntoumanis og Nikitaras 2007), glæde (Pekrun, Elliot og Maier 2006), og adfærdsmæssig vedholdenhed (Elliot, Cury, et al. 2006).

Ntoumanis (2001) har påvist, at opgaveorienteret motivation forudsiger variabler af motivation med høj grad af *self-determination* hvorimod egoorienteret motivation forudsiger variabler af motivation med lav grad af *self-determination*. Resultaterne fra undersøgelsen af Ntoumanis (2001) peger endvidere på den betydningsfulde rolle af opgaveorientering der forekommer i forhold til fastholdelse af selvdetermination i sport. Dette understøttes også af en undersøgelse af Moreno et al. (2010), der fremhæver, at selvdeterminerende motivation afsmittes positivt af opgaveorienterende målsætninger, men negativt af egoorienterende målsætninger. Endvidere er dette et tegn på, at motivationsteoriene kan komplementere hinanden i en sådan undersøgelse.

Følgende afsnit vil være en beskrivelse af *Theory of Planned Behavior*, som er den tredje motivationsteori, der vil inddrages til analyse af empirien.

3.3 Theory of Planned Behavior

På baggrund af empirien i denne undersøgelse, er det endvidere fundet relevant at benytte motivationsteorien *Theory of Planned Behavior* (TPB), da der i denne teori er fokus på menneskets intention, hvilket adskiller sig fra de andre to teorier, der fokuserer direkte på personens adfærd og ikke tager intentionerne med i betragtning. TPB har endvidere vist sig at være brugbar i forhold til forståelsen af et menneskes planlagte adfærd, hvilket viser sig ud fra et TPB-studie der er lavet af unge sportsudøvere (Plotnikoff, et al. 2011). I pågældende afsnit vil der være en begrundelse for valget af netop denne teori, en forklaring af teorien i praksis samt en beskrivelse af hvordan der vil gøres brug af teorien i denne opgave.

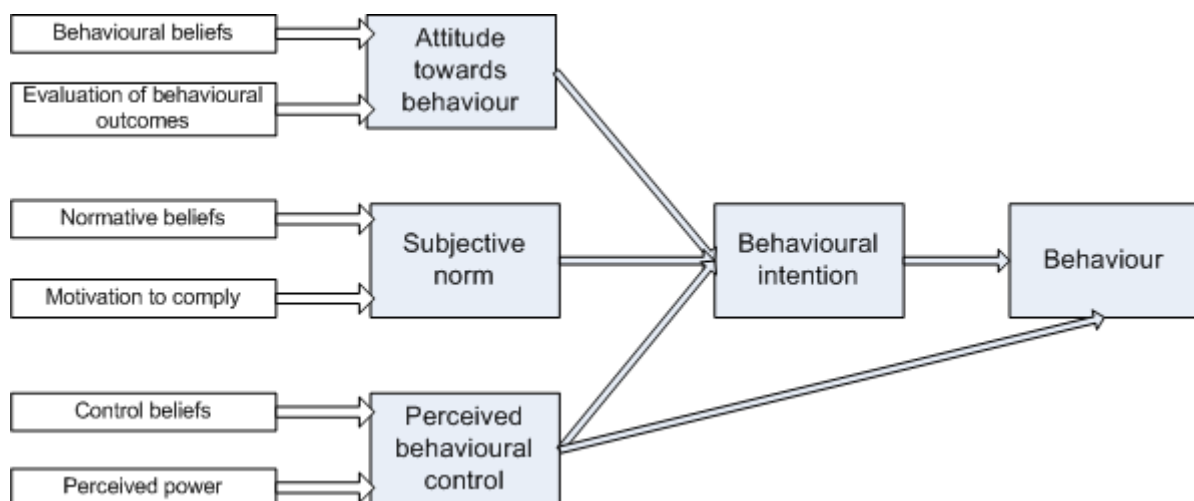


3.3.1 Begrundelse for valg af Theory of Planned Behavior

TPB er en socialkognitiv teori, der kan bidrage til en nuancering af menneskets motivation og herunder et indblik i respondenternes intentioner om en given adfærd (Ajzen 1991). I teorien kan individets intention forudsige adfærd (Ajzen 1991), hvilket er interessant idet der i hvert enkelt interview er fokuseret på konkret adfærd i forhold til respondenternes genoptræning, men også i høj grad på respondenternes intentioner i forhold til at komme skadesfri tilbage til deres respektive sport. Motivation kan i TPB sættes i relation til intentionen, hvor intentionen skal opfattes som menneskets villighed til planlægge og bestræbe sig på at udføre en adfærd (Hagger 2012). Jo større ens intention er for en adfærd, des større sandsynlighed for at adfærd bliver udført. For at klarlægge respondenternes motivation bliver TPB og fokus på intentionen særlig vigtigt. Det bliver derfor relevant at vurdere om coachingsamtalerne har påvirket respondenternes intentioner og adfærd.

3.3.2 Brugen af Theory of Planned Behavior

Som beskrevet tidligere, har TPB en antagelse om, at menneskets intentioner kan forudsige dets adfærd (Ajzen 1991). Intentionen er ud fra TPB et produkt af tre processer, nemlig attitude, *subjective norms*, altså hvilken betydning man tillægger andre menneskers holdning eller normer samt *perceived behavioural control* (PBC), hvilket vil sige om adfærd synes egnet og tilgængelig (Ajzen 1991). Figuren nedenfor illustrerer de tre processer samt hvad der påvirker intentionen om en given adfærd. Endvidere illustrerer figuren hvilke faktorer der påvirker disse tre processer.



Figur 14: *Theory of Planned Behavior*. Figuren viser hvilke faktorer der påvirker et menneskes intention og adfærd (Ajzen og Fishbein 1980).



Attitude refererer til menneskets evaluering af at udføre en adfærd, hvilket kan være positiv eller negativ (Hausenblas 2014). Det bliver ofte relateret til om den fysiske aktivitet findes brugbar, nyttesløs, gavnlig, eller skadelig. Som eksempel kan være, at en ældre mand kan have en negativ attitude i forhold til at deltage i hårde fysiske aktiviteter, som eksempelvis at løbe, men have en positiv attitude i forhold til at gå en tur i nabolaget (Hausenblas 2014). Attituden er således også en funktion af menneskets *behavioral beliefs*, hvilket refererer til opfattelsen af konsekvenser i forhold til en given adfærd og samtidigt en evaluering af disse konsekvenser. En studerende tennisspiller kan have nogle positive forventninger ved at spille double i tennis, hvilket kan være at hun møder andre mennesker, men samtidigt er påvirket af negative forventninger i form af mangel på tid til at lave skolearbejde. Adfærden bliver deraf bestemt af personens evalueringer af disse konsekvenser (Hausenblas 2014).

Subjective norms (subjektive normer) er påvirket af to faktorer, nemlig *normative beliefs*, altså normative overbevisninger, samt motivationen for at indvillige i disse normer. Subjektive normer reflekterer derfor opfattelsen af socialt pres fra signifikante andre, som individet kan føle i forhold til at udføre en given adfærd (Hausenblas 2014). Signifikante andre kan være venner, familie eller grupper, som klassekammerater og holdkammerater i sport. Subjektive normer er således også individets overordnede evaluering af om signifikante andre vil have vedkommende til at udføre en given adfærd eller ej (Hagger 2012).

Den sidste proces, *perceived behavioral control* (PBC) som repræsenterer individets opfattelse af lethed eller besværligheden ved at udføre en adfærd, henviser til at et individ kan have en positiv attitude for en bestemt adfærd og tro, at signifikante andre vil godkende adfærden, men hvis vedkommende ikke opfatter, at man har ressourcerne eller mulighederne for at gøre det (PBC), vil intentionen ikke forekomme (Hausenblas 2014, Hagger og Chatzisarantis 2007). Denne proces er påvirket af *control beliefs*, hvilket henviser til, hvilken kontrol man tillægger adfærden. Det skal samtidigt forstås, at *control beliefs* omhandler opfattelsen af tilstedeværelsen eller fraværet af de nødvendige ressourcer og muligheder, de forventede forhindringer og opfattelsen af styrken af en speciel kontrollerende faktor til at lette eller hindre præstationen i forhold til adfærden (Hausenblas 2014).

Plotnikoff et al., (2011), viser, at PBC var den stærkeste indikator for adfærden, imens det var attitude der var den stærkeste indikator for intentionen. I forhold til denne undersøgelse er det relevant at inddrage PBC, da en idrætsskade vurderes at være afgørende overfor en udøvers



control beliefs, i forhold til hvordan man selv opfatter sine egne muligheder og ressourcer, der kan føles svækket på det psykologiske plan (se afsnit 1.3).

Forskning på området omkring TPB og idrætsskader er ikke undersøgt i særlig høj grad. En undersøgelse af Chan & Hagger (2012) viser dog, at selvdeterminerende motivation eller indre motivation fra SDT er positivt forbundet med attitude, *subjective norms* og *perceived behavirol control* fra TPB, og at disse variabler fra TPB forudså positive intentioner af skadesrehabilitering og forebyggelse. Hermed er dette også en indikation af, hvordan teorierne kan kobles og give et bredere billede af menneskers motivation.

3.4 Opsamling

Motivation er et fænomen, der kan belyses ud fra mange forskellige faktorer, på baggrund af overstående afsnit. Det er oplagt at forholde sig kritisk til de forskellige motivationsteorier og bringe dem i spil i henhold til hinanden, således vi får så bredt et kendskab til respondenternes motivation, som overhovedet muligt. Teorierne komplimenterer hinanden, da de alle giver et klart billede af hvor motivationen (muligvis) stammer fra, men de har alle forskellige fokuspunkter. SDT fokuserer på sociale faktorer som påvirker motivationen og herunder er nøglebegreberne opfattelsen af autonomi, kompetence og tilhørsforhold også set i forhold til det globale, kontekstuelle og situationelle niveau. AGT beskæftiger sig med mål, og et nøglebegreb i denne teori er, at tilgangen og målsætningen i forhold til sport kan have afgørende betydning for motivationen. Slutteligt beskæftiger TPB sig med intentioner til en given adfærd og herunder er nøglebegreberne, at vurdere på respondenternes attitude, *subjective norms* og *perceived behavirol control*. Hvis disse tre faktorer opleves som positive for respondenteren, må det udløse en positiv intention, som ud fra TPB vil udløse en positiv adfærd, som hermed er et resultat af motivation for den pågældende opgave.

De ovenstående kapitler ligger hermed op til en analyse og diskussion af den indsamlede empiri med inddragelse af de tre motivationsteorier, hvilket følgende kapitel vil omhandle.



Kapitel 4: Analyse og diskussion

Pågældende kapitel vil være en analyse og diskussion af den indsamlede empiri. Som beskrevet i metoden, har vi fundet temaer på baggrund af andre videnskabelige undersøgelser, som er relevante at belyse jævnt før respondenternes motivation.

Kapitlet vil indlede med et afsnit omkring temaet mål og forventninger, som vil fokusere på respondenternes mål forinden coachingforløbet sammenholdt med deres mål efter coachingforløbet (se afsnit 2.4). Ligeledes belyses, hvordan målsætninger og forventninger spiller en rolle for respondenternes motivation på baggrund af coachingsamtalerne. Herefter vil den sociale støtte for respondenterne analyseres og diskuteres, hvilket omfatter respondenternes opfattelse af social støtte, samt en nuancering af denne opfattelse, på baggrund af coachingsamtalerne. Fællesskabet i sporten vil også diskuteres i pågældende afsnit. Endvidere vil det diskuteres hvorledes coachingen kan have fungeret som en social støtte for respondenterne under forløbet (se afsnit 2.4). Alle disse aspekter vil diskuteres med henblik på, hvordan respondenternes motivation for deres sportsgren eller rehabiliteringsforløb, kommer til udtryk. Slutteligt vil der være et afsnit omkring respondenternes attitude og herunder en opsamling af de væsentligste diskussionspunkter, der er fundet gennem kapitlet.

I figur 15 illustreres diskussionens temaer samt de overordnede resultater fra specialet.



Figur 15: Egen figur, som illustrerer en oversigt over diskussionstemaerne



4.1 Mål og forventninger

Dette afsnit vil omhandle respondenternes målsætninger og forventninger til sig selv. Under kodning af det evaluerende interview, sammenholdt med centrale pointer fra start- til slutinterview, er der en klar tendens til, at målsætninger for rehabiliteringen eller sporten, samt forventningerne til sig selv og andre, kan knyttes til deres motivation for sporten og rehabiliteringsprocessen. Hermed forstået, om respondenterne i perioden på fire måneder efter coachingforløbet har oplevet nye forståelsesrammer i forhold til sit rehabiliteringsforløb, eller deres sportsgren som helhed. I afsnit 1,3, belyste vi, at det er muligt for skadede idrætsudøvere at opleve positive aspekter af et skadesforløb (Gould, Udry, et al. 1997a, Gould, Udry, et al. 1997b, Ford og Gordon 1999). Dermed er det på baggrund af empirien interessant at se nærmere på om tilgangen, målsætninger og forventninger er blevet revurderet i en mere positiv karakter og dermed kan sættes i relation til en øget motivation for tilbagevendelsen til sporten eller motivation for at gennemføre rehabiliteringsprocessen.

Ved at anvende den systemiske tilgang, blev målsætninger og forventninger i coachingsamtalerne forsøgt belyst i nye perspektiver og gav dermed anledning til, at respondenterne muligvis revurderede målsætningerne til mere realistiske eller brugbare. Ved at udfordre respondentens tankemønstre omkring sig selv, sin sport og idrætsskade, var det hensigten at respondenterne kunne skabe opfattelser, som var mere positive og realistiske.

4.1.1 Mål før og efter coachingforløbet

Respondenterne giver i denne undersøgelse udtryk for forskellige målsætninger og forventninger i forhold til deres sport. Ligeledes er der også forskellige opfattelser og tilgange til deres sportsgren, hvor der kan skelnes mellem et fokus på det konkurrerende aspekt, og modsat, et fokus på glæden ved eksempelvis at udføre sportens tekniske detaljer. Hver respondent har haft hver deres forskellige fokuspunkter og tilgange efter coachingsamtalerne. Chris fokuserer på sin egen udvikling (Chris evaluerende interview, linje 246-248), Tina fokuserer på at komme stille og roligt i gang med sporten igen (Tina evaluerende interview, linje 239-241, linje 248-250) og Sara stræber efter medaljer, men tager det mere som det kommer efter coachingsamtalerne (Sara evaluerende interview, linje 194-196, 214-216). Som eksempel fortæller Viktor: "*... Ej, jeg satser på at komme tilbage til volleyball, det der med at springe op og smadrer bolden ned, det synes jeg det er fedt*" (Viktor evaluerende interview, linje 373-374). Og Chris fortæller:



"... jamen så handler det måske mere om og forbedre mig selv synes jeg, og blive bedre, end det gør at slå de andre, synes jeg... Nej, det ved jeg ikke, altså jeg vil også gerne vinde, men det er nok lidt en kombination synes jeg. Jeg synes også bare det driver mig meget, det der med at blive bedre til det. Det synes jeg, det måske mere end og være bedre end de andre". (Chris evaluerende interview, linje 265-268)

Vi tolker, at for Viktor og Chris har betydningen af at dyrke deres sport ved eksempelvis at udføre nogle af de tekniske detaljer været det centrale for dem. Viktor beskrev før coachingsamtalerne, og Chris i coachingsamtalerne, at konkurrencen og dét at kunne vise sine evner, var det centrale for dem ved deres sport (Viktor startinterview, linje 75-80). Dette understreges også som en central målsætning for Tina: *"Jeg bestræber mig nok på at forbedre de teknikker som jeg nu udfører, selvom jeg godt kan mærke at der er nogen ting som ligger lidt fjernt, eller som er nye for mig."* (Tina evaluerende interview, linje 268-270)

Ser vi nærmere på disse udtalelser, kan de også sættes i relation til *Achievement Goal Theory* (AGT), hvor Viktor, Chris og Tina kan kategoriseres som havende en opgaveorienterende målsætning til deres sport (se afsnit 3.3). Denne opgaveorienterende tilgang kan også være stærkt medvirkende til at øge den indre motivation for sporten, og kan samtidigt medvirke til en øget vedholdenhed (Elliot og Murayama 2008, Elliot, Cury, et al. 2006). Dette understreges af Chris, som stadig kæmper hårdt med hans rehabilitering:

"... sådan, selvom det selvfølgelig er træls, at der går så lang tid og det er frustrerende, så er jeg bare endnu mere motiveret for at komme tilbage og så gøre det godt. Ja, og jeg tager det måske ikke så forgivet, ligesom jeg gjorde før, på samme måde." (Chris evaluerende interview, linje 41-44).

Vi tolker, at Chris har fået en ny opfattelse af sin rehabiliteringsproces, og samtidigt giver udtryk for at være endnu mere motiveret for at komme tilbage. Drivkraften for ham er nu at blive bedre til at cykle, men samtidigt har resultater og lysten til at konkurrere med andre også relevans for ham. Det tyder dermed på, at Chris jf. AGT, primært er drevet af en opgaveorienteret målsætning, og til dels er han også egoorienteret. I start-interviewet bliver det dog alligevel beskrevet af Chris, i forhold til hans fremtidsudsigter, ville han ønske følgende: *"At jeg har et rimelig højt niveau, øhm... kører forhåbentligt løb hver weekend, det er det jeg håber på."* (Chris starterinterview, linje 217). Vi tolker det som, at Chris især havde fokus på løb og konkurrencer før coachingsamtalerne, og ligeledes i begyndelsen af coachingforløbet gav Chris ofte udtryk for, at det at vinde cykelløb var den eneste målsætning han reelt havde. Coachingsamtalerne med respondenterne kom da også til at have fokus på hvorvidt en ændring af deres mentale fokus under rehabiliteringsperioden skulle ændres fra at



fokusere på fremtiden og fortiden, til i højere grad at have fokus på nutiden og hvad de kunne værdsætte her og nu (se afsnit 2.4).

Der er en indikation af, at Chris og Viktor, har justeret deres målsætninger til en opgaveorienteret karakter, hvilket viser sig at være positivt i forhold til en mere selvdeterminerende motivation (Barkoukis, Ntoumanis og Nikitaras 2007, Hein og Hagger 2007, Wang, Biddle og Elliot 2007), og ligeledes kan bidrage til i højere grad at have en vedholdende adfærd (Elliot og Murayama 2008, Elliot, Cury, et al. 2006).

Modsat beskriver Sara vedrørende præstation til et stævne:

"Og så gik det bare helt vildt godt, jeg svømmede kun 2 sekunder over min personlige rekord, og det er virkelig godt i hård træning og at det er så lang tid siden jeg har svømmet det. Så det var jeg bare så glad for, og det kunne alle mine holdkammerater jo også se. "Hold da op du svømmer godt nok hurtigt i dag"."
(Sara evaluerende interview, linje 157-160)

Vi tolker, at Saras tilgang til sin sport i højere grad er præget af lysten til at konkurrere med andre, og ligeledes vægter hun ros fra holdkammerater højt. Dette understøttes også af, at Sara i start-interviewet siger: *"Og det er specielt lige hårdt nu synes jeg, for der er kun 1 måned til DM. Og jeg havde rigtig høje forventninger til den her sæson om at det bare skulle blive den bedste i hele verden..."* (Sara start-interview linje 320-321). Baseret på disse udtalelser fra Sara, kan der argumenteres for, at betydningen af resultater og andres holdninger til hende spiller en rolle, men der kan ligeledes argumenteres for, at Sara også opnår glæde ved at præstere og forbedre sig selv. Det kan diskuteres hvilken betydning det har for Saras motivation for sin sportsgren, da der kan argumenteres for, at Sara er ydre motiveret i form af resultater, konkurrence og opbakning fra holdkammerater, og indre motiveret ved at ville konkurrere mod sig selv og udføre den optimale præstation. Dette kan også relateres til AGT, hvor det kan tolkes, at Sara er motiveret af både opgave- og egoorienterede mål. En undersøgelse af Mallett & Hanrahan (2004) beskriver, at eliteatleter er motiveret af både opgave- og egoorienterede mål, hvilket kan understøtte hvorfor Saras motivation i denne sammenhæng, da hun også er eliteatlet.

Et studie af Duda, et al., (1995), viser, at eliteidræt er karakteriseret ved egoorienterede målsætninger, grundet eliteidrættens store fokus på at vinde. For Sara, som dyrker svømning på eliteniveau, kan det hermed give en forklaring på, hvorfor hun måske i særlig grad har været, eller er, drevet af egoorienterede målsætninger. Trods en mere egoorienteret tilgang fra Sara, er hendes aktuelle målsætninger efter coachingforløbet også blevet påvirket:



"... Fordi, jeg kun har rykket mig sådan lidt af gangen, så tør jeg ikke rigtigt sådan at sætte mig sådan et kæmpe mål, at jeg skal have medalje, for eksempel... Øhm, fordi, jeg har det sådan lidt med, at jeg tager det som det kommer, fordi så bliver jeg heller ikke skuffet." (Sara evaluerende interview, linje 214-216)

Vi tolker her, at Sara, ligesom Chris, ikke sætter høje målsætninger om medaljer eller det, at vinde løb og konkurrencer. Der kan muligvis tolkes, at de hermed kan være egoundvigende (performance-avoidance) og, at udtalelsen skal se som en frygt for at præstere, hvilket kan have en negativ indvirkning på motivationen. Der kan dog peges på, at det er mest hensigtsmæssigt at sætte flere mindre målsætninger og have mindre fokus på resultater under deres tilbagevendelse til sin sport, for ikke at lade sin motivation blive påvirket negativt af eksempelvis ikke at opnå de målsatte resultater. Dermed bliver det ikke tolket som egoundvigende orientering, men i højere grad opgaveorientering. På baggrund af dette kan der således argumenteres for, at i Chris' og Saras situation, har coachingsamtalerne bidraget til en modificering af deres målsætning og forventninger, hvilket kan have givet dem en øget indre motivation for at komme tilbage til deres sport.

Det har vist sig hensigtsmæssigt, at coachingsamtalerne med disse respondenter har omhandlet deres målsætninger. Ved at coachen har spurgt systematisk og anerkendende ind til disse målsætninger, har det ledt frem til refleksion og genovervejelse af disse fra respondentens side, som set i dette afsnit. Hvis man ser på disse målsætninger og tilgange til sporten fra TPB, kan der argumenteres for, at respondenterne opnår en øget form for *Perceived Behavioral Control* (PBC), hvilket påvirker en persons intention om at udføre en adfærd (se afsnit 3.3). Ved at coachen også foretager evalueringer fra samtale til samtale, om respondenterne har fået nye overvejelser, eller har udført en bestemt adfærd i forhold til forrige samtale, bliver nye målsætninger og tilgange, til virkelighed og noget respondenterne skal forholde sig til. Denne opmærksomhed på respondentens eventuelle fremgange kan karakteriseres som, at behovet for autonomi og kompetence bliver opfyldt for respondenterne og ligeledes bliver PBC øget, da respondenterne har fået en ny, og mere realistisk, opfattelse af dem selv i forhold til deres sport eller skade. At PBC bliver øget i forbindelse med fokus på målsætninger kan også knyttes til forskning, der viser at fokus på målsætninger indenfor sport kan øge præstation, opfattelser af succes og *self-efficacy* (Filby, Maynard og Graydon 1999, Kylo og Landers 1995, Swain og Jones 1995). Christakou og Lavalley (2009) beskriver også, at en måde hvorpå den skadede udøver kan øge sin motivation for at komme tilbage til sin



sport, er, at udøveren arbejder med sine målsætninger under hans eller hendes rehabiliteringsproces.

I denne undersøgelse kan der argumenteres for, at coachingsamtalerne har været en essentiel faktor for de fire respondenter i forhold til at danne nye målsætninger og tilgange til sporten for dem selv i forhold til deres idrætsskade og deres sport. Arbejdet med målsætningerne bliver en vej til at opfylde behovet for kompetence og autonomi, og dermed øge motivationen for sin sport. Ifølge TBP er PBC en væsentlig faktor for intentionen, hvilket bliver stimuleret positivt gennem arbejde med respondentens opfattelser af egne evner og kompetence i coachingsamtalerne.

4.1.2 De realistiske forventninger

På baggrund af overstående afsnit, kan der være tale om, at respondenterne i høj grad bliver mere bevidste omkring deres målsætninger for deres sportsgrene. Ligeledes er det på baggrund af det indsamlede empiri, blevet centralt at vurdere nogle af de forventninger udøveren har til sig selv og sporten i form af eksempelvis deltagelse til træning. Hensigten med coachingen var da også at skabe et mere realistisk billede af udøverens situation, blandt andet ved at opstille hypotetiske scenarier, belyse en udfordring fra flere perspektiver (cirkularitet jf. Karl Tomm), samt afslutte med nye tanker omkring hvordan en udfordring skulle takles (strategiske spørgsmål). Det blev fundet, at der var en tendens til, at Tina og Viktor havde nogle urealistiske forventninger til sig selv og til sporten før coachingforløbet (Tina startinterview, linje 384-388, 401-402, slutinterview linje 100-103) (Viktor startinterview, linje 171-173), men at disse blev justeret og genovervejet i løbet af coachingsamtalerne (Viktor slutinterview, linje 9-11) (Tina slutinterview linje 108-115). For Tinas vedkommende kan der, hvis man ser på hendes situation ud fra AGT, argumenteres for, at hun har været opgaveundvigende og præstationsundvigende (*performance-avoidance*), da hun ikke havde lyst til at møde op i klubben i frygt for at blive bedømt af trænere og holdkammerater. Ligesom der kan argumenteres for, at Chris kan have opnået en højere grad af indre motivation for sin sportsgren efter coachingsamtalerne på baggrund af afsnit 4.1.1, kan der argumenteres for, at Viktors og Tinas motivation for deres sport bliver påvirket ved at arbejde med disse forventninger i coachingsamtalen. Et eksempel kommer fra Tina:

"Og det er også det jeg har erfaret igen ved at tage ned i klubben. At det er ligegyldigt om du er sortbælte eller hvidbælte, fordi det fede er at du kommer til træning. Fordi det viser jo et engagement." (Tina evaluerende interview, linje 298-300)



Det tyder dermed på, at den indre motivation for sporten er stimuleret på baggrund af coachingsamtalerne, da der ikke længere er indikationer af, at hun er opgave- eller egoindvigende. Tværtimod, kan Tinas udtalelser nu karakteriseres som værende opgaveorienterede og egoorienterede mod hendes sport, hvor hun nu ikke længere frygter at stille sig op foran sine holdkammerater (Tina evaluerende interview, linje 289-303). På denne måde kan det diskuteres hvorvidt Tina tidligere har været styret af ydre motivation i forhold til sin sport, grundet hendes tidligere store fokus på andres holdninger til hende, vedrørende en opstart til taekwondo igen, eksempelvis ved et stort fokus på bæltegrad og niveau (Tina startinterview, linje 384-388). Forskning viser da også, at frygten for at fejle og ydre motivation kan sættes i relation til undvigende målsætninger/tilgange, hvilket kan knyttes til Tinas situation før coachingforløbet (Barkoukis, Ntoumanis og Nikitaras 2007, Conroy og Elliot 2004). I forbindelse med dette beskriver Flett et al., (1998), prototypen på opgaveundvigende, som personer, der er perfektionister, som stræber efter ikke at lave fejl, eller gøre noget forkert. Denne beskrivelse af prototype kan også knyttes til Tina, på baggrund af hendes opfattelse af sporten før coachingsamtalerne, og endvidere, at hun under coachingsamtalerne giver udtryk for at være perfektionistisk i hendes hverdag, for eksempel i forhold til hendes skolegang og oprydning. Der kan således argumenteres for, på baggrund af den ”mentale barriere”, som Tina gav udtryk for at have, at der gennem en opgave- og egoindvigende tilgang til sporten har været en mangel på motivation for at være aktiv i sporten.

Eftersom Tina har valgt at starte til taekwondo igen efter coachingforløbet (evaluerende interview, linje 9), er der en klar indikation af, at Tinas motivation for at være en aktiv del af sporten igen er blevet forandret. Der kan argumenteres for, at det primært kan skyldes coachingsamtalernes indvirkning på hende, da hun således i startinterviewet gav udtryk for, at der var mulighed for at starte uden fysiske problemer (Tina startinterview, linje 124), men der var en mangel på motivation (Tina startinterview, linje 121-122). Ligeledes vurderede hun, at der kun var 30 % chance for at hun startede igen, hvis hun stod alene om det (Tina startinterview, linje 401-402). I forbindelse med opstarten til taekwondo igen, beskriver Tina hendes fokus i træningen:

"Jeg tror mit umiddelbare fokus ligger egentlig bare på at gøre det så godt som jeg nu kan efter instrukserne. Ehm.. Fordi der bliver taget så godt hånd om de elever der nu kommer til træning. Eh.. Og vi får bare at vide.. Nu udfører vi bare de her teknikker... Jeg bestræber mig nok på at forbedre de teknikker som jeg nu udfører,



selvom jeg godt kan mærke at der er nogen ting som ligger lidt fjernt, eller som er nye for mig." (Tina evaluerende interview, linje 266-270)

Vi tolker her, at Tina har en mere positiv indgangsvinkel i forhold til de udfordringer hun står overfor i sporten.

Der kan diskuteres, hvorfor coachingsamtalerne har været en vigtig faktor i forhold til, at respondenterne både har fået mere realistiske målsætninger og forventninger til dem selv og sporten. Coachingsamtalerne kan have bidraget positivt i forhold til respondenternes opfattelse af sig selv, ved de fire samtaler med hver enkelt respondent, hvor coachen ikke forsøger at dømme om respondentens adfærd er rigtig eller forkert. Dermed kan der argumenteres for, at der i følge SDT og den hierarkiske model, at coachingsamtalernes indhold på et situationelt niveau vil påvirke det kontekstuelle niveau, som eksempelvis sporten eller hverdagen med en idrætsskade. I coachingsamtalerne kan der ligeledes argumenteres for, at behovet for autonomi i høj grad bliver opfyldt, da samtalerne omhandler respondentens liv og udfordringer. Dermed kan det lede videre til, at respondenterne samtidigt får opfyldt deres behov for kompetence, da de føler sig kompetente ved selv at skulle finde løsninger på deres udfordringer på baggrund af spørgsmål fra coachen. Dette kan relateres til interventionsstrategier foreslået af Podlog, Dimmock og Miller, (2011) som påpeger vigtigheden af, at anerkende den skadede udøvers følelser angående en ønsket adfærd, for at stimulere motivationen gennem autonomi. Ved at coachen spørger ind til respondentens målsætninger og forventninger og om der muligvis kunne være andre perspektiver at anskue disse på, kan denne selvrefleksion føre til, at respondenterne opnår kontrol over deres skadessituation og sportssituation. Dette ses eksempelvis tydeligt for Tina, som ved at reflektere over egne forventninger opnår en ny forståelse for hendes sport, som hun muligvis også har haft tidligere, men som idrætsskaden har forhindret hende i at kunne genetablere.

Tina udtaler eksempelvis:

"Så jeg tror i den grad, at jeg har justeret mine forventninger. Øhm... Til bare og gå ind i det og så tænke "Der var en grund til jeg engang fik det her bælte, så med træning så kommer det jo nok på et tidspunkt"". (Tina slutinterview, linje 213-215)

Udtalelsen er en stærk indikation på, at coachingsamtalerne har justeret forventningerne, da det netop var et fokuspunkt i samtalerne, hvordan Tina kunne revurdere hendes opfattelse af at blive bedømt på hvilken bæltegrad hun havde. I henhold til SDT bliver det på et situationelt niveau muligt for Tina at nyde idrætten og dets præmisser omkring bæltegrad, samt opfatte det som en positiv udfordring at opnå samme niveau som før. Den samme opfattelsesændring



er også sket for Viktor (Viktor evaluerende interview, linje 356-358) og Chris. For Tina, Chris og Viktor er der klare tegn på at behovet for kompetence er blevet dækket ved, at coachingsamtalerne fokuserede på at nyde sporten på baggrund af dets værdi ved udførelse frem for resultater og præstation. Fokus ændres for disse tre ved at blive mere opgaveorienterede til sporten, samt ved et øget fokus på de sociale fordele ved at være en del af sporten. Denne kognitive omstrukturering understøttes også af Podlog, Dimmock og Miller, (2011) der har påpeget, at det er medvirkende til at øge behovet for kompetence for den skadede udøver. Det interessante perspektiv i Viktors tilfælde er, at han er stoppet til volleyball, trods tegn på en øget motivation for sin sportsgren i henhold til hans målsætninger og forventninger. Det kan skyldes andre parametre, hvor blandt andet holdkammerater og trænere kan være en væsentlig årsag til, at han stopper til sin sport. Dette vil blive belyst yderligere i følgende afsnit af kapitlet.

4.2 Social støtte

Følgende afsnit vil være en analyse og diskussion af respondenternes sociale støtte relateret til deres rehabiliteringsproces samt sport. Afsnittet vil være opdelt i en diskussion af coachings påvirkning af respondenternes opsøgning af social støtte i den sportslige kontekst, samt et afsnit omkring coachens rolle overfor respondenterne, som social støttende. Temaet er hermed relevant, dels fordi forskning peger på vigtigheden af social støtte under et rehabiliteringsforløb (Richmann, Rosenfeld og Hardy 1993, Bianco 2001), dels fordi coachingsamtalerne bidragede med dens systemiske tilgang og hermed også til, at respondenterne kunne åbne op for nye syn og perspektiver vedrørende signifikante andre. Det var blandt andet et centralt punkt, at denne nuancering af opfattelsen af relationen til andre mennesker, kunne resultere i et mere effektivt rehabiliteringsforløb. På den baggrund er det ydermere interessant om en ny opfattelse af signifikante andre, resulterer i en øget motivation, og om coachen ligefrem kan fungere som den sociale støtte, som den pågældende respondent har behov for under deres rehabiliteringsforløb for at blive yderligere motiveret i forhold til deres rehabilitering og sport generelt.

4.2.1 Opsøgning af social støtte

I coachingsamtalerne blev der blandt andet fokuseret på vigtigheden af andre menneskers betydning under rehabiliteringsprocessen, hvilket kan være medvirkende til at forbedre respondenternes rehabiliteringsforløb og hermed øge deres motivation (Bianco, Malo og



Orlick 1999). Dette blev imødekommet ud fra den systemiske tilgang, hvor fokus naturligt var på cirkulære perspektiver, hvor respondenterne fik til opgave at se situationen fra andre perspektiver. Tina beskriver følgende vedrørende denne tilgang:

"Det der med og sætte sig selv i andres situation, eller se på sig selv fra andres synspunkt. Det er ikke noget jeg har gjort før, og det har da klart hjulpet, fordi jeg føler at jeg kender de mennesker, som jeg begiver mig imellem, dem kender jeg rigtig godt. Og det hjælper måske lige og få lov at se sig selv fra en anden synsvinkel og så lige og... hoppe ud af sig selv et øjeblik og se, jamen... Hvordan er det egentlig vedkommende har det med mig og hvordan jeg har det med dem, og sådan nogle ting [...] Og det er da klart noget jeg skal tage med videre." (Tina slutinterview, linje 499-506)

Hermed bakker Tina ovenstående op, idet vi tolker, at hun giver udtryk for, at den systemiske tilgang er medvirkende til at ændre hendes perspektiv og bidrage positivt til hende. Dette var ligeledes hensigten med coachingen idet coachen forsøgte, ud fra den systemiske tilgang, at udfordre respondenternes forståelser af skadessituationen ved at flytte deres tanker over i andre perspektiver og se situationen fra andre synsvinkler. Hermed vurderer vi, at coachen udfører en opgaveudfordrende støtte overfor Tina (se afsnit 2.4.2).

I det evaluerende interview og slutinterviewet fandt vi frem til, at tre ud af fire respondenter begyndte at opsøge den sociale støtte i højere grad under og efter coachingforløbet. Tina beskriver blandt andet følgende:

"Ja, altså jeg føler jo lidt at jeg selv er blevet opfordret til lige og tage kontakt... [...] Det har han [coachen] i hvert fald fået mig til at tænke på. Øhm, så jeg har taget kontakt til nogle af dem jeg kender dernede og... ja... Jeg kan ligesom mærke at det er, jeg er lige så stille begyndt at blive indlemmet. [...] Som siger: "Årh det kunne være fedt hvis du kommer tilbage". Så..." (Tina slutinterview, linje 13-22)

Vi tolker på Tinas udtalelse, at coachingen i høj grad har været medvirkende til, at Tina tog skridtet og opsøgte den sociale støtte fra holdkammerater igen. Også Sara og Viktor giver udtryk for, at coachingen har medvirket til, at de er blevet bedre til at opsøge den sociale støtte i klubberne (Sara slutinterview, linje 132-137), (Viktor slutinterview, linje 38-41). Flere undersøgelser peger på, at opsøgningen af den sociale støtte kan bidrage positivt til skadede idrætsudøvers rehabiliteringsproces (Udry, et al. 1997, Johnson 1997, Johnson 1996).

TPB påpeger netop relevansen af påvirkningen af signifikante andre (subjektive norms) i forhold til personens intention til en given adfærd (se afsnit 3.3) Ved at anvende TPB overfor Saras, Viktors og Tinas situation, ses det, at når de oplever positiv feedback og bliver påvirket af signifikante andre indenfor sporten (subjektive norms) vil det påvirke deres intentioner om



at udøve deres sport, hvilket påvirker adfærden om, at de med stor sandsynlighed vil fortsætte deres rehabilitering mod at komme 100 % tilbage til deres sport. Ved at forsøge at deltage mere i træning, eller forsøge at opsøge signifikante andre, kan respondenterne også opleve at blive motiveret på det situationelle niveau, jf. den hierarkiske model ud fra SDT. Der kan her være tale om en *"bottom-up"*-effekt, hvor motivationen på det situationelle niveau kan påvirke motivationen på det kontekstuelle niveau, i form af, at respondenterne kan opleve øget velvære med andre, som resulterer i en øget motivation for at gennemføre sin rehabilitering (R. J. Vallerand 2007). Ud fra TPB er anerkendelse dog kun et af tre parametre, som skal opfyldes før det kan konkluderes om de er motiverede eller ej (Plotnikoff, et al. 2011).

Eftersom Viktor stoppede til sin sport forinden det evaluerende interview, må der være andre faktorer der har medvirket til, at han har oplevet amotivation for at være aktiv indenfor sin sport. Der kan argumenteres for, at Viktor ikke har haft samme muligheder som Sara og Tina, for at opsøge den sociale støtte, hvilket kan have skabt nogle udfordringer for ham. Mulighederne kan, for Viktor, være begrænsede, da han beskriver, at blive isoleret fra fællesskabet under sit skadesforløb (Viktor evaluerende interview, linje 20-21) og han beskriver endvidere følgende: *"Man er bare ham der den skadede fyr der render rundt. Hele fællesskabet det er jo bygget op om sporten, og når man ikke er en del af sporten længere så er det vildt svært."* (Viktor evaluerende interview, linje 19-21). Vi tolker, at Viktor efter coachingforløbet forsøger at opsøge den sociale støtte, hvilket han også giver udtryk for (Viktor slutinterview, linje 11), men at det bliver svært for ham, når han er skadet og dermed ikke på samme måde en del af holdet længere. Hermed kan man også, ud fra SDT, se, at behovet for tilhørsforhold ikke bliver opfyldt på det situationelle niveau, og ligeledes bliver intentionen om at møde op til træning og snakke med holdkammerater brudt, grundet manglen på *subjective norms*, jf. TPB. Ifølge TPB er det centralt, at en person bliver støttet af andre i forhold til om personen får en intention om at udføre en bestemt adfærd, hvilket i Viktors tilfælde er, at møde op til træning og snakke med holdkammeraterne.

Chris er den eneste af respondenterne, som ikke giver udtryk for at have opsøgt yderligere social støtte fra signifikante andre efter coachingforløbet. Han giver dog udtryk for, at han ikke får så megen støtte fra signifikante andre omkring ham, hvilket han beskriver, kan være svært for ham (Chris slutinterview, linje 104). En årsag til dette kan være, at cykling er en individuel sport (se afsnit 2.2.1), som Chris også nævner (Chris startinterview, linje 170-171).



Der kan således være tale om, at cykling påvirker Chris på det globale niveau i forhold til SDT, på den måde, at der ikke opstår et lige så stort behov for tilhørsforhold for ham i forhold til at være motiveret, grundet cykelsportens karakter. Endvidere har Evans et al, (Evans, Wadey, et al. 2012) påvist, at skadede idrætsudøvere indenfor individuelle sportsgrene i højere grad har en tendens til at isolere sig selv under en skadesperiode. Chris beskriver dog følgende vedrørende samtaler med sin fysioterapeut:

"Altså min fysioterapeut har snakket lidt om det. Han arbejder med en del topatleter og sådan noget også, svømmere og sådan noget. Og han har sagt flere gange, at han synes det er imponerende den styrke og viljestyrke og så videre jeg har, stædighed. Det har han ikke rigtigt set før i den grad. Så på den måde, så har jeg fået anerkendelse fra ham, i hvert fald, synes jeg." (Chris evaluerende interview, linje 88-93)

Her tolker vi, at Chris karakteriserer fysioterapeuten som værende en støtte for ham og desuden beskriver Chris, at fysioterapeuten er den eneste, som bidrager med anerkendelse i forhold til hans evner (Chris evaluerende interview, linje 40-141). Chris har også tidligere beskrevet: *"Med min fysioterapeut snakker jeg lidt med det om [det mentale omkring skaden]. Han er meget forstående, synes jeg. Tidligere idrætsudøver på højt plan, såå.. Men det er også sjældent, så.."* (Chris slutinterview, linje 73-74) Det tolkes, at Chris sætter stor pris på, at fysioterapeuten er tidligere idrætsudøver på højt plan og hermed kan sætte sig ind i Chris' situation. Der kan dermed være tale om en form for virkelighedsbekræftelse som social støtte jf. Richmann & Hardy, (1993) (se afsnit 2.4.2) hvilket vil sige, at fysioterapeuten kan se på Chris' situation ud fra selv at have været i lignende situation tidligere, og dermed kan Chris identificere sig med fysioterapeuten. Coachingsamtalerne kan bidrage til flere forskellige slags social støtte (afsnit 2.4.2), men det er en mulighed, at Chris ikke oplever, at coachen har mulighed for at sætte sig ind i hans skadessituation i ligeså høj grad, som fysioterapeuten kan. Det kan dog også være tilfældet, at Chris er begyndt at opsøge at tale med fysioterapeuten i højere grad på baggrund af coachingsamtalerne, da samtalerne har haft den støttende tilgang og muligvis har medvirket til at han har indset, at han har behov for denne virkelighedsbekræftelse, som fysioterapeuten kan give ham. Det kan dermed medvirke til hans motivation bliver påvirket på denne måde.

Et argument for, at Chris ikke opsøger yderligere social støtte, kan være at han befinder sig midtvejs i rehabiliteringsfasen, hvor han muligvis ville have haft mere nytte af coachingforløbet og opsøgningen af den sociale støtte senere i rehabiliteringsforløbet, når han



oplevede mere fysisk fremgang med skaden, hvilket Johnston & Carroll (1998) ligeledes konkluderer. På trods af alt dette, beskriver Chris følgende vedrørende sin motivation:

"Ja, altså siden jeg i hvert fald er blevet skadet, er jeg blevet meget mere motiveret, det er der slet ikke nogen tvivl om. Øhm... Ja... Og det synes jeg, des længere tid der er gået, altså sådan, selvom det selvfølgelig er træls, at der går så lang tid og det er frustrerende, så er jeg bare endnu mere motiveret for at komme tilbage og så gøre det godt." (Chris slutinterview, linje 40-43)

Chris giver udtryk for at være mere motiveret end nogensinde efter coachingforløbet og efter han blev skadet. Dette kan stemme overens med resultater fundet af Christakou & Lavalee (2009), Petitpas & Danish (1995), som påpeger, at skadede udøvere kan opnå øget motivation trods en skadesperiode. Det er interessant i forhold til SDT, da Chris ikke oplever behovet for tilhørsforhold som en væsentlig motivationsfaktor. Ligeledes kan der på baggrund af TPB, argumenteres for, at *subjective norms* ikke spiller en afgørende rolle i forhold til Chris' intention om at komme tilbage til cyklingen. Derfor kan der argumenteres for, at den systemiske tilgang, med fokus på relationer, overfor Chris kan have nedsat virkning i forhold til social støtte, grundet cykelsportens karakter, samt hvilke værdier og muligheder Chris har. Der kan således være tale om en "*top-down-effekt*", hvor motivationen på det globale niveau påvirker Chris' motivation på det kontekstuelle og situationelle niveau.

Fællesskabets betydning for opsøgning af den sociale støtte

Fællesskabet i sporten er ligeledes relevant at diskutere når det vurderes, i hvor høj grad respondenterne har søgt yderligere social støtte under og efter coachingforløbet. Det viser sig, at adskillelse fra holdkammerater og isolation fra træningen under en skade, kan forhindre rehabiliteringsprocessen for den skadede idrætsudøver (Evans, Wadey, et al. 2012), og herved vurderer vi, at det er et relevant emne at diskutere, da der netop er fokus på motivation for rehabiliteringsprocessen og motivation for at vende tilbage til sin respektive sport. Tina, Sara og Viktor giver alle udtryk for, at fællesskabet og tilhørsfølelsen er en væsentlig del af deres sport (Viktor evaluerende interview, linje 20-21), (Sara evaluerende interview, linje 324), (Tina evaluerende interview, linje 328). Som beskrevet tidligere, er Chris ikke inkluderet i klubben, da han blev skadet kort tid efter han blev medlem af klubben (se afsnit 2.2.1), så han har dermed ikke noget tilhørsforhold i klubben og indenfor sporten generelt.

Viktor beskriver følgende omkring fællesskabet:

"Til sidst blev det sådan, at jeg ikke havde det sjovt med... Øhm... Selvfølgelig hvis jeg spillede havde jeg nok haft det en del sjovere, men jeg havde det ikke sjovt med"



mine holdkammerater, nogle af dem havde jeg, men..." (Viktor evaluerende interview, linje 149-151)

Viktor giver hermed udtryk for, at han ikke har det sjovt med sine holdkammerater, og vi vurderer at han samtidig føler sig isoleret fra fællesskabet, selvom han er blevet bedre til at opsøge holdet og den sociale støtte efter coachingforløbet. Dette kan, ud fra SDT, være en årsag til, at Viktor har valgt at stoppe til volleyball, da det manglende tilhørsforhold på det situationelle niveau netop kan have været årsagen til at han er blevet amotiveret. Ud fra det globale niveau, er volleyball endvidere en sport, som kræver utroligt meget samarbejde (se afsnit 2.2.3), og hermed vurderer vi, at det må være endnu vigtigere for Viktor, at føle sig som en del af holdet under sin skade. Ud fra TPB, vurderer vi endvidere, at Viktor ikke oplever positiv *subjective norms*, hvilket henviser til opbakning og støtte fra signifikante andre (Plotnikoff, et al. 2011). I kombination med flere andre faktorer, kan dette ud fra SDT og TPB nemlig resultere i, at Viktor er blevet amotiveret og dermed ikke har haft en intention om at fortsætte på dette volleyballhold, hvilket kan have medført adfærden, at han er stoppet. Trods forskning viser, at social støtte bidrager positivt i forhold til skadede idrætsudøvers rehabiliteringsproces (Udry, et al. 1997, Johnson 1996, Johnson 1997), kan der argumenteres for, at Viktors intentioner om at opsøge social støtte har været der, men hjælpen fra holdkammerater og træner ikke har været tilstrækkelig for ham. Derfor kan det diskuteres hvorvidt idrætsforeninger bør inddrage mere fokus på netop at hjælpe skadede idrætsudøvere på det psykologiske plan. Dette kan således relateres til alle fire respondenter, for hvis holdkammerater og trænere har en bevidsthed om de psykologiske konsekvenser vedrørende en længerevarende idrætsskade, er det muligt de også er mere opmærksomme på at hjælpe udøveren via eksempelvis social støtte. Dette stemmer overens med Podlog & Dionigi, 2010, som fremhæver vigtigheden af holdkammerater for, at de psykologiske behov efter en skade bliver imødekommet. Det kan ligeledes relateres til både behovet for tilhørsforhold, samt vigtigheden af *subjective norms* i forhold til intentionen om at udføre en adfærd.

Vi vurderer, at både Sara og Tina har oplevet en nedsat usikkerhed og forhøjet selvtillidsfølelse efter coachingforløbet. Sara giver i startinterviewet udtryk for, at kommentarer fra fysioterapeuten og træner kunne få hende til at græde i ren frustration (Sara startinterview, linje 139-141). I slutinterviewet, efter coachingforløbet, giver hun allerede udtryk for, at hun igen kan svømme hurtigere end nogensinde (Sara slutinterview, linje 330-335), og viser hermed et større overblik og en forhøjet selvtillid. Sara giver ligeledes



udtryk for at hun opnår støtte og anerkendelse fra både træner og holdkammerater (Sara evaluerende interview, linje 100-105), hvilket kan være årsagen til, at hun opnår højere grad af selvtillid, mindsker usikkerheden og hermed bliver mere motiveret for sin sport (Henriksen, Hansen og Hansen 2007, Albrech og Adelman 1987). Også Tina giver udtryk for at hendes selvtillid er blevet forbedret efter coachingforløbet (Tina slutinterview, linje 566). Der kan argumenteres for, at Sara og Tina begge er blevet bedre til at opsøge den sociale støtte efter coachingforløbet, samt åbnet op for nye perspektiver vedrørende holdkammerater og trænere, hvor de efter coachingforløbet fokuserer mere på vigtigheden af at blive støttet af andre. Dette kan knyttes til TPB og PBC, hvilket påpeger, at adfærden er stærkt påvirket af troen på egne evner (Ajzen 1991). Der kan i dette tilfælde være tale om, at PBC bliver påvirket positivt ved at Sara især opnår nye positive forståelser af egne evner, grundet opmærksomheden på andre menneskers støtte til hende. På det kontekstuelle niveau, jvf. den hierarkiske SDT model, er Sara og Tina blevet mere bevidst om, at trænere og holdkammerater er støttende i deres rehabiliteringsproces, hvilket øger deres motivation for at komme tilbage. Dertil bliver deres motivation på det situationelle niveau også påvirket positivt, ved at have en fornyet og positiv tilgang til mødet med træneren og holdkammerater. Eftersom Saras og Tinas selvtillid, på baggrund af ovenstående, er blevet forbedret gennem coachingsamtalerne, vurderer vi ligeledes, at de er blevet mere motiveret, hvilket hermed påvirker deres resultater i sporten samt gåpåmod (Sara evaluerende interview, linje 158) (Tina slutinterview, linje 568).

Det kan endvidere diskuteres om coachen i sig selv kan have fungeret som den sociale støtte for respondenterne, netop ud fra denne anerkendende tilgang, som den systemiske coaching har. Dette vil diskuteres yderligere i nedenstående afsnit.

4.2.2 Coachen som social støtte

Det kan diskuteres hvorledes coachingen kan have fungeret som en social støtte til respondenterne. Ingen af respondenterne har været til coachingsamtaler før, eller modtaget sportspsykologisk hjælp på enmandshånd. Det bliver således en ny form for hjælp respondenterne modtager, hvor fire samtaler vil omhandle deres skadessituation. Udry et al. (1997) påpeger, at skadede idrætsudøvere normalt oplever højere grad af støtte fra familie og holdkammerater, end de gør fra trænere og personer fra sundhedssektoren, som eksempelvis en coach. Alligevel peger anden forskning dog på, at den sociale støtte også kan komme fra både fysioterapeuter og fra andre professionelle indenfor psykisk sundhed (Richmann,



Rosenfeld og Hardy 1993). Hermed vurderer vi, at det er relevant at diskutere om coachingen kan have fungeret som social støtte for respondenterne, da forskning også henviser til, at dét, at den skadede idrætsudøver oplever social støtte, er vigtig for et hensigtsmæssigt rehabiliteringsforløb (Albrecht og Adelman 1987). På baggrund af Albrecht & Adelman (1987) konklusion, antager vi, at den sociale støtte også kan være medvirkende til at stimulere respondenternes motivation. Dette stemmer overens med TPB, der henviser til *subjective norms*, og herunder social støtte fra signifikante andre, som en faktor for en persons intentioner (se afsnit 3.3).

Tina, Sara og Viktor giver alle udtryk for, at coachingsamtalerne har påvirket dem positivt. Tina forklarer, at hun efter coachingforløbet fik taget det første skridt mod at komme tilbage til taekwondo igen (Tina evaluerende interview, linje 230). Hun beskriver følgende i slutinterviewet:

"Jamen klart, det har haft en positiv effekt på mig. [...] Jeg gik lidt ind til det og vidste ikke rigtigt hvad meningen var med det [coachingen], eller jo, det gjorde jeg jo... [I: "Du vidste ikke hvad der skulle komme ud af det? [coachingen] "Altså jeg vidste ikke rigtigt, sådan hvad resultatet blev. Og det har jo egentlig gjort mig positiv overrasket, fordi jeg nu har fået det ud af det som jeg har. For jeg kan jo mærke, at det gåpåmod jeg normalt har haft til sport, det er ligesom kommet tilbage, det er dukket op igen. Og det har jeg sgu egentlig savnet, den der lyst til sport, hvor det ikke skal være noget du skal gøre for skolens skyld, ved træningsprojekt, eller fordi du simpelthen, fordi jeg er bevidst om, at træning er sundt, og træning skal man blive ved med for ellers så går det galt. Og det er rart og få en glæde tilbage ved sport, det er..." (Tina slutinterview, linje 719-727)

Her beskriver Tina, at coachingforløbet har bragt glæden i sporten tilbage til hende. Vi vurderer at dette er et tegn på, at Tina er blevet motiveret for taekwondo igen, hvilket også har resulteret i, at hun startede til sporten igen, efter at have haft en mental barriere (Tina slutinterview, linje 100), hvilket vi vurderer, har været et tegn på amotivation efter sin skade. Ud fra SDT tolker vi, at Tina ikke fik dækket de tre psykologiske behov under sin skade, nemlig tilhørsforholdet gennem klubben, hvilket hun også selv beskriver at have manglet (Tina startinterview, linje 289-290), som kan relateres til det kontekstuelle niveau i SDT-modellen (se afsnit 3.1), samt mangel på autonomi, hvilket vurderes at være et naturligt svækket behov under en skade, da hun ikke har haft mulighed for at træne. Slutteligt har behovet for kompetence ikke været dækket, da Tina slet ikke har trænet de 3½ år. Vi vurderer, at coachingen har været en afgørende faktor til, at Tina er begyndt til taekwondo igen, da det har fungeret som en støtte og hermed været medvirkende til at fremme hendes motivation for sporten igen. Richmann & Hardy (1993) henviser også til vigtigheden af, at have mulighed



for at tale med andre omkring skaden, hvilket coaching også bidrog til for respondenterne. Hermed har coachingen bidraget med de forskellige former for social støtte (se afsnit 2.2.4), som for Tina kan have gjort, at hun fik opmærksomhed på sin egen situation og hermed fik selvtilliden og gåpåmodet, som hun selv beskriver det, til at starte op til taekwondo igen.

Også Sara bliver spurgt ind til coachingsamtalernes betydning efterfølgende og beskriver:

”Så der har jeg ligesom... været lidt bedre til at håndtere sådan noget... lidt... altså jeg vil ikke sige dårlige nyheder, men nogle lidt... Ja... Noget man ikke sådan rigtigt lige har lyst til at høre fra ens træner.” (Sara evaluerende interview, linje 46-48)

Vi tolker ud fra Saras udtalelse, at samtidig med at hendes selvtillid er blevet forbedret under forløbet, er hun også blevet bedre til at håndtere trænerens beslutninger. Dette kan være et resultat af, at Sara har oplevet coachingen som emotionelt og opgaveudfordrende støttende, da dette er medvirkede til en følelsesmæssig opbakning, samt ny måde at anskue udfordringer på (Richmann, Rosenfeld og Hardy 1993). Vi vurderer hermed, at Sara, ligesom Tina, har fået et positivt udbytte af coachingen, som også for hende har fungeret som en social støtte. Undersøgelser peger endvidere på, at skadede idrætsudøvere er influeret af mere positive tanker, jo tættere de er på at komme sig fuldkomment over sin skade (Evans og Hardy 2002, Johnston og Carroll 2000, Podlog og Eklund 2006, Tracey 2003). Eftersom Sara befinder sig i slutningen af sin rehabiliteringsproces, og at Tina for længst er ovre sin skade, og at de begge kan træne med holdkammerater samt deltage i stævner, kan der dermed også argumenteres for, at dette er årsagen til at de er influeret af mere positive tanker end Viktor, som befinder sig midtvejs i rehabiliteringsfasen, hvor hans fysiske situation er på *stand-by*. Dette er også tilfældet for Chris, som ingen fysisk fremgang oplever med hensyn til sin skade. Han er ikke influeret af negative tanker, men beskriver coachingen, som værende god for ham, men ikke noget der har påvirket ham i så høj grad, som det måske kunne have gjort, hvis han havde haft større fremgang rent fysisk (Chris slutinterview, linje 158-160).

Vi vurderer ud fra ovenstående antagelser, at coachingen især har fungeret som social støtte for Sara og Tina, men også i mindre grad for Viktor. Han beskriver, at have fået følgende ud af coachingsamtalerne:

”Det har jo været, det har været godt, fordi at jeg har kunne se på tingene på en anden måde. At jeg kunne se det ikke var mine holdkammerater der var problemet. Det synes jeg egentlig heller ikke så meget før, men nu kan jeg bare mere se, at det er en selv der skal tage initiativ. Det er rent mentalt, det kan jeg ikke kun bruge til volleyball, det kan jeg også bruge mange andre steder. Så...” (Viktor slutinterview, linje 345-348)



Viktor giver hermed udtryk for at han er blevet gjort meget mere bevidst om sin egen indflydelse i forhold til at opsøge den sociale støtte. Rent motivationsmæssigt vurderer vi, at coachingsamtalen har bidraget som *subjective norms* ved at fungere som lyttende og emotionelt støttende for respondenterne. Endvidere vurderer vi, at coachingen har bidraget til at fremme respondenternes følelse af autonomi jævnfør SDT, ved at de har fået mere fokus på deres egen situation og hermed har kunnet få et bedre overblik over deres skadessituation samt refleksion og viden om hvordan de har kunnet takle det (Sara evaluerende interview, linje 271-272), (Tina slutinterview, linje 208-211). Coachingen kan have bidraget til højere grad af kompetencefølelse jævnfør SDT, idet de selv og deres evner netop har været fokus i alle coachingsamtalerne. Flere undersøgelser peger på, at følelsen af kompetence er medvirkende til at påvirke den indre motivation på positiv vis ved at medføre idrætsudøveren følelser som vitalitet og selvtillid, hvilket viser sig at være tilfældet for Tina og Sara (Eklund, Tenenbaum og Emm 2014), (Gagné, Ryan og Bargmann 2003). På baggrund af SDT kan der derfor argumenteres for, at respondenterne må være motiveret, når de tre psykologiske behov bliver dækket. Idet coachingsamtalerne vurderes at påvirke respondenternes kompetence, autonomi og tilhørsforhold positivt, vurderes coachingen at være motiverende for respondenterne i forskellig grad.

Idet der også er gjort brug af den systemiske tilgang, har samtalerne endvidere været omdrejningspunkt omkring en anerkendende tilgang, hvor respondenternes udalelser og udsagn har været essentielle. Hele denne tilgang vurderer vi også i sig selv kan have været støttende for respondenterne.

Men hvordan kan coachen helt konkret gå ind og hjælpe respondenterne med at imødekomme de bekymringer, som er konsekvenser af deres skade? Vi lader os inspirere af en model udformet af Podlog, Dimmock og Miller (2011), som har beskrevet hvilke tiltag der kan udformes i forhold til at opfylde den skadede udøvers behov for kompetence, tilhørsforhold og autonomi jf. SDT. Her har vi endvidere tilføjet, hvilke tiltag coachingsamtalerne har bidraget med i forhold til disse behov. Figuren er illustreret nedenfor (se figur 16).



Kompetence bekymringer	Tilhørs bekymringer	Autonomi bekymringer
<ul style="list-style-type: none"> • Bekymringer om re-injury: <ol style="list-style-type: none"> 1. Tiltal angsten for <i>re-injury</i>: (Cupal og Brewer 2001) Coachen gjorde brug af sammenligninger med andre skadede udøvere og fik dem til at sætte sig i andres sted og se dem selv udefra samt gjorde brug af visualisering • Mangel på selvtillid ift. at præstere på samme niveau som tidligere <ol style="list-style-type: none"> 2. Opbyg selvtillid Ud fra den anerkendende tilgang forsøgte coachen at fremme selvtilliden hos atleten. • Selvpræsenterende bekymringer <ol style="list-style-type: none"> 3. Minimer selvpræsenterende bekymringer (Cox 2002, Evans og Hardy 2002). Coachen hjalp med at justere målsætninger, som eksempelvis tekniske mål og forventninger til dem selv samt hjalp med at ændre negativ til positiv tale. 	<ul style="list-style-type: none"> • Social isolation og fremmedgørelse <ol style="list-style-type: none"> 4. Sørg for at give forskellige former for social støtte (Bianco 2001, Johnston og Carroll 1998). Coachen gjorde brug af forskellige former for social støtte (se figur 8 i afsnit 2.2.4) 5. Sørg for at atleterne bliver ved med at dyrke deres sport (Tracey 2003, Brewer, Van Raalte og Linder 1993). Coachen taler med udøveren om vigtigheden af at møde op til træning trods skade. Dette er for at afhjælpe tab af sportslig identitet. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pres i forhold til at komme tilbage til sporten <ol style="list-style-type: none"> 6. Reducer presset for at komme tilbage til sporten Coachen forventningsafstemte med atleterne, således de ikke havde for irrationelle forventninger til dem selv efter en skadesperiode. 7. Forsøg at skabe følelser af autonomi (Treasure, Lemyre, et al. 2007) Coachen forsøgte at skabe muligheder for atleten i forhold til hvordan de ville tilrettelægge deres rehabilitering (psykologisk) og lod dem finde løsninger selv

Figur 16: Figuren er vores egen figur, lavet på baggrund af Podlog et al., (2011, 40). Figuren er lavet til specialister, som arbejder med sportsskader. Vi har i stedet tilføjet coachen og hvad coachen i vores undersøgelse har gjort for at imødekomme disse behov for respondenterne i denne undersøgelse.



Det er interessant i et motivationsmæssigt perspektiv, hvorfor Chris beskriver sig selv som værende motiveret, på trods af manglende sociale relationer. Ifølge SDT og TBP er de sociale faktorer særdeles vigtige for motivationen. Det kan derfor diskuteres hvordan Chris opnår denne motivation, hvilket ud fra SDT i så fald vil betyde, at behovet for kompetence og autonomi vil være dækket og således være tilstrækkeligt i forhold til at opbygge hans motivation. Der kan også diskuteres om den sociale støtte fra coachen har påvirket ham til at være opmærksom på centrale elementer vedrørende hans rehabiliteringsproces.

I forbindelse med tiltale af angsten for *re-injury* hos respondenterne jf. figur 16, blev der i coachingsamtalerne med Chris fokuseret på sammenligninger med andre cykelryttere. Eksempelvis blev der talt om hvordan professionelle ryttere kunne vende hurtigt tilbage efter en skade, for at få Chris til at spejle sig i andre cykelryttere, som ligeledes havde været udsat for skader. Podlog et al. (2011) beskriver, at det kan være motiverende for den skadede idrætsudøver, hvis disse sammenligninger finder sted og, at det er motiverende for udøveren at give ham en fornemmelse af '*hvis andre kan gøre det, kan jeg også*'. Chris gav i sidste coachingsamtale udtryk for, at han havde reflekteret over andre rytteres tilbagevendelse til sporten, også på baggrund af en nyfundet interesse for at læse biografier fra professionelle udøvere. Dette gav ham inspiration og gåpåmod. Podlog et al. (2011), peger endvidere på, at hvis skadede udøvere taler med eller ser andre skadede udøvere overkomme skader, kan det være medvirkende til at fremme følelsen af tilhørsforhold og underminere følelser om isolation. Dette kan hermed være en forklaring på, at Chris stadigvæk beskriver sig selv som motiveret, og endda i højere grad end inden sin skade og coachingforløbet.

4.3 Attitude og opsamling

Følgende afsnit vil være en analyse og diskussion af respondenternes attitude overfor deres rehabiliteringsproces og deres sport generelt. Endvidere vil afsnittet munde ud i en opsamling af de mest væsentlige resultater og diskussionspunkter i undersøgelsen.

Respondenternes attitude kan være en medvirkende faktor til at give en indikation af deres motivation, på baggrund af TPB, hvor også attitude er et af tre aspekter, der kan påvirke respondenternes intentioner og hermed følge til en positiv eller negativ adfærd i forhold til deres rehabiliteringsproces (se kapitel 3.3). Heil (1993) henviser til, at en idrætsskade ofte er en stressfuld begivenhed for idrætsudøvere, da det er en trussel imod udøvernes fysiske, emotionelle og sociale helbred. Det emotionelle helbred kan blandt andet være nedsat



selvtillid, dårligt humør og/eller tab af social identitet (Tracey 2003). Det er væsentligt at undersøge om respondenterne er udsat for sådanne konsekvenser under deres skade og om det herved kan have en påvirkning på deres attitude, som vi, jf. TPB, knytter til respondenternes intention og hermed graden af motivation for deres rehabiliteringsforløb.

Alle fire respondenter giver udtryk for en forandring i deres attitude i forhold til udfordringer i forbindelse med deres rehabiliteringsproces og sport. Viktor har ændret sit syn på det sociale miljø på holdet i en mere positiv retning (Viktor slutinterview, linje 50-56). Sara giver udtryk for at hun gennem coachingen har fået redskaber til at håndtere disse nedture, der måtte komme jf. hendes skade (Sara slutinterview, linje 360-363). Chris har også ændret sin attitude i mere positiv retning ved at være blevet bedre til at vende negative tanker til positive (Chris slutinterview, linje 86-87). Tina beskriver også følgende:

”Fordi jeg tænker jeg har ligesom kommet i tanke om ”okay, jeg har været skadet, og jeg har ikke trænet i 2½-3 år. Er der nogle der kan forvente jeg kan huske det [tekniske aspekter i sporten], hvis jeg har været fuldstændig udenfor sporten?” Nej, det er der ikke. Så hvis andre ikke kan forvente det, kan jeg jo heller ikke forvente det af mig selv.” (Tina slutinterview, linje 208-211)

Udtalelsen fra Tina tyder også på en attitudeændring i forhold til startinterviewet, hvor hun gav udtryk for at have høje forventninger til sig selv og frygtede at komme tilbage til klubben igen, hvor holdkammerater skulle dømme hende (Tina startinterview, linje 449-450). Attitudeændringen hos respondenterne kan være et resultat af, at der gennem coachingsamtalerne er arbejdet med indre dialog, hvor negative tanker er forsøgt omstillet til positive tanker i forhold til sporten, og hvor der er arbejdet med at se situationen fra forskellige perspektiver (se afsnit 2.4). Disse antagelser hænger endvidere sammen med Theebom et al's, (2013) konklusion om, at coaching har en positiv indflydelse på blandt andet attituden. Respondenterne havde, på baggrund af coachingsamtalerne, mulighed for at reflektere over sociale relationer i sporten og håndtering af skaden ved brug af forskellige copingstrategier. Denne refleksion har dermed resulteret i en mere positiv attitude for alle fire respondenter.

Respondenternes mål og forventninger bærer generelt præg af, at være blevet mere realistiske og mere opgaveorienterede efter coachingforløbet. De er hermed blevet yderligere drevet af indre motivationsfaktorer, med fokus på egen forbedring, og dermed mindre grad af ydre motivationsfaktorer, som konkurrencer og forventningspres fra andre. Da resultatorienterede mål kan give angst for at præstere, er det centralt, at coachingen medvirker til at flytte fokus



til opgaveorienterede mål. Coachingsamtalerne har medvirket til dette ved blandt andet, at coachingsamtalerne har haft fokus på forskellige copingstrategier, som at nedsænke forventningspres til sig selv under skaden, se skadessituationen fra andre perspektiver samt arbejde med indre tale, hvor negative tanker om sig selv under rehabiliteringsprocessen blev ændret til positive og mere realistiske tanker, hvormed forventningerne kunne afstemmes og justeres. Disse justeringer af målsætninger og forventninger har ligeledes medført en mere positiv attitude for respondenterne, hvilket ofte er resultatet ved opnåelsen af væsentlig mere indefra kommende motivation (Hagger og Chatzisarantis 2007). Disse antagelser hænger endvidere sammen med Theebom et al's, (2013) konklusion om, at coaching har en positiv indflydelse på ydeevne og færdigheder, trivsel, coping, attitude og målorienteret selvregulering.

Jævnfør opsøgning af social støtte, opsøger tre ud af fire respondenter mere støtte hos signifikante andre indenfor den sportslige kontekst efter coachingforløbet, end det var tilfældet forinden coachingforløbet, hvilket har været en medvirkende faktor til at forbedre respondenternes rehabiliteringsforløb og hermed øge deres motivation for sporten. Om respondenterne opsøger den sociale støtte eller ej, kan afhænge af sportens karakter og den rehabiliteringsfase de skadede udøvere befinder sig i. Dette ses blandt andet primært i Chris og Viktors situation. Den systemiske tilgang ved coachingen, med fokus på relationer, har skabt en refleksion over relevansen af signifikante andre under rehabiliteringsprocessen.

Samtlige respondenter opfatter coaching som social støttende, hvor der gives udtryk for at coachingen har hjulpet med at genfinde glæden i sporten, medvirket til øget selvtillid, hjulpet med at åbne øjnene for hvordan man som skadet udøver selv kan bidrage på holdet, samt vigtigheden af at forblive en del af holdet under rehabiliteringen. Endvidere medvirkede coachingsamtalerne til at give respondenterne en fornemmelse af, at *'hvis andre kan, så kan jeg også'*. Alle disse faktorer har været medvirkende til at give respondenterne social støtte under deres skadesforløb, hvilket ud fra Bianco (2001) er medvirkende til at forbedre respondenternes rehabiliteringsforløb og øge deres motivation. Der har således været tale om stimulering af respondenternes motivation ved at opfylde behovet for tilhørsforhold, kompetence og autonomi. Ligeledes kan der ud fra respondenternes udtalelser være klare tegn på, at subjektive normer, PBC og attitude blive påvirket positivt i forhold til intentionen om at



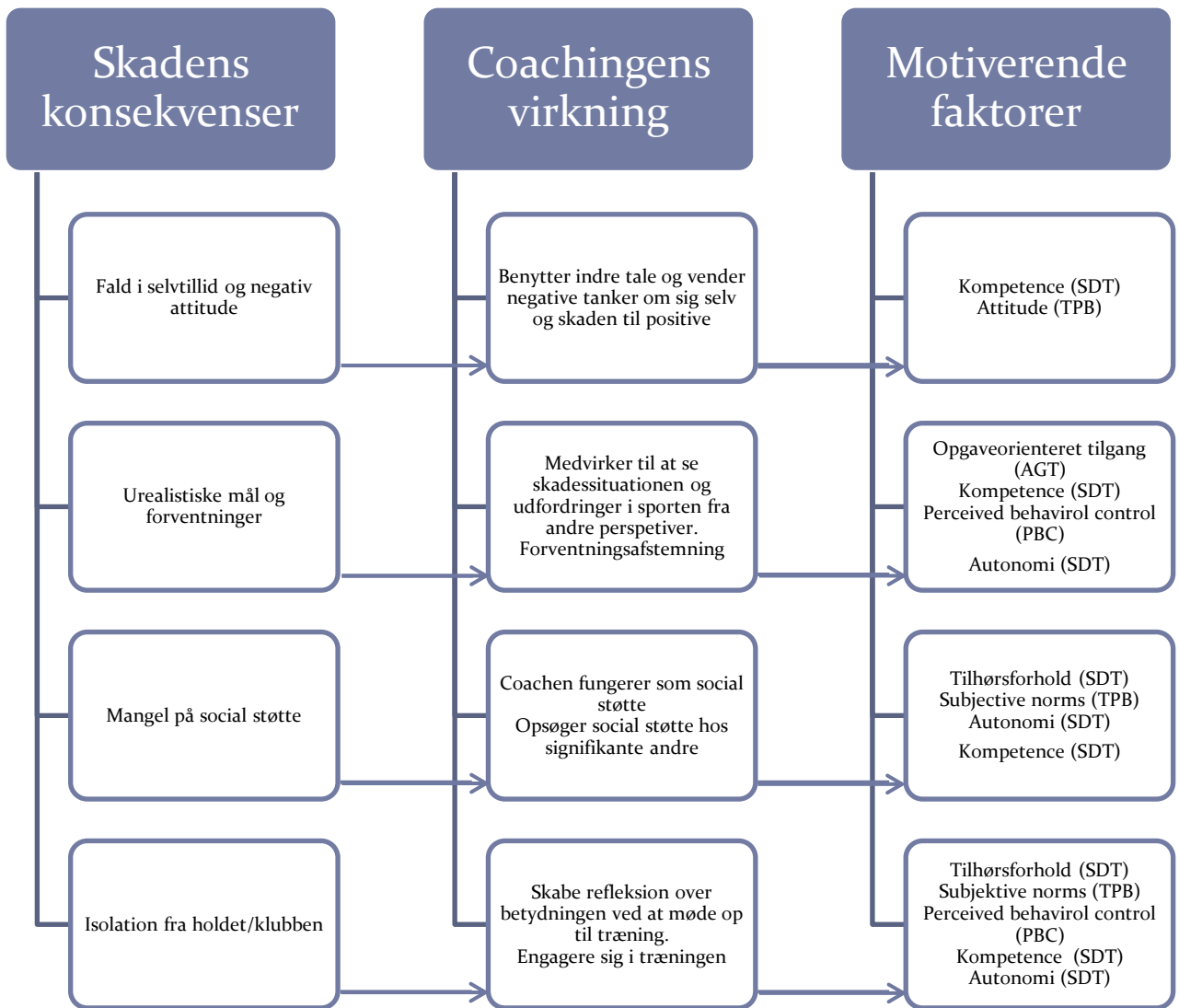
udføre en adfærd, som eksempelvis vedholdenhed af genoptræningen og vende tilbage til sin sport.

Coachingforløbet har desuden medvirket til, at Tina er startet op til sin sport igen efter en periode på 3½ år, hvor hun har været fuldstændig ude af sporten på grund af en skade og efterfølgende en ”mental barriere”, hvor hun ikke kunne finde modet til at komme tilbage til sporten igen. Dette indikerer også en stærk påvirkning af hendes motivation for sporten. Tina beskriver følgende vedrørende coachingsamtalernes betydning:

”Men jeg tror klart, at havde jeg ikke været igennem det her forløb, så havde jeg måske... Jeg havde overhovedet ikke kommet ned og træne [...]. Så man kan sige jeg har ligesom fået glæden ved sport tilbage. Så nu er jeg faktisk ivrig efter at få lov til at starte igen” (Tina slutinterview, linje 603-606)

Hermed giver Tina udtryk for, at coachingen har været årsag til, at hun fik lysten til at starte til taekwondo igen efter 3 ½ års pause fra sporten. Vi kan dermed slutte, at coachingen har medvirket til at forøge respondenternes motivation på forskellige måder, som at give dem et mere realistisk billede af skadessituationen, blive mere vedholdende i forhold til deres sport, medført en mere positiv attitude jf. rehabiliteringsprocessen, medvirket til øget selvtillid i sporten samt medvirket til at give respondenterne en kompetencefølelse samt autonomifølelse omkring deres rehabiliteringsforløb.

Nedenstående figur 17 giver et overblik over undersøgelsens resultater.



Figur 17: Figuren illustrerer undersøgelsens overordnede resultater, og illustrerer hermed idrætsskadens konsekvenser, fundet i undersøgelsen, coachingens bearbejdning af disse konsekvenser samt de motiverende faktorer, som coachingen hermed stimulerer.



Kapitel 5: Konklusion

I følgende kapitel vil der, på baggrund af diskussionen, konkluderes på speciallets problemformulering samt de overordnede resultater fra undersøgelsen vil fremhæves.

Følgende problemformulering: *Hvordan kan coaching stimulere den skadede idrætsudøvers motivation for at komme tilbage til deres sport?* vil besvares ud fra den ovenstående diskussion.

Resultaterne af undersøgelsen viser, at coaching bidrager positivt til de skadede idrætsudøvers motivation i form af:

1. At skabe mere opgaveorienterede målsætninger
2. At medvirke til at respondenterne i højere grad opsøger social støtte og engagerer sig i sporten i den sociale kontekst
3. At fungere som social støtte
4. At medvirke til forøget selvtillid og en mere positiv attitude i forhold til rehabiliteringsforløbet og sporten

For at medføre ovenstående udbytte for respondenterne, benyttede coachen sig af forskellige strategier i kombination med den systemiske tilgang. De forskellige strategier kan hermed kobles til motivationsmæssige faktorer ud fra motivationsteoriene benyttet i denne undersøgelse, nemlig *Self-Determination Theory (SDT)*, *Achievement Goal Theory (AGT)* og *Theory of Planned Behavior (TPB)*. Udbyttet kan hermed forklares ud fra følgende:

1. Ud fra coachingen blev der forventningsafstemt og justeret målsætninger, således de blev mere realistiske. På baggrund af dette opnår respondenterne højere grad af opgaveorienterede mål og delvist egoorienterede mål jf. AGT, som giver anledning til højere grad af selvdeterminerende motivation, gennem opfyldelse af behovene for kompetence og autonomi jf. SDT. Endvidere opnår respondenterne på baggrund af dette, i højere grad en opfattelse af sine egne ressourcer under rehabiliteringsforløbet jf. *perceived behavirol control (PBC)* under TPB.
2. Ud fra coachingen og den systemiske tilgang, hvor fokus er på relationer, blev respondenterne mere opmærksomme på relevansen af støtte fra signifikante andre indenfor sporten og blev i den forbindelse bedre til at opsøge denne støtte. På baggrund af dette bliver respondenternes behov for tilhørsforhold, jf. SDT, i højere



- grad dækket og ligeledes bliver *subjective norms*, jf. TPB, positivt forstærket, da de bliver bedre til at evaluere i hvor høj grad de selv kan bidrage på holdet, og i hvor høj grad de signifikante andre kan påvirke dem selv og har en betydning for deres rehabiliteringsproces. Det bevirker også at behovet for kompetence bliver dækket, da de modtager mere anerkendelse vedrørende deres evner ved at søge denne sociale støtte hos eksempelvis trænere og holdkammerater.
3. Coachen fungerede i sig selv som social støttende, idet coachingen systemiske tilgang er meget anerkendende og da coachingen hjalp i form af at dække respondenternes behov for autonomi og kompetence, jf. SDT, da de selv og deres skadessituation kom i fokus, og at de blev anerkendt for refleksionerne under coachingsamtalerne. På det situationelle niveau i samtalerne bliver coachingen motiverende, hvorefter det således påvirker det kontekstuelle niveau i sporten jf. den hierarkiske model i SDT.
 4. De forrige punkter medvirker til en forøget selvtillidsfølelse og en mere positiv attitude, jf. TPB, hos respondenterne. Endvidere er der i coachingsamtalerne gjort brug af indre tale, med fokus på, at fokusere på positive aspekter ved rehabiliteringsprocessen fremfor negative. Dette medfører en øget autonomifølelse hos respondenterne jf. SDT. Den positive attitude, medfører endvidere en påvirkning af PBC, ved en mere positiv opfattelse af egne ressourcer og muligheder under rehabiliteringsprocessen.

Stimulering af skadede idrætsudøveres motivation kan dermed ske gennem en systemisk tilgang med anvendelse af Karl Tomms spørgsmålstyper, anerkendelse og interesse for den skadede idrætsudøvers situation og fokus på copingstrategier. Dette sker ved at coachingen: Fungerer som social støtte, øger opsøgningen af social støtte hos signifikante andre indenfor sporten, medvirker til forøget selvtillid samt medvirker til i højere grad at reflektere over realistiske mål, samt justere forventninger og tilgange. Dermed kan vi konkludere at coachingen har en positiv indflydelse på skadede idrætsudøveres motivation og kan hermed bidrage positivt til deres rehabiliteringsproces.



Kapitel 6: Perspektivering

Følgende kapitel vil være en perspektivering af hvordan specialet vil kunne benyttes i andre kontekster samt forslag til videre forskning på baggrund af undersøgelsen.

Nærværende undersøgelse kan være et argument for en udvidelse af de nuværende træneruddannelser, hvor der er manglende fokus på psykologiske påvirkninger og konsekvenser af en idrætsskade. Undersøgelsen kan medvirke til at påpege relevansen af inddragelsen af tiltag, som eksempelvis coaching, til at forhøje skadede idrætsudøveres motivation under en skade. Endvidere giver undersøgelsen nogle retningslinjer for, hvordan skadede idrætsudøvere kan påvirkes motivationsmæssigt under deres rehabiliteringsproces. Dette kan ske ved samtaler med udgangspunkt i udøverens livsverden og psykologiske udfordringer under rehabiliteringsforløbet, hvilket er påvist i denne undersøgelse.

Til en fremtidig undersøgelse kunne det være relevant at udføre samme coaching af trænere eller eventuelt andre indenfor sundhedssektoren, for at gøre dem bevidst om hvilken rolle de bør have overfor den skadede udøver. Dette kan der argumenteres for på baggrund af, at respondenterne i denne undersøgelse blandt andet gav udtryk for, at træneren ikke involverede sig nok i deres rehabiliteringsproces, både fysiologiske og psykologisk. Den manglende involvering havde således en negativ indvirkning på deres motivation. Endvidere ville det være oplagt, hvis idrætsklubber kunne tilbyde coaching til skadede idrætsudøvere når skaderne optræder, således psykologiske konsekvenser ved skaden kunne formindskes allerede ved skadens påbegyndelse.

Den manglende forskning omkring coaching i den sportslige kontekst gør det relevant at undersøge hvordan andre coachingtilgange kunne anvendes i denne sammenhæng. Dette kunne blandt andet være narrativ coaching, NLP-coaching, løsningsfokuseret coaching, kognitiv coaching og teamcoaching. Eksempelvis kunne et studie laves af teamcoachings betydning for skadede idrætsudøvere. Dette ville give anledning til, at de skadede idrætsudøvere kunne dele hinandens erfaringer og emotioner i forbindelse med de psykologiske konsekvenser og på denne måde være medhjælpende til at motivere hinanden.

Eftersom vi undersøgte fire sportsudøvere fra fire forskellige idrætsgrene, kunne det være interessant at undersøge yderligere i hvor høj grad der er forskel på skadede idrætsudøveres psykologiske konsekvenser i forskellige sportsgrene. Ifølge Evans et al. (2012), oplever



udøvere fra holdsport og individuelle idrætsgrene i nogen grad forskellige stressfaktorer, hvilket giver anledning til at undersøge om behovene jævnfør de psykologiske konsekvenser, er forskellige i forhold til hvilken sportstype, den skadede idrætsudøver kommer fra. I forlængelse af dette vil det være væsentligt at undersøge om nogle coachingtilgange vil være fordelagtige for udøvere i individuelle idrætsgrene fremfor holdsport, og omvendt.



Litteraturliste

- Ajzen, Icek. "The Theory of Planned Behavior." *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 1991: 179-211.
- Albrech, Terrance L., and Maria B. Adelman. *Communicating Social Support*. Newbury Park: Sage, 1987.
- Ames, Carole. "Achievement goals and adaptive motivation patterns: The role of the environment." In *Motivation in sport and exercise*, by Glyn C. Roberts, 161-176. Champaign: Human Kinetics, 1992.
- Amorose, Anthony J. "Coaching effectiveness: Exploring the relationship between coaching behavior and self-determined motivation." In *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport*, by Martin S. Hagger and Nikos L.D. Chatzisarantis, 209-241. Champaign: Human Kinetics, 2007.
- Ardem, Clare L., Nicholas F. Taylor, Julian A. Feller, Timothy S. Whitehead, and Kate E. Webster. "Psychological Responses Matter in Returning to Preinjury Level of Sport After Anterior Cruciate Ligament Reconstruction Surgery." *The American Journal of Sports Medicine*, 2013: 1549-1558.
- Arvinen-Barrow, Monna, William V. Massey, and Brian Hemmings. "Role of Sport Medicine Professionals in Addressing Psychosocial Aspects of Sport-Injury Rehabilitation: Professional Athletes' Views ." *Journal of Athletic Training*, 2014: 764-772.
- Ajzen, Icek, and Martin Fishbein. *Understanding attitudes and predicting social behavior*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1980.
- Bandura, Albert. "Self-regulation of motivation and action through goal systems." In *Cognitive perspectives on emotion and motivation*, by V. Hamilton, G.H. Bower and N.H. Frijda, 37-61. Dordrecht: Kluwer Academics Publishers, 1988.
- Barkoukis, Vassilis, Nikos Ntoumanis, and Nikitas Nikitaras. "Comparing dichotomous and trichotomous approaches to achievement goal theory: An example using motivational regulations as outcome variables." *British Journal of Educational Psychology*, 2007: 683-702.
- Baron, Robert. A., Donn Byrne, and Barry. H. Kantowitz. *Psychology: Understanding behavior*. New York: Rinehart & Winston, 1980.
- Bianco, Theresa. "Social support and recovery from sport injury: Elite skiers share their experiences." *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 2001: 376-388.
- Bianco, Theresa, Susan Malo, and Terry Orlick. "Sport Injury and Illness: Elite Skiers describe their Experiences." *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 1999: 157-169.
- Birkelund, Malene. "Skadede skal (også) have plads på holdet." *Fyens Stiftstidende*, Marts 25, 2008: 1.
- Brewer, Britton W. "Psychology of Sport Injury Rehabilitation." In *Handbook of Sport Psychology*, by Gershon Tenenbaum and Robert C. Eklund, 404-424. New Jersey: John Wiley & Sons Inc, 2007.



- Brewer, Britton W., et al. "Psychological factors, rehabilitation adherence, and rehabilitation outcome after anterior cruciate ligament reconstruction." *Rehabilitation Psychology*, 2000: 20-37.
- Brewer, Britton W., Joanne M. Daly, Judy L. Van Raalte, Albert J. Petitpas, and Joseph H. Sklar. "A Psychometric Evaluation of the Rehabilitation Adherence Questionnaire." *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 1999: 167-173.
- Brewer, Britton. W., Judy L. Van Raalte, and Darwyn E. Linder. "Athletic identity: Hercules' muscles or Achilles heel?" *International Journal of Sport Psychology*, 1993: 237-254.
- Brinkmann, Svend, and Lene Tanggaard. *Kvalitative metoder*. 1. udgave. København K: Hans Rietzels Forlag, 2010.
- Cavanagh, Michael. "Coaching from a systematic perspective: A complex adaptive conversation." In *Evidence Based Coaching Handbook: Putting Best Practices to Work for Your Clients*, by Dianne R. Stober and Anthony M. Grant, 313-354. New Jersey: John Wiley & Sons, 2006.
- Chan, Derwin King-Chung, and Martin S. Hagger. "Self-determined forms of motivation predict sport injury prevention and Rehabilitation Intentions." *Journal of Science and Medicine in Sport*, 2012: 398-406.
- Chan, Derwin King-Chung, Martin S. Hagger, and Christopher M. Spray. "Treatment motivation for rehabilitation after a sport injury: Application of the trans-contextual model." *Psychology of Sport and Exercise*, 2011: 83-92.
- Christakou, Anna, and David Lavallee. "Rehabilitation from sports injuries: From theory to practice." *Public Health*, 2009: 120-126.
- Cohen, Sheldon, and Thomas Ashby Wills. "Stress, social support and the buffering hypothesis." *Psychological Bulletin*, 1985: 310-357.
- Cohen, Sheldon, Benjamin H. Gottlieb, and Lynn Gordon Underwood. "Social relationships and health." In *Social Support Measurement and Intervention*, by Sheldon Cohen, Benjamin H. Gottlieb and Lynn Gordon Underwood, 3-25. New York: Oxford University, 2000.
- Conroy, David E., and Andrew J. Elliot. "Fear of failure and achievement goals in sport: Addressing the issue of the chicken and the egg." *Anxiety, Stress, and Coping: An International Journal*, 2004: 271-285.
- Cox, R. "The psychological rehabilitation of a severely injured rugby player." In *Solutions in Sports Psychology*, by Ian M. Cockerill, 159-172. London: Thomson Learning, 2002.
- Cumming, Jennifer, Craig Hall, and Chris Shambrook. "The influence of an imagery workshop on athletes' use of imagery." *Athletic insight*, 2004: 52-73.
- Cupal, Deborah D., and Britton W. Brewer. "Effects of relaxation and guided imagery on knee strength, reinjury anxiety, and pain following anterior cruciate ligament reconstruction." *Rehabilitation Psychology*, 2001: 28e43.



- Cury, François, Andrew J. Elliot, David. Da Fonseca, and Arlen Moller. "The Social-Cognitive model of achievement motivation and the 2 x 2 achievement goal framework." *Journal of Personality and Social Psychology*, 2006: 666-679.
- DBU. *DBU kursuskatalog 2013 - Inspiration og uddannelse*. Katalog, DBU, 2013.
- Deci, Edward L., and Richard M. Ryan. "Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being." *American Psychologist*, 2000: 68-78.
- Duda, Joan L., Likang Chi, Maria L. Newton, Mary D. Walling, and Delwyn Catley. "Task and Ego Orientation and Intrinsic Motivation in Sport." *Journal of Sport Psychology*, 1995: 40-63.
- Dweck, Carol. S. "Motivational processes affecting learning." *American Psychologist*, 1986: 1040-1048.
- Eklund, Robert C., Gershon Tenenbaum, and Lydia Emm. "Self-Determination Theory." In *Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology*, by Martyn Standage and Fiona B. Gillison, 630-633. Thousand Oaks: SAGE, 2014.
- Elliot, Andrew J., and Holly A. McGregor. "A 2 x 2 Achievement Goal Framework." *Journal of Personality and Social Psychology*, 2001: 501-519.
- Elliot, Andrew J., and Kou Murayama. "On the measurement of achievement goals: Critique, illustration, and application." *Journal of Educational Psychology*, 2008: 613-628.
- Elliot, Andrew J., Francois Cury, James W. Fryer, and Pascal Huguet. "Achievement Goals, self-handicapping, and performance attainment: A mediational analysis." *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 2006: 344-361.
- Elliot, Andrew J., and Marcy A. Church. "A hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation." *Journal of Personality and Social Psychology*, 1997: 218-232.
- Erichsen, Niels, and Morten Høgh. *Idrætsskader*. Magasin, Krop & Fysik - Danske fysioterapeuter, 2008.
- Evans, Lynne, and Lew Hardy. "Injury Rehabilitation: A Qualitative Follow-up Study." *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 2002: 320-329.
- Evans, Lynne, Ross Wadey, Sheldon Hanton, and Ian Mitchell. "Stressors experienced by injured athletes." *Journal of Sports Science*, 2012: 917-927.
- Field, Louisa. *Videnskab.dk*. 2014. <http://videnskab.dk/sporg-videnskaben/hvorfor-er-der-ingen-sorter-cykelryttere-i-tour-de-france> (accessed November 11, 2014).
- Filby, William C. D., Ian W. Maynard, and Jan K. Graydon. "The effect of multiple-goal strategies on performance outcomes in training and competition." *Journal of Applied Sport Psychology*, 1999: 230-246.
- Fisher, Craig, Sharron A. Mullins, and Patricia A. Frye. "Athletic Trainers' Attitude and Judgements of Injured Athletes' Rehabilitations Adherence." *Journal of Athletic Training*, 1993: 43-47.



- Flett, Gordon L., Paul L. Hewitt, Kirk B. Blankstein, and Lisa Gray. "Psychological Distress and the Frequency of Perfectionistic Thinking." *Journal of Personality and Social Psychology*, 1998: 1363-1381.
- Fog, Jette. *Med samtalen som udgangspunkt - Det kvalitative forskningsinterview*. København S: Akademisk Forlag, 1994.
- Ford, Martin E. *Motivating Humans: Goals, Emotions, and Personal Agency Beliefs*. Stanford: SAGE, 1992.
- Ford, Unw, and Sandy Gordon. "Coping With Sport Injury: Resource Loss and The Role Of Social Support." *Journal of Personal and Interpersonal Loss*, 1999: 243-256.
- Gagné, Marylene, Richard M. Ryan, and Kelly Bargmann. "Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts." *Journal Applied Sport*, 2003: 372-390.
- Gould, Daniel, Eileen Udry, Dana Bridges, and Laurie Beck. "Applied Research - Stress Sources Encountered When Rehabilitating From Season-Ending Ski Injuries." *Sport Psychologist*, 1997a: 361-378.
- Gould, Daniel, Eileen Udry, Dana Bridges, and Laurie Beck. "Coping with season-ending injuries." *Sport Psychologist*, 1997b: 379-399.
- Gratton, Chris, and Ian Jones. *Research Methods for Sport Studies*. Oxon: Routledge, 2010.
- Guay, Frédéric, Geneviève A. Mageau, and Robert J. Vallerand. "On the Hierarchical Structure of Self-Determined Motivation: A Test of Top-Down, Bottom-Up, Reciprocal, and Horizontal Effects." *Personality and Social Psychology Bulletin*, August 2003: 992-1004.
- Hagger, Martin S. "Advances in Motivation in Exercise and Physical Activity." In *The Oxford Handbook of Human Motivation*, by Martin S. Hagger, 479-504. New York: Oxford University Press, 2012.
- Hagger, Martin S., and Nikos L.D. Chatzisarantis. *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport*. Champaign: Human Kinetics, 2007.
- Hardy, Lew, Graham Jones, and Daniel Gould. *Understanding Psychological Preparation for Sport: Theory and Practice of Elite Performers*. Chichester: Wiley, 1996.
- Haslebo, Gitte. "Systemisk coaching i organisationer - når lederen også er coach." *Relationer i organisationer - en verden til forskel*, 2004: 26-39.
- Haslebo, Gitte, and Michala Schnoor. "Lederen som coach - forskellige vinkler på magt og etik." *Erhvervspsykologi*, 2007: 22-43.
- Hausenblas, Heather. "Theory of Planned Behavior." In *Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology*, by Robert C. Eklund and Gershon Tenenbaum, 746-751. Thousand Oaks: SAGE Publications, 2014.
- Heil, John. *Psychology of sport injury*. Champaign: Human Kinetics, 1993.



- Hein, Vello, and Martin S. Hagger. "Global self-esteem, goal achievement orientations, and self-determined behavioural regulations in a physical education setting." *Journal of Sports Sciences*, 2007: 149-159.
- Henriksen, Kristoffer, Morten Hansen, and Jakob Hansen. *Gyldendals Idrætspsykologi*. 1. udgave. København: Nordisk Forlag AS, 2007.
- Hieker, Carola, and Clare Huffington. "Relfexive questions in a coaching psychology context." *Internation Coaching Psychology Review*, 2006: 47-56.
- Jacobsen, Michael Hviid. *Videnskabsteori i statskundskab, sociologi og forvaltning*. Hans Reitzels, 2010.
- Jacobsen, Michael Hviid, Anja Jørgensen, Søren Kristiansen, and Rasmus Antoft. *Håndværk og horisonter: Trandition og nytænkning i kvalitativ metode*. 1. udgave. Odesen: Syddansk Universitetsforlag, 2007.
- Johnson, Urban. "A Three-Year Follow-up of Long-Term Injured Competitive Athletes: Influence of Psychological Risk Factors on Rehabilitation." *Journal of Sport Rehabilitation*, 1997: 256-271.
- Johnson, Urban. "Quality of experience of long-term injury in athletic sport predicts return after rehabilitation." In *Aktuell beteendevetenskaplig idrottsforskning*, by Göran Patriksson, 110-117. Lund: SVEBI, 1996.
- Johnston, Lynne H., and Douglas Caroll. "The provision of social support to injured athletes: A qualitative analysis." *Jornal of Sport Rehabilitation*, 1998: 267-284.
- Johnston, Lynne H., and Douglas Carroll. "The Psychological Impact of Injury: Effects of prior sport and exercrise involvement." *Sports Med*, 2000: 436-439.
- Jones, Ian, Lorraine Brown, and Immy Holloway. *Qualitative Research in Sport and Physical Activity*. SAGE Publications, 2013.
- Keats, Melanie, Carolyn Emery, and Caroline Finch. "Are we having fun yet?" *Sports Medicine* , 2012: 175-184.
- Kledahl, Annette. "Coaching i systemisk perspektiv." In *Coaching i perspektiv*, by Kim Gørtz and Anette Prehn, 101-118. Gylling: Hans Reizels Forlag, 2008.
- Kvale, Steinar, and Svend Brinkmann. *Interview - introduktion til et håndværk*. 2. udgave. København: Hans Rietzels Forlag, 2008.
- Kylo, Blaine L., and Daniel M. Landers. "Sport Psychology Goal Setting in Sport and Exercise: A Research Synthesis to resolve the controversy." *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1995: 117-132.
- Langdridge, Darren. *Phenomenological Psychology: Theory, Research and Methods*. 1. edition. Canada: Pearson Education, 2007.
- Lazarus, Richard S. "Cognitive-motivational-relational theory of emotion." *Emotions in sport*, 2000: 39-63.
- Maglischo, Ernest W. *Swimming fastest*. Champaign: Human Kinetics, 2003.



- Mallett, Clifford J., and Stephanie J. Hanrahan. "Elite Athletes: Why does the 'fire' burn so brightly?" *Psychology of Sport and Exercise*, 2004: 183-200.
- Miller, William R., and Stephen Rollnick. *Motivational Interviewing - Helping people change*. New York: The Guilford Press, 2013.
- Moltke, Hanne V., and Asbjørn Molly. *Systemisk coaching - en grundbog*. 1. Viborg: Dansk Psykologisk Forlag A/S, 2009.
- Moreno, Juan M., David González-Cutre, and Spray, Christopher M. Álvaro Sicilia. "Motivation in the exercise setting: Integrating constructs from the approach-avoidance achievement goal framework and self-determination theory." *Psychology of Sport and Exercise*, 2010: 542-550.
- Morrey, Michael A., Michael J. Stuart, Aynsley M. Smith, and Diane M. Wiese-Bjornstal. "A Longitudinal Examination of Athletes' Emotional and Cognitive Responses to Anterior Cruciate Ligament Injury." *Clinical Journal of Sport Medicine*, 1999: 63-9.
- Nilsson, Niels Chr., Stefania Serafin, and Rolf Nordahl. "Gameplay as a Source of Intrinsic Motivation for Individuals in Need of Ankle Training or Rehabilitation." *Aalborg Universitet*, 2012: 69-84.
- Ntoumanis, Nikos. "Empirical links between achievement goal theory and self-determination theory in sport." *Journal of Sports Sciences*, 2001: 397±409.
- Olsen, Theis Lange. "Frivillige trænere gør det svært at forebygge skader." *Dr.dk*, 2013: 1.
- Patton, Michael Q. *Qualitative research and evaluation methods*. 3. edition. Newbury Park : Sage, 2002.
- Pekrun, Reinhard, Andrew J. Elliot, and Markus A. Maier. "Achievement goals and discrete achievement emotions." *Journal of Educational Psychology*, 2006: 583-597.
- Petitpas, Al, and Steve Danish. "Caring for injured athletes." In *Sport Psychology Interventions*, by Shane Murphy, 255-281. Champaign: Human Kinetics, 1995.
- Pizzari, Tania, Helen McBurney, Nicholas F. Taylor, and Julian A. Feller. "Adherence to Anterior Cruciate Ligament Rehabilitation: A Qualitative Analysis." *Journal of Sport Rehabilitation*, 2002: 90-102.
- Plotnikoff, Ronald C., David R. Lubans, Sarah A. Costigan, and Linda Trinh. "A Test of the Theory of Planned Behavior to Explain Physical Activity in a Large Population Sample of Adolescents From Alberta, Canada." *Journal of Adolescent Health*, 2011: 547-549.
- Podlog, Leslie, and Robert C Eklund. "Returning to competition after a serious injury: The role of Self-Determination." *Journal of Sports Sciences*, 2010: 819-831.
- Podlog, Leslie, and Robert C. Eklund. "A Longitudinal Investigation of Competitive Athletes' Return to Sport Following Serious Injury." *Journal of Applied Sport Psychology*, 2006: 44-68.
- Podlog, Leslie, and Robert C. Eklund. "Return to sport following serious injury: A retrospective examination of motivation and outcomes." *Journal of Sport Rehabilitation*, 2005: 20-34.



- Podlog, Leslie, and Robert C. Eklund. "The psychosocial aspects of a return to sport following serious injury: a review of the literature from a self-determination perspective." *Psychology of Sport and Exercise*, 2007: 535-566.
- Podlog, Leslie, and Rylee Dionigo. "Coach strategies for addressing psychosocial challenges during the return to sport from injury." *Journal of Sports Sciences*, 2010: 1197-1208.
- Podlog, Leslie, James Dimmock, and John Miller. "A review of return to sport concerns following injury rehabilitation: Practitioner strategies for enhancing recovery outcomes." *Physical Therapy in Sport*, 2011: 36-42.
- Podlog, Leslie, Ross Wadey, Andrea Stark, Marc Lochbaum, James Hannon, and Maria Newton. "An adolescent perspective on injury recovery and the return to sport." *Psychology of Sport and Exercise*, 2013: 437-446.
- Rees, Tim, Ian Mitchell, Lynne Evans, and Lew Hardy. "Stressors, social support and psychological responses to sport injury in high- and low-performance standard participants." *Psychology of Sport and Exercise*, 2010: 505-512.
- Richmann, Jack M., Laurence B. Rosenfeld, and James C. Hardy. "The social support survey: A validation study of a clinical measure of the social support proces." *Research on social work practice*, 1993: 288-311.
- Roberts, Glyn C. "Understanding the dynamics of motivation in physical activity: The influence of achievement goals on motivational processes." *Advances in motivation in exercise and sport*, 2001: 1-50.
- Roessler, Kaya. *Idræt mellem smerte og udfordring*. Forskningsrapport, Gerlev: Institut for Idræt Odense, 2000.
- Roos, Ewa. "Vidensråd for forebyggelse." *videnraad.dk*. Juni 24, 2013.
http://www.vidensraad.dk/sites/default/files/pressemeddelelse_skader_og_sygdomme_i_muskler_og_leder_og_dyrt_og_stigende_problem_i_danmark.pdf (accessed Februar 4, 2015).
- Rose, Jeremy, and Ronna F. J. Jevne. "Psykosocial Processes Associated with Sport Injuries." *Sport Psychologist*, 1993: 309-328.
- Ryan, Richard M., and Edward L. Deci. "An overview of self-determination theory." In *Handbook of self-determination research*, by R. M. Ryan and E. L. Deci, 3-33. Rochester: University of Rochester Press, 2002.
- Ryan, Richard M., and Edward L. Deci. "Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions ." *Contemporary Educational Psychology*, 2000: 54-67.
- Schwarzer, Ralf, and Anja Leppin. "Social Support and Health: A Theoretical and Empirical Overview." *Journal of Social and Personal Relationships*, 1991: 99-127.
- Šimonek, Jaromír. "Model of Development of Coordination Abilities in Long-Term Sport Preparation in Volleyball." In *Coordination abilities in Volleyball*, by Jaromír Šimonek, 48-69. Berlin: De Gruyter Open Ltd., 2014.



- Smith, Ronald E., Frank L. Smoll, and John T. Ptacek. "Conjunctive Moderator Variables in Vulnerability and Resiliency Research: Life Stress, Social Support and Coping Skills, and adolescent Sport Injuries." *Journal of Personality and Social Psychology*, 1990: 360-370.
- Stelter, Reinhard. "Coaching og kropslig læring ." *Krop og læring*, 2002: 143-159.
- Swain, Austin, and Graham Jones. "Effects of Goal-setting interventions on selected basketball skills: A single-subject design." *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 1995: 51-63.
- Taylor, Jim, and Shell Taylor. *Psychological Approaches to Sports Injury Rehabilitation*. 1. udgave. Lippincott Williams & Wilkins, 1997.
- Tedeschi, Marc. *Taekwondo*. Weathermill, 2003.
- Theebom, Tim, Bianca Beersma, and Annelies E. M. van Vianen. "Does Coaching Work? - A Meta-analysis on the Effects of Coaching on Individual Level Outcomes in an Organizational Context." *The Journal of Positive Psychology*, 2013: 1-18.
- Tomm, Karl. *Interventive Interviewing: Part III. Intending to Ask Lineal, Circular, Strategic, or Reflexive Questions?* Alberta: Fam.Proc, 1988.
- Tracey, Jill. "The Emotional Response to the Injury and Rehabilitation Process." *Taylor and Francis*, 2003: 279-293.
- Treasure, Darren C. "Enhancing young people's motivation in youth sport: An achievement goal approach." In *Advances in Motivation in Sport and Exercise*, by Glyn C. Roberts, 79-100. Champaign: Human Kinetics, 2001.
- Treasure, Darren C., Pierre-Nicolas. Lemyre, Kendy K. Kuczka, and Martyn Standage. "Motivation in elite-level sport: A self-determination perspective." In *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport*, by Martin S.: Chatzisarantis, Nikos L. D. Hagger, 153-165. Champaign: Human Kinetics, 2007.
- Udry, Eileen, Daniel Gould, Dana Bridges, and Suzie Tuffey. "People helping people? Examining the social ties of athletes coping with burnout and injury stress." *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1997: 368-395.
- Vallerand, Robert J, and Edgar E. Thill. "Introduction au concept de motivation (An introduction to the concept of motivation)." *Introduction à la psychologie de la motivation*, 1993: 3-39.
- Vallerand, Robert J. "Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport and Physical Activity." In *Handbok of Sport Psychology*, by Gershon Tenenbaum and Robert C. Eklund, 59-83. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc., 2007.
- . "Deci and Ryan's Self-Determination Theory: A view from the Hierarchical Model Intrinsic and Extrinsic Motivation ." *Psychological Inquiry* , 2000: 312-318.
- Wang, John C. K., Stuart J. H. Biddle, and Andrew J. Elliot. "The 2 x 2 Achievement Goal Framework in a physical education context." *Psychology of Sport and Exercise*, 2007: 147-168.



Whitemore, John. *Coaching på jobbet: En praktisk vejledning i at udvikle dine egne og dine medarbejders færdigheder*. København: Peter Asscenfeldts nye Forlag, 1998.

Wiese-Bjornstal, Diane M., Aynsley M, Smith, Shelly M. Shaffer, and Michael A. Morrey. "An Integrated Model of Response to Sport Injury: Psychological and Sociological Dynamics." *Journal of Applied Sport Psychology*, 1998: 46-69.

Williams, Jean M., and Mark B. Andersen. "Psychosocial Antecedents of Sport Injury: Review and Critique of the Stress and Injury Model." *Journal of Applied Sport Psychologi*, 1998: 5-25.



Kapitel 8: Bilag

Dette kapitel vil indeholde bilag med inklusionskriterier for respondenter til denne undersøgelse, interviewguide til det evaluerende interview og transskription af start-, slut og evaluerende interview.

Bilag 1: Inklusionskriterier

Nedenfor er inklusionskriterierne for respondenterne skitseret.

- Deres sport skal være/have været en væsentlig stor del af deres hverdag. Dvs. at de skal træne på eliteniveau eller som minimum have høje ambitioner. (Jf. identitetsfølelse ud fra figur 9.
- Skal være/have været ambitiøse omkring deres sport. (Jf. dedikation ud fra figur 9.
- Skal være/have været langtidsskadede (minimum ude i seks uger jf. inklusionskriterierne i artiklen: *Stressors experienced by injured athletes*). (Evans, Wadey, Hanton, & Mitchell, 2012)
- Skaderne kan både være akutte eller overbelastningsskader, men skal være en sportsskade, dvs. stamme fra enten træning eller kamp. (Jf. inklusionskriterierne i artiklen: *Stressors experienced by injured athletes* (Evans, Wadey, Hanton, & Mitchell, 2012)
- Skal have været ude af deres normale træning i minimum seks uger, gerne længere tid. (Jf. inklusionskriterierne i artiklen: *Stressors experienced by injured athletes* (Evans, Wadey, Hanton, & Mitchell, 2012)).
- Skal være modtagelige og positive overfor coaching og undersøgelsen generelt. (Jf. 2.1: Systemisk tilgang)
- Kan være både mænd og kvinder.

Bilag 2: Interviewguide evaluerende interview

Forskningstema	Interviewspørgsmål
Egen indflydelse på rehabilitering	Kan du forklare et tidspunkt du har fået mere indflydelse på din træning/genoptræning siden coachingsamtalerne? (<i>Du har taget beslutninger, været medbestemmende, taget ansvar...</i>)
Egen indflydelse på rehabilitering	Hvordan har du selv bidraget til at dette kunne lade sig gøre eller ikke lade sig gøre? Kan du beskrive en situation hvor det er sket? Og hvordan følte det for dig? (<i>Evt. i forbindelse med samtaler med træner/fysioterapeut</i>)
Udvikling og udfordring i sporten	Hvordan har du udviklet dine evner indenfor din sportsgren siden sidste coachingsamtale? Har du eventuelt nogle eksempler fra træning/genoptræning, hvor du har kunnet mærke du har udviklet dig?
Udvikling og udfordring i sporten	Kan du beskrive på hvilken måde din sportsgren er udfordrende for dig lige nu? <i>Hvordan</i> udfordrer din sport dig?
Anerkendelse og opbakning	Føler du, at du får anerkendelse for dine evner? Af træner, holdkammerater, familie mm. Kan du fortælle om nogle situationer, hvor de har anerkendt dine sportsevner? Hvad gjorde det for dig?



Sociale relationer og fællesskab	Kan du beskrive det, at være en del af en klub?
Sociale relationer og fællesskab	Hvad betyder det for dig, at der er holdkammerater i klubben?
Sociale relationer og fællesskab	Hvordan bruger du de øvrige medlemmer i klubben? Kan du komme med et eksempel på hvordan du har anvendt holdkammerater/trænere/osv anderledes efter coachingsamtalerne?
Sociale relationer og fællesskab	Hvad betyder det for dig at træne/genoptræne i fællesskab i klubben? (Hvis det sker) Hvordan har du det med at træne/genoptræne alene? Vil du hellere træne/genoptræne med andre, eller alene, og hvorfor?
	<i>(Nu vil jeg spørge lidt mere direkte ind til dig og din sport, samt målsætninger)</i>
Mål og forventninger	Hvordan har du det med din sport lige nu? Kan du beskrive dine tanker i forhold til at komme til en træning? Kan du beskrive dine tanker i forhold til at komme til en kamp/konkurrence/turnering/løb?
Mål og forventninger	Hvordan er dine forventninger til dig selv? Hvordan har de ændret sig efter forløbet?
Mål og forventninger	Hvad er dine fremtidsudsigter med henblik på din sport? Vil du vurdere at du har fået et mere positivt billede af din fremtid indenfor din sport?
Mål og forventninger	Hvad fokuserer du mest på i din træning? <ul style="list-style-type: none"> - Er det vigtigt for dig at sammenligne dig med andre? Hvorfor? Og kan du komme med eksempler på hvor du har gjort det eller tænkt det? - Hvad er vigtigst for dig lige nu? At være bedre end andre eller at forbedre dig selv?
Attitude	Hvordan er din opfattelse af at være skadet, samt gennemgå en rehabiliteringsproces.
Attitude	Hvis du blev skadet igen, hvordan vil du så takle det denne gang? Hvis en holdkammerat går igennem en alvorlig skadesperiode, hvordan vil du så agere overfor ham/hende?
Anerkendelse og opbakning Sociale relationer og fællesskab	Kan du beskrive betydningen er opbakning fra dine forældre og venners for dig? Både med hensyn til din sport, men også i forhold til et skadesforløb? Kan du beskrive episoder, hvor du har oplevet opbakning og hvad har det betydet for dig?
Anerkendelse og opbakning Sociale relationer og fællesskab	Hvad betyder din træners opbakning for dig? Både i forhold til din sport, men også i forhold til et skadesforløb? Kan du beskrive episoder, hvor du har oplevet opbakning og hvad har det betydet for dig?
Anerkendelse og opbakning Sociale relationer og fællesskab	Hvad betyder dine holdkammeraters opbakning for dig? Både i forhold til din sport, men også i forhold til et skadesforløb? Kan du beskrive episoder, hvor du har oplevet opbakning og hvad har det betydet for dig?
Anerkendelse og opbakning Sociale relationer og fællesskab	Hvis du ikke havde et godt fællesskab på holdet, hvilken betydning ville det så have for dig? Har du oplevet, at fællesskabet har bidraget til dårlige oplevelser for dig? Har du oplevet situationer med problemer med fællesskabet, enten dårlig opbakning, negativ stemning, eller noget helt andet? Hvordan kom det til udtryk og hvilken betydning havde det så for dig? <i>(Altså efter coaching samtalerne, kan godt være det ikke har været tilfældet...)</i>



Attitude	Føler du, at du går på kompromis med andre ting i din hverdag for at nå din træning?
Attitude	Føler du, at du går på kompromis med din træning i forhold til andre ting i din hverdag? (Skole, venner mm.)
Attitude	Hvilken betydning har placeringen af klubben for dig?
Afrunding	<i>Er du kommet i tanke om noget gennem interviewet, som du mener bør uddybes eller som du har yderligere kommentarer til?</i>

Bilag 3: Transskription Sara startinterview

- 1 I: Hvor gammel var du da du startede med svømning?
- 2 R: Altså... Jeg startede samtidig med at jeg startede i skole... Cirka... Øhh, jeg har vel været seks-syv måske.
- 3 I: Ja.
- 4 R: Så jeg har svømmet i 11-12 år, samlet set.
- 5 I: Ja... Hvor gammel er du nu?
- 6 R: Jeg er 19
- 7 I: Du er 19..? Ja. Okay... Har du været i andre klubber, eller har du været i samme?
- 8 R: Nej, jeg har kun været tilknyttet Aalborg svømmeklub.
- 9 I: Okay... Så du kommer fra Aalborg?
- 10 R: Ja. Så startede jeg på de små halvtimes hold og så rykkede jeg op. Så var jeg på førsteholdet.
- 11 I: Mm... Spændende... Hvor lang tid, eh... Så du siger du 12-13 år har du svømmet i alt?
- 12 R: Ja
- 13 I: Kan du prøve at fortælle mig lidt om din tid i klubben, fra du startede?
- 14 R: Jamen øh, det startede med, at jeg blev tvunget til at svømme, fordi min mor mente det var så vigtigt og hun har også
15 selv været med, altså været rigtig seriøs svømmer. Været med til europamesterskaber og også trænet i USA og sådan
16 noget. Hun ville rigtigt gerne have jeg skulle svømme, og det vil min far selvfølgelig også.
- 17 I: Ja...
- 18 R: Og jeg var jo så nervøs, for jeg kendte jo ikke nogen og det var helt nyt, så... Men jeg blev bare smidt ud i det og det
19 endte med jeg godt kunne lide det til sidst.
- 20 I: Okay.
- 21 R: Fordi jeg havde fået afvide, at ”du skal bare lære og svømme og når du har lært det må du selv bestemme, hvad du så
22 vil gøre med det”
- 23 I: Du kunne ikke lide det i starten?
- 24 R: Jamen det var fordi det var så nyt og det var... Men så fik jeg jo venner, og så blev det lige pludselig... noget helt
25 andet at gå til svømning.



- 26 I: Ja. Hvor meget trænede du der i starten, et par gange om ugen?
- 27 R: Jamen det var... altså da jeg lige startede var det en halv time om ugen. Og så rykkede man op på det... Altså man
28 startede på det lave og så på det dybe... Og så kom man på noget talenthold, de træner tre gange om ugen. Også enten
29 en halv eller hel time. Øhm, så AS4, AS3 og 2 og 1, og så trapper man så op med træninger, og så ved første og andet
30 hold får man så styrketræning med.
- 31 I: Mm. Kan du prøve at fortælle lidt om, nu er jeg ikke så meget inde i svømning. Altså du er AS1?
- 32 R: Ja
- 33 I: Er det eliteholdet?
- 34 R: Ja. Det er førsteholdet
- 35 I: Det er førsteholdet. Så elite, så træner du sammen med Viktor Bruun?
- 36 R: Ja.
- 37 I: Det er fordi jeg underviser på Aalborgghus Gymnasium, så jeg har haft nogen af dem...
- 38 R: Ja okay.
- 39 I: Øhm. Så dem træner du sammen med nu?
- 40 R: Ja.
- 41 I: Okay. Og hvad hedder det så?
- 42 R: AS1 det er første holdet. AS2 er andeholdet. AS3 er tredjeholdet og så videre ned til AS4. Og så kommer der 2
43 talenthold, fordi det er delt op i den ene svømmehal og så den anden svømmehal, hvem der bor tættest på... Fordi der er
44 så mange af de små svømmehaller
- 45 I: Okay
- 46 R: Og så enten er der sådan noget undervisningshold, sådan nogle halvtimes... Ja...
- 47 I: Ja, okay... Så det er rimelig simpelt? Hehe
- 48 R: Ja.
- 49 I: Okay. Øhm, hvornår begyndte du så at rykke op på højere niveau, sådan?
- 50 R: Jamen altså... Hehe... Øhm, det er ved at være lidt længere tid siden... Hehe..
- 51 I: Hehe. Du tager dig bare tid...
- 52 R: Jamen øh... Altså vi har jo nogen... øhm... nogle trænere, nogle talentudviklere, der kommer ned og ser nogle af de
53 små svømmere og ligesom siger, at "Okay, hende der eller ham der, de har et talent og dem skal man måske overveje
54 om de skal rykke op næste gang".
- 55 I: Sådan nogle scouts?
- 56 R: Ja, lige præcis. Og så var jeg... Jeg har jo været en af dem, øhm... men på anden, tredjeholdet, der havde jeg en
57 holdkap... bestående af mig og så også Mie og 2 andre piger. Og vi var simpelthen den bedste medley-holdkap, på det
58 tidspunkt. Og vi har fulgtes op hele vejen. Øhm, og rykket op på de forskellige hold sammen. Øhm... Altså til de små
59 årgangsstævner der blev vi nummer 1 i altså både den korte medley-holdkap, det er 4 gange 50 og 4 gange 100 også. Så
60 vi har vundet rigtig meget sammen.
- 61 I: Ja. Er i samme alder?



62 R: Ja, altså mig og Mie... Jeg er fra 95, hun er fra 96. Men så øh... Så er der en anden der hedder Cecilie, hun er ligeså
63 gammel som mig og så en der hedder Emma-Sofie, der er lige så gammel som Mie. Så det er 1 år fra eller til.

64 I: Okay. Hvad er det du svømmer?

65 R: Jeg svømmer bryst... Ja... Altså jeg var jo sådan set, jeg ved ikke... om det er for... hvad kan man sige, nedvurdere
66 mig selv, men altså der var ikke, der har nærmest ikke været nogle brystsvømmere i klubben... øhm... fra min tid, som
67 var gode til at svømme brystsvømning, udover mig. Så det har måske også været der, hvor folk har set, at "hun er god til
68 at svømme brystsvømning, hende skal vi have op". Øhm... Så jeg har sådan lidt det svage lidt i vores holdkap, som nu
69 hvor vi begyndte at blive rigtig gode, fordi jeg ikke rykkede mig så meget som de andre. F.eks. altså, der var på
70 tidspunkt hvor jeg var lige så god som Mie til alt det hun svømmede, og så begyndte hun bare, at skyde i vejret med at
71 forbedre sig

72 I: Okay. Altså når du siger det der medley, nu skal jeg bare lige forstå det. Er det når der er 1 som svømmer bryst, og 1
73 noget andet?

74 R: Nej, det er... altså der er individuel medley og så er der holdmedley. Holdmedley, det er hvor den første svømmer...
75 svømmer, altså hvis vi siger 4 gange 50. Den første svømmer, svømmer 50 fly... nej sludder... 50 ryg. Og så den næste
76 svømmer 50 bryst, så er der 50 fly og så 50 crawl.

77 I: Ja

78 R: Og så individuelt er der fly, ryg, bryst og crawl

79 I: Okay. Så det er sådan en stafet.

80 R: Ja.

81 I: Ja... Nu tog det lige en anden drejning, det er ret spændende... Hehe. Øhm... Har du tidligere været skadet?

82 R: Altså... Jeg har haft en knæskade engang. Det var fordi min lårmuskler de blev for store, så sad der sådan en sene på
83 side af benet, på ydersiden, der blev for stram. Og den hæfter lige der nede ved knæet, hvor jeg havde ondt, så jeg skulle
84 bare strække ud.

85 I: Ja. Var du ude af træningen der?

86 R: Nej, altså... Jeg havde lidt nedsat træning, fordi jeg ikke kunne bruge mit ben så meget. Øh, så jeg svømmede rigtig
87 meget arm, hvor jeg havde pull-boy mellem benene, og så ligger vi bare... kører... (Suk) Jeg har nok ikke svømmet
88 fuldt program, alle træningerne på det tidspunkt der. Så jeg har nok været lidt ud af træningerne. Øhm, og så har jeg. Jeg
89 har haft rigtig meget med mine meniske, fordi jeg er brystsvømmer og den bliver meget tit overanstrengt.

90 I: Okay. Er det meget specielt, eller er det specielt indenfor brystsvømning?

91 R: Jamen det er fordi. Altså... Bensparket... Den måde bensparket er på... øhh, der bruger man rigtig meget inadføre-
92 musklerne... I det benspark der. Så de er rigtig udsatte, sammen med knæet, det er noget svømmere tit døjer med.

93 I: Okay

94 R: Men altså, jeg er altid kommet over mine overanstrengelser i lysken, sådan uden og bruge fysioterapeut, fordi at det
95 var bare... jeg havde prøvet det så mange gange, altså jeg skulle bare... tage den lidt med ro, med mine ben. Og så gå
96 stille og rolig i gang igen.

97 I: Ja... Hvor lang tid siden er det så med knæet?

98 R: Det med knæet... Øhh... Et par år

99 I: Okay... Kan du prøve sådan at forklare lidt omkring, nu har du skrevet lidt om det, men prøve at forklare lidt
100 omkring den skade, som du har nu?

101 R: Jamen altså... Det er... lige over et år siden jeg fik min lyskeskade... Øhm... Og det, det har gået rigtig meget op og
102 ned... Øhm... Altså jeg... Jeg... jeg tog det som jeg jo plejer, med at jeg først trappede lidt ned med træningen,



- 103 svømmede arm... Tog noget belastning af mine ben. Det gik egentlig også meget fint indtil vi skulle svømme DM. Der
104 var den næsten helt ovenpå igen.
- 105 I: Hvornår var det?
- 106 R: Det var november sidste år.
- 107 I: Okay, snart et år siden.
- 108 R: Ja. Der var den næsten helt ovenpå igen. Så efter DM, så skulle vi ud og løbe i idræt, og det var 2,5 km, sådan lige
109 pludselig... Det kunne min lyske slet ikke holde til. Så jeg var tilbage hvor jeg startede. Og så kontaktede jeg så en
110 fysioterapeut, fordi at... nu synes jeg det havde stået på lige lovlig længe. Øhm... Ja... Ham fik jeg fat i, det var så efter
111 jul og nytår, til januar... Øhm... Så tog vi fat på det, ja... det gik også op og ned og... jeg skulle lige finde min grænse,
112 hvor meget jeg kunne holde til, hvornår det var jeg ligesom skulle sige fra og sådan noget... Øhm... Så var... Ja...
113 Altså... Min, han fandt ud af at min lyskeskade hang sammen med at jeg havde noget i ryggen også...
- 114 I: Okay...
- 115 R: Øhm... Fordi der sidder nogle nerver i ryggen, som går ned til lysken... Og... De blev lidt klemt om i min ryg, fordi
116 jeg har noget der hedder en mulig degeneration, hvor der er noget bruske der har slidt ned i ryggen...
- 117 I: Sådan noget overbelastning?
- 118 R: Nej, det... det mest, det er slidt... Øhm... Ja... Men altså... Det, jeg... Vi blev enige om, at jeg ikke skulle ind og
119 have taget røntgen og alt muligt, for ligesom at få bekræftet at det var det som var galt, fordi vi godt vidste det. Øhm...
120 Fordi så bliver der alt muligt bøvl med, alt muligt andet...
- 121 I: Når du siger vi, er det din fys og dig?
- 122 R: Ja. Det er min fysioterapeut. Nå, men så døjede jeg så også med ryggen... Øhh... Og det... Jamen altså jeg... Jeg...
123 tænkte at, nå, jeg kan ligesom ikke gøre mere ved det, end det jeg kan... Øhm... (Suk)... Men så... her i... hvornår var
124 du nu det er... Jo... Omkring starten af foråret eller sådan noget... Øh... Der var jeg syg i en lille uges tid eller sådan
125 noget. Og det er altså rigtig mange dage, når man er væk fra vandet. Øhm... Og så da jeg kom tilbage igen, altså jeg
126 døjede stadigvæk med min lyske og ryg der. Så jeg fortsatte med at svømme arm, og nærmest kun belaste mine arme.
127 Og det gik så udover min skulder, som blev overanstrengt på grund af det. Øhm... Så... Der var jeg... Det var rigtig
128 træls periode.
- 129 I: Ja...
- 130 R: Og så ville min fysioterapeut lige høre mig, hvordan og hvorledes skal vi lige gøre det her. Så han spurgte mig så
131 om... om jeg kunne svømme med finner, og så begyndte jeg at græde, fordi det... det kunne jeg slet ikke. På et
132 tidspunkt kunne jeg kun svømme 100 meter, med finner af gangen inden det begyndte at gøre ondt, og så skulle jeg tage
133 dem af, og så kunne jeg ikke... nå ned i den anden ende igen, før at... Hehe, det var en ond cirkel, ikke også?
- 134 I: Ja... Der så det lidt sort ud sådan?
- 135 R: Ja, det gjorde det nemlig.
- 136 I: Mm.
- 137 R: Men altså, så øh... Så prøvede vi, at jeg skulle svømme det jeg kunne, og så skulle jeg op på nogle maskiner oppe i
138 vores styrkelokale og lave noget kondi der, hvor jeg cyklede eller stod på cross-traineren... Sådan noget der ikke
139 belastede min lyske særlig meget, kun lidt. Øhm... Og så, den blev så bedre min lyske, så jeg kunne svømme lidt
140 længere med finner, for at afbelaste min skulder.
- 141 I: Ja
- 142 R: Og så har det bare kørt rundt sådan lige siden, med at, jeg har svømmet meget med finner, og så har jeg måske haft
143 lidt ondt i lysken og så tog jeg dem af, svømmet lidt videre og så fået lidt ondt i skulderen, og så... sådan...



- 144 I: Det ene belaster det andet?
- 145 R: Ja lige præcis.
- 146 I: Men du har ikke været hele ude af træningen?
- 147 R: Nej altså... efter jeg havde fået ondt i skulderen, der i foråret. Øhm... Så valgte jeg at droppe DM, som lå lige i
148 sommerferien. Øhm. Fordi jeg tænkte, at jeg har simpelthen været så meget ude af træningen eller ikke trænet optimalt
149 til, at jeg ligesom ville kunne få noget ud af det.
- 150 I: Mm.
- 151 R: Fra det tidspunkt jeg sagde det til min træner og så indtil vi gik i gang igen efter sommerferien, så har jeg
152 genoptrænet og styrketrænet for at forbedre alle de steder jeg har ondt. Ja...
- 153 I: For at styrke det lidt, ja. Okay... Hvor meget tid bruger du i klubben? Hvor meget træner du, altså før skade, efter
154 skade?
- 155 R: Hehe. Jamen altså vores træningstider de er jo 23-24 timer om ugen. Altså det er 10 træninger med styrketræning. Og
156 noget vi kalder dryland, det er egentlig bare en slags cirkeltræning, der enten kan bestå af nogle skadeforebyggende
157 øvelser, noget udstrækning, eller noget som... nogle øvelser, styrke, kondi, et eller andet.
- 158 I: Ja, okay... Tror Mia har snakket lidt om det.
- 159 R: Ja. Så, men øhm... Ja, det var så de 10 træninger som jeg normalt har. Så jeg har været nede på, det ved jeg ikke, 5.
160 Altså jeg startede op samtidig med de andre, hvor jeg havde været i form og de har kommet fra nærmest slet ikke og
161 have trænet i sommerferien, så jeg var jo sådan lidt, jeg kunne starte ud samtidig med dem. Og der startede vi så med at
162 træne 1 gang om dagen. Og så måske have fri i weekenderne, og så har vi måske en ekstra træning på næste uge, så vi
163 får... 6 træninger. Og så... det kører vi måske med i 2 uger, og så 7 træninger, så jeg har været med dem, i den opstart
164 der. Øhm... Men når det har nogen gange gået lidt ned af bakke, hvis jeg f.eks. har belastet min skulder lidt for meget,
165 så har jeg været nede på 8 træninger, hvor jeg har måtte pille 1 eller 2 ud for at kunne være med hele ugen og gøre det
166 godt til træningerne i stedet for at svømme i en halv træning og så gå op og så komme til den næste og svømme en halv
167 træning, gå op...
- 168 I: Okay... Nu er jeg bare lige nysgerrig... Er du tilknyttet til Team Danmark eller noget?
- 169 R: Ja.
- 170 I: Okay, hvor går du henne?
- 171 R: Jeg går på Hasseris Gymnasie
- 172 I: Ja... Har de hele klasser med?
- 173 R: Nej, det har de ikke... De tilbyder bare den her 4-årige, og altså alt hvad der har med TeamDanmark og gøre udover,
174 eller undtagen den klasse, fordi det er der ikke nok til.
- 175 I: Okay. Så du går i en klasse, hvor det kun er dig, eller hvad der er TeamDanmark?
- 176 R: Ja...
- 177 I: Og så har du morgen træningerne eller hvad?
- 178 R: Nej, jeg har valgt ikke og tage de sene morgen træninger, for det behøvede jeg ikke.
- 179 I: Nej, okay... Godt det var også bare fordi jeg var nysgerrig. Jo så har jeg sådan et skala-spørgsmål. Hvor meget
180 betyder det for dig at gå til svømning, sådan fra en skala fra 1 til 10, hvor 10 det betyder alt i dit liv, og 1 er det
181 ingenting næsten?
- 182 R: Det har jo altid været en del af min hverdag, så jeg har ligesom svært ved at se mig uden og tage over i
183 svømmehallen hver dag. Så jeg vil sige det ligger ret højt, men altså... Jeg ved jo også godt at det ikke er noget jeg kan



- 184 leve af. Så det er jo ikke fordi, altså det betyder jo ikke alt i hele verden, men det betyder rigtig meget. Så jeg vil sige...
185 en 8'er...
- 186 I: Ja. Okay. Så det er en stor del?
- 187 R: Ja
- 188 I: Ja. Godt. Nu skifter jeg lige lidt emne, og prøve at snakke lidt om klubben. Herefter du er blevet skadet, er der så
189 blevet gjort nogle tiltag i klubben? Hvad har de gjort for dig, sådan som skadet svømmer?
- 190 R: Jamen altså, min fysioterapeut er rigtig god til at snakke med min træner.
- 191 I: Det er en der er tilknyttet klubben?
- 192 R: Ja, sådan lidt tror jeg da. Øhm... Så han er rigtig god til at sige, hvis jeg f.eks. kommer og brokker mig over noget vi
193 ikke laver til træning, nok af, eller hvad min fysioterapeut mener vi skal lave mere af, så er han god til og snakke med
194 min træner om at sige, "hvad med lige at gøre sådan og sådan, fordi jeg kan se det har gjort det og det ved nogen". Så,
195 altså de har et rigtig godt samarbejde.
- 196 I: Okay. Er han inde over flere svømmere i klubben?
- 197 R: Ja. Fordi altså, det er jo sådan hvis... det er jo nærmest sådan blevet en... en norm, hvis man har en skade, eller hvis
198 man døjer med noget, så er det ham man går til og så min fysioterapeut, som hedder Jakob.
- 199 I: Ja. Hvad med din træner, går han ind og laver nogle øvelser til dig, eller henviser han bare til fysioterapeuten?
- 200 R: Han siger bare "prøv at snak med Jakob".
- 201 I: Okay
- 202 R: Fordi han ikke er uddannet fysioterapeut heller. Så, altså han har jo stor erfaring med skadet svømmere og sådan
203 noget, for han har jo været træner i lang tid. Men øh, jeg tror også han ved, at det er bedst for svømmeren selv at få
204 noget ordentligt behandling.
- 205 I: Ja, ja. Okay. Hvad rolle har han så? Altså træneren sådan i skadesforløbet?
- 206 R: Jamen altså... Det er jo... Han skal jo ligesom kunne se, når jeg kommer til ham og siger jeg har ondt, så skal han
207 ligesom sige "Okay, øhm, kan du slet ikke svømme mere? Eller har du brug for lige at tage finner på de næste 1000
208 meter, eller har du brug for at gå op?" Altså det skal han ligesom, det skal vi arbejde os frem til, og han skal vurdere, at
209 når jeg kommer og siger til ham, så er det fordi jeg har rigtig ondt, og så skal han være okay med at jeg går op, i stedet
210 for at han bare tænker, at "Nå nu er jeg oppe igen, og... bliver jeg nu ved med det?"
- 211 I: Ja, støtte dig lidt i det...
- 212 R: Ja...
- 213 I: Er han god til det?
- 214 R: Altså min cheftrener... Altså jeg har været sådan lidt... (argh-lyd) om jeg nu... altså så skal det virkelig gøre ondt,
215 før jeg går op og siger det til ham... øhm... altså jeg ved ikke om det har noget at gøre med, om han er fra Island, altså.
216 Om kommunikationen den ikke er god nok, af den grund... Øhm, men vi har lige fået en ny assistenttræner, som jeg
217 snakker rigtig meget med, og han er rigtig god at snakke med.
- 218 I: Okay. Så ham er du lidt mere tryk ved?
- 219 R: Ja. Ja.
- 220 I: Okay. Hvilke muligheder har I i klubben? Har I muligheder i forhold til træningslokaler? Og I har en fys tilknyttet?
221 Har I andre muligheder? Hvad har, eksempelvis træningsfaciliter?



- 222 R: Ja altså vi... Hele klubben træner i 3-4 forskellige svømmehaller, så, ja dem har vi alle sammen tilknyttet, der er
223 Sofiendahl, Øster allé, svømmeland over i Nørresundby. Og svømmeland de har sådan, et styrkelokale der er delt op i 2,
224 fordi de har et til det offentlige... og jeg er ikke sikker på om de må bruge det andet, men de fleste ved ikke det er der,
225 så det bliver kun brugt af dem der ved det er der, og os.
- 226 I: Ja.
- 227 R: Altså... Sprinterne... Vi har også et sprint-hold. Øh, de betaler lidt mindre i kontigent, end vi gør. Også fordi de
228 træner lidt mindre. Men også fordi de selv skal betale til fitness og så styrketræner de derinde og træner selv.
- 229 I: Okay. Så I har det med i jeres kontigent?
- 230 R: Ja.
- 231 I: Ja. Og I har ikke noget sportspsykolog eller noget tilknyttet?
- 232 R: Nej det har vi ikke.
- 233 I: Nej, okay
- 234 R: Jeg tror heller ikke, at der har været så meget brug for det, fordi min træner han er... min chefræner han er god til og
235 se når der er noget, når der er noget som der lige skal snakkes om, eller... Eller så tager han nok fat i den enkelte person
236 og snakker om det hele og så kan det være de finder ud af at det kunne være smart nok...
- 237 I: Ja, okay, godt. Hvor meget bruger i styrketræning, sådan i forhold til svømning?
- 238 R: Vi styrketræner 2 gange om ugen, halvanden time.
- 239 I: Okay, er det samlet på holdet?
- 240 R: Ja, det er det. Vi bruger det til at blive stærkere. Det er jo ikke fordi at vi ikke laver nok, når man bare ligger og
241 svømmer... Der skal ligesom også noget styrke til.
- 242 I: Ja... Ligesom alle mulige andre sportsgrene, så 2 gange om ugen?
- 243 R: Ja.
- 244 I: Yes, så noget omkring fællesskabet, på jeres hold. Hvordan ser du din rolle på jeres hold?
- 245 R: Jamen øh... Jeg synes ikke rigtig jeg har nogen rolle, øhm... Jeg er sådan lidt... Det er lidt blandet, altså jeg snakker
246 jo godt med dem alle sammen. Øhm...
- 247 I: Har det ændret sig efter du er blevet skadet så?
- 248 R: Jamen jeg ved jo ikke om de andre de... ligesom... når jeg går op på kanten og jeg ikke kan svømme mere, om de
249 ser "nå, nu er hun oppe igen... hun tuder lidt for meget..." eller sådan noget... men altså... så må de jo sige noget til
250 mig sådan... Så skal jeg nok forklare dem, at øh, det er altså ikke helt sådan det hænger sammen.
- 251 I: Nej, nej.
- 252 R: Men altså, der er tit nogen der kommer og spørger "hvordan går det, sådan? Hvordan har du det? Og hvordan..."
253 Sådan... Hvor langt jeg er i mit forløb... Så... Jeg tror mere det er sådan de tænker, at det er synd for mig.
- 254 I: Ja. Men du føler ikke den har ændret sig, din rolle?
- 255 R: Nej.
- 256 I: Nej... Altså i forhold til før og efter. Vil du sige I har et godt fællesskab?
- 257 R: Ja, det synes jeg vi har.



- 258 I: Altså I har meget sammen, også måske privat og ved siden af?
- 259 R: Ja, altså det er ikke sådan fordi vi har så meget tid til hinanden, men altså, her i opstarten har vi lavet meget... meget
260 og meget... der var lige lidt socialt hvor vi var ude og bowle og spise og engang imellem er der nogle der holder
261 fødselsdag, så bliver vi inviteret over og så enten til noget brunch, hvor det bare er pigerne, eller drengene, eller
262 sådan...
- 263 I: Nu ses i selvfølgelig også meget?
- 264 R: Ja vi ses jo hverdag.
- 265 I: Ja. Så du føler du dig som en del af fællesskabet nu her efter du er blevet skadet?
- 266 R: Ja det gør jeg...
- 267 I: Det er selvfølgelig også, nu du stadig er med, så er det selvfølgelig også nemmere, end hvis man er helt ude...
- 268 R: Ja.
- 269 I: Hvor lang tid siden er det du har været med i nogle stævner?
- 270 R: Øhh... Jamen jeg har faktisk ikke været til nogen stævner i den her sæson. Vores sæson den er fra slut-sommerferie
271 til start-sommerferie.
- 272 I: Okay.
- 273 R: Så mit sidste stævne det var i Sverige, før sommerferien... Nej det passer det ikke. Jeg har lige været til
274 opstartstævne her i starten. Det var sådan et lille internt stævne, vi havde her i vores klub.
- 275 I: Ja, okay. Hvad med træningen, hvor meget er du med nu, i forhold til før?
- 276 R: Jamen øhh... I sidste uge der skulle jeg... altså nu har jeg lige været syg, men der skulle jeg have skippet 1 træning,
277 fordi at... min... lyske ikke har haft det så godt... øh... Og så skulle jeg, hvad hedder det... Jeg har stævne her i næste
278 weekend. Og når jeg lige har været til stævne, så har min skulder og min lyske det rigtig skidt efter. Så... der siger min
279 fysioterapeut at jeg skal springe over mandagstræningen. Eller også møde op og svømme meget stille og roligt 2
280 kilometer og så tage hjem. Det er lidt op til mig selv.
- 281 I: Okay. Er det sådan en 2 kilometers du skal svømme?
- 282 R: Ja, altså så sagde han til mig, at jeg skulle svømme 2 kilometer og så tage hjem.
- 283 I: Nå, okay.
- 284 R: Hvor de andre måske skulle svømme 4 eller 5
- 285 I: Ja, okay, så er jeg med. Hvad med... Føler du også nu, at du stadigvæk bidrager til sådan, gode beslutninger og sådan
286 noget, ligesom før, det ved jeg ikke hvor meget I har af sådan noget. Individuelt beslutninger i forhold til hold?
- 287 R: Jamen altså øh... Jeg ved ikke helt med beslutninger... Men altså, kammeratskabet med pigerne, der tænker jeg
288 pigeomklædning, jeg snakker jo med dem jeg altid har gjort, og min skade har ikke gjort noget for at ændre det forhold
289 jeg har til dem.
- 290 I: Nej...
- 291 R: Jeg snakker... rigtigt meget og... rigtig godt med dem, vi hygger os og vi har det sjovt.
- 292 I: Ja... Godt... Jamen så sådan lidt mere med genoptræningen og motivationen. Hvad arbejder du med, sådan specifikt
293 her under din skade? Nu siger du også lidt sådan, de der øvelser og sådan noget. Men er der ellers noget du arbejder
294 med, sådan med dig selv? Både fysisk og mentalt måske?



295 R: Nej, men altså... Øhm... Det har jo så lige været fordi jeg har været syg, og jeg var væk fra træningen i en uge, så
296 øh... så er det tit jeg er langt tilbage, fra hvor jeg var for nogle uger siden, at jeg ligesom startede lidt forfra. Og det har
297 været lidt hårdt for mig... Øhm... Fordi at... Jeg har jo arbejdet rigtig hårdt for at komme til der hvor jeg var lige inden
298 jeg blev syg, og så skal jeg til at starte forfra igen...

299 I: Ja...

300 R: Øhm... Og det er specielt lige hårdt nu synes jeg, for der er kun 1 måned til DM. Og jeg havde rigtig høje
301 forventninger til den her sæson om at det bare skulle blive den bedste i hele verden, fordi jeg havde genoptrænet hele
302 sommerferien, så...

303 I: Det var lidt et slag..?

304 R: Ja det var det godt nok... Altså så... Der har jeg været sådan lidt, ked af det, og så har jeg også været nødt til at sige
305 til mig selv, at "nu er jeg syg, og det kan jeg ikke gøre noget ved" Øh, udover og slappe af og give mig tid til at blive
306 rask, i stedet for at blive stresset over, at "nu er jeg ikke rask, og hvornår bliver jeg rask og sådan noget?" Så...

307 I: Så du prøver sådan at tale positivt til dig selv og opmuntre dig selv?

308 R: Ja

309 I: Ja, godt. Sådan rent praktisk med genoptræningen. Nu har du også lidt fortalt lidt om øvelser i vandet og sådan,
310 svømmet med finner og sådan noget. Hvad gør du ellers, er der noget særligt du har fokus på i genoptræningen?

311 R: Jamen altså, det er rigtig vigtigt at inden jeg hopper i vandet, så får jeg opvarmet ordentligt. Det gør jeg ved at lave
312 nogle elastikøvelser for indadføre. Øh. Og lave nogle... ja en hel masse opvarmning for indadføre, lyske, inderlår, ja...
313 Øhm...

314 I: Ja, for at forebygge skaden lidt, eller for at forebygge yderligere skade?

315 R: Ja, men det er også for, at når jeg kommer i vandet, så er jeg varm. Og så går der lidt længere tid før jeg begynder at
316 få ondt... så...

317 I: Ja. Så det er der meget fokus på. Er der noget særligt du har fokus på under styrketræningen?

318 R: Altså der er nogle øvelser jeg ikke laver, fordi det belaster min skulder for meget. Vi skal lave noget der hedder
319 inkring-bænkpres. Den går lige i det sted jeg har ondt, så den lader jeg være med at lave, og det har jeg også sagt til min
320 fysioterapeut, den er ikke så god. Det kunne han godt se, og så har han måske givet mig en anden øvelse jeg skal lave i
321 stedet for, som forebygger, eller... ja... varmer min skulder op til jeg skal i vandet bagefter.

322 I: Okay, ja. Så I får det tilpasset hele tiden, så det passer dig?

323 R: Ja.

324 I: Ja. Hvordan har du det sådan, helt konkret med genoptræningen?

325 R: Jamen altså, jeg har det fint... Fordi at øh... Jamen altså når der sker nogle forbedringer, så er det jo bare helt vildt
326 dejligt, ikke også? Og når jeg har nogle kanon gode træninger, så er der også flere der kommer og siger til mig, du var
327 da bare helt vild god i dag og... altså det er simpelthen så dejligt. Altså det er sådan nogen små ting jeg ser frem til, når
328 jeg kommer til træninger, om de nu også bliver lige så god som den jeg havde i går, eller et eller andet.

329 I: Ja. Så vælger du at flytte fokus lidt, så det er de små ting der bliver sat pris på lige pludselig?

330 R: Ja...

331 I: Ja. Tror du det betyder noget, at du stadigvæk træner med, hvad med hvis du havde været helt ude?

332 R: Altså så tror jeg, at jeg ikke havde været så motiveret, som jeg er nu, fordi det giver rigtig meget også, at være
333 sammen med dem... som jeg ligger og træner sammen med, og får lov at se dem og snakke med dem... Øhm... Også
334 for at få mine tanker lidt væk fra det, altså, det er jo lidt hårdt at tænke på hele tiden og skal hele tiden tage højde for
335 det. Hvis jeg... så er alene og går i min egen verden hele tiden, jamen så kommer jeg jo nærmest ikke ud af det.



- 336 I: Ja... Også så du måske stadigvæk føler, at det er en stor del af din hverdag, i stedet for at det bare blive taget helt
337 væk?
- 338 R: Ja, lige præcis.
- 339 I: Ja, okay. Endnu et skala-spørgsmål. Hvor meget vægter du det fysiske i genoptræningen, sådan hvis du skal
340 sammenligne det fysiske med det mentale. Hvis du skal sige fra 1 til 10, hvor det fysiske det er bare er, det er 10, altså
341 det er alt ved genoptræningen?
- 342 R: Øh... Den var lidt svær... Jamen altså for mig... Der vil jeg nok sige, at det fysiske det er en 7'er... Fordi jeg synes
343 ikke jeg har døjet så meget med det mentale, som nogle andre måske ville have gjort. Der var for eksempel en pige fra
344 mit hold, som har sådan lidt on-off noget, altså hun har ikke været den gladeste pige. Jeg kunne godt at det har gået
345 hende meget på. Altså sådan noget det kan man ikke se på mig. Jeg kommer bare til træningen med et stort smil og...
346 så...
- 347 I: Og det er heller ikke noget du mærker indeni, sådan? At du kan være lidt ked af det, deprimeret over det?
- 348 R: Nej... Altså... Det kan jeg jo ikke rigtig gøre noget ved.
- 349 I: Nej, okay... Hvor meget er det mentale så? Hvordan vil du sætte det på skalaen?
- 350 R: Øhm... En 4'er...
- 351 I: Ja, okay... Så hvis du skulle sætte det sådan procentmæssigt, så vil det fysiske væren sådan 70, og det mentale 30-40,
352 eller?
- 353 R: Ja.
- 354 I: Hvor meget ser du frem til at komme frem til at komme helt tilbage og svømme igen?
- 355 R: Jamen det glæder jeg mig til.
- 356 I: Ja, hvor vigtigt er det for dig?
- 357 R: Jamen altså det er jo det jeg arbejder frem imod, det er jo der jeg gerne vil være. Så det er selvfølgelig super vigtigt.
- 358 I: Ja. Hvad så med et halvt til et helt år, hvordan ser du dig selv der i forhold til svømning?
- 359 R: Jamen altså... Jeg håber jo selvfølgelig jeg kan være med de andre og svømme fuldt program på det tidspunkt...
360 Øhm... Men øhm... Hvis ikke jeg kan det, så kan det være jeg rykker over på vores sprint-hold, som har lidt færre
361 træninger, og så har jeg måske tid til at prioritere noget andet, i stedet for kun svømning. Fordi at, altså sådan, jeg
362 trapper lidt ud af det, hvis man kan sige det sådan.
- 363 I: Okay. Så hvis ikke det bliver bedre, så vil du trappe lidt ud?
- 364 R: Ja.
- 365 I: Og hvad så hvis det bare bliver næsten endnu bedre, efter din genoptræning, så fortsætter du ligesom før?
- 366 R: Ja det regner jeg med.
- 367 I: Godt så som afrunding, er der noget du har tænkt over i interviewet du vil uddybe?
- 368 R: Nej...
- 369 I: Og du har heller ikke spørgsmål til noget af det?
- 370 R: Nej, ikke sådan...
- 371 I: Godt så, jamen så var det det.



Bilag 4: Transskription Tina startinterview

- 1 I: Hvor gammel var du da du startede med taekwondo?
- 2 R: Det var i 2006, så der var jeg 10 år gammel.
- 3 I: Okay, ja. Så du har gået til det, hvad er det du er, 19?
- 4 R: Jeg er 17, så det var nogen og 5-6 år der gik. Hvor hen mod slutningen, der fik jeg jo større problemer med
5 skulderen.
- 6 I: Ja, okay. Det skal vi nemlig også høre noget mere om her senere med den skade der, hvis du vil uddybe lidt og sådan
7 noget. Øhm, ja. Du har ikke været i andre klubber, eller noget, du har været i samme klub hele tiden?
- 8 R: Øh, ja. I forhold til taekwondo, så ja. Tidligere i mit liv har jeg spillet fodbold, men det er ikke...
- 9 I: Okay
- 10 R: Det har primært været ved Aalborg Taekwondoklub.
- 11 I: Ja. Okay. Godt. Kan du prøve at fortælle om din tid med taekwondo? Hvad du nu syntes er relevant og spændende
12 (hehe).
- 13 R: Jamen jeg startede jo forholdsvis tidligt, kan man sige. Øhm. Og jeg blev fanget af det med det samme, dels på grund
14 af min træner. Der er nemlig en inddeling for de yngre, hvor der både er en blanding af teknik og leg.
- 15 I: Ja
- 16 R: Og det var noget der fangede mig med det samme. Men så jo mere man kom ind i sporten, og særlig fællesskabet...
17 så begynder man at blive meget interesseret i den tekniske del og den del af sporten som bruger, altså, de bruger
18 koreansk til at sige hvilke teknikker vi skal køre. Og så er der... der er mange forskellige grene du kan vælge, der er
19 både med teknik og kamp, og teknikkamp... Der er mange grene.
- 20 I: Ja.
- 21 R: Jeg gik primært efter teknik, fordi det var der jeg følte, at der var ligesom en struktur og orden, og man kan kunne
22 vise noget kraft igennem en eller anden... det er lidt ligesom at danse... bare... med en lidt mere... jeg ved ikke
23 hvordan man skal sige det, men det...
- 24 I: Det var det du var mest interesseret i sådan?
- 25 R: Ja. Bestemt.
- 26 I: Okay
- 27 R: Fordi teknikken simpelthen... altså det er kampsport, men det er kontrolleret. Øhm, det synes jeg bare der var noget
28 smukt over på en eller anden måde.
- 29 I: Ja. Nu sagde du var meget leg og sådan i starten, det var der ikke senere så eller hvad?
- 30 R: Nej, altså man kan sige jo længere man kommer op i alderen, man deler vidst i 11 eller 12 år, der kommer man
31 primært... så er der træning 3 gange om ugen og så er der frivillig 2 træninger i weekenderne.
- 32 I: Ja
- 33 R: Hvor så det er teknik i 2 af dagene og så er det kamp. Alt efter om man skal op til graduering eller ej. Så kan det
34 skifte lidt.
- 35 I: Graduering, det er bælte?



- 36 R: Ja. Det er når du skal skifte bælte ja. Når du ligesom kan blive bedømt og sige, ”okay, jamen skal du... skal du have
37 det næste bælte eller skal du ikke?” Og det er meget officielt det foregår, både med stempel og med 3 sort-bælter der
38 bedømmer dig.
- 39 I: Okay
- 40 R: Og det er meget officielt det foregår.
- 41 I: Ja. Hvor meget trænede du sådan til sidst?
- 42 R: Til sidst... Der trænede jeg... Først 3 gange i hverdagen og så over og hjælpetræne 2 gange om ugen.
- 43 I: 3 gange i hverdagen? Hvad mener du?
- 44 R: 3 gange om ugen ja.
- 45 I: Nå ja, jeg tænkte lige på noget helt vildt...
- 46 R: Ja, nej, puha. Nej. Men 3 gange om ugen, og typisk også noget kamptræning om søndagen og så være hjælpetræner
47 om mandagen. Så... 4-5 træninger om ugen, typisk.
- 48 I: Okay, ja. Vil du fortælle lidt om de skader, eller den skade du har haft?
- 49 R: Ja... Jamen øh... Ja som jeg blev ældre, der udvikler kroppen sig jo og... der kom... jeg har altid været meget
50 fleksibel. Øhm. Men min hypermobilitet sidder særligt i skulderne og øhm...
- 51 I: Er du meget hypermobil?
- 52 R: Det har jeg været, men nu har jeg været igennem fysioterapeutforløb, men... grundlæggende så var problemet, at jeg
53 når jeg kom ud i nogle yderstillinger, eller når jeg lagde kraft i, eller vægt i... øhm... teknikker som... har en del sit
54 kraftudslag i skulderen, jamen så gjorde det ondt. Og jo mere jeg trænede taekwondo, jo mere begyndte det at gøre
55 ondt.
- 56 I: Ja.
- 57 R: Øh, og jeg tror jeg trænede et helt år, hvor det gjorde ondt, og det begyndte bare at gøre mere og mere ondt. Og til
58 sidst der kunne jeg ikke træne.
- 59 I: Var det en overbelastning, eller?
- 60 R: Øhm... Ja...
- 61 I: Det lyder sådan lidt overbelastning, måske...
- 62 R: Ja, altså i forhold til MR-scanninger, som jeg også fik nogle af, jamen der kunne vi se at der ikke var noget galt med
63 muskulaturen, og knoglerne sidder som de skal. Så det var egentlig bare fordi, at der var for meget mobilitet og det ikke
64 kunne blive revet på plads.
- 65 I: Okay.
- 66 R: Øhm... Så det var hovedsageligt problemer med, at den begyndte at skride ud af leddet, og det gjorde selvfølgelig
67 ondt.
- 68 I: Ja, ja.
- 69 R: Ja, det er vel grundtrækkende i det. Så da jeg begyndte på mit første fysioterapi-forløb, der havde jeg svært ved i
70 udstrakt arm og løfte en liter mælk. Så det var rigtig slemt, på et tidspunkt.
- 71 I: Okay. Altså hvor var det centreret, var det her inde imellem skulderbladene, eller skulderne generelt, altså?



- 72 R: Altså det var... Det var mest centreret omkring skulderleddet... men... ja... En anden, altså et andet symptom var at
73 jeg wingede utroligt meget.
- 74 I: Ja. Hvad betyder det, for det skrev du også til os, men det forstod vi ikke helt?
- 75 R: Øhm... Det betyder, at... altså din skulderblade de skal normalt sidde ind langs ryggen, men mine de sidder sådan
76 der (illustrerer). Så sådan har de siddet
- 77 I: Ja
- 78 R: Men det har jeg heldigvis fået trænet op...
- 79 I: De har siddet sådan hele tiden?
- 80 R: Ja. Hvor de simpelthen, altså hvis du sidder op imod en stol, så kunne jeg ikke få hele ryggen ind, fordi mine
81 skulderblade sad i vejen. Så...
- 82 I: Okay, okay. Det har så forstyrret din træning, sådan at du ikke kunne gøre som du skulle?
- 83 R: Ja... øhm... Altså det at jeg wingede var ikke et stort problem, men... det at det gør ondt, det... er ikke nogen
84 motivation for at træne videre.
- 85 I: Nej, nej, nej. Det giver selvfølgelig god mening. Øhm, nu siger du at du trænede sådan en 3 gange om ugen, hvor
86 meget tid, hvis du skulle sætte timer på en uge, tror du på træning?
- 87 R: På en uge... Hvis vi skal tælle opvarmning og så er der sådan noget frit træning, så kommer vi nok op på 6-7 timer
88 om ugen, eller noget i den stil.
- 89 I: Ja, okay, godt. Nu er det sådan lidt anderledes, nu her du ikke træner længere jo, men hvis du sådan kan sætte dig
90 tilbage sådan følelsesmæssigt, hvor meget betød det for dig det her med at gå til taekwondo?
- 91 R: Årh. Jamen, det kan jeg huske. Fordi øhm... da... Selv da jeg havde så ondt i skulderne, jeg havde ikke lyst til at
92 stoppe. Øhm... Stadigvæk den dag i dag, så kan jeg godt sidde og være sådan lidt ærgerlig over, at jeg ikke træner det,
93 fordi... det var edder – det var hårdt og skulle give slip på det, det var det. Øhm, der gik lang tid før, at jeg faktisk
94 kunne indse ”Okay, det skader mig simpelthen og være i det her miljø”. For jeg kunne godt se, jeg ville så gerne være
95 med, men det kunne jeg ikke. Fordi jeg sad typisk og så træningerne og så på teknikkerne og... læste teknikpensum og
96 sådan nogle ting... Men... Til sidst så gjorde det så psykisk ondt, at jeg var nødt til at sige nej, ved du hvad. Jeg
97 kommer ikke i klubben lige... i langt stykke tid.
- 98 I: Okay, altså både mentalt og psykisk var det ikke sjovt til sidst?
- 99 R: Overhovedet ikke. Det rør mig stadigvæk, det...
- 100 I: Ja, ja. Jamen nu må du bare sige til, hvis...
- 101 R: Ja, nej bare rolig, det... ja...
- 102 I: Ja... Kan du prøve sådan lidt, vi har sådan lidt skala-spørgsmål, det er fordi det er så nemt at arbejde med bagefter.
103 Hvis 10 det er sådan, at det betyder bare alt i hele dit liv, og 1 det er nærmest ingenting, hvor vil du placere dig sådan,
104 hvor meget og hvor vigtigt det var for dig?
- 105 R: Årh, så er jeg nok på en 7'er. Øhm, jeg kunne godt finde på at skippe, altså jeg er meget skoleorienteret, og jeg
106 kunne godt finde på at skippe lektierne, hvis jeg havde træning.
- 107 I: Okay
- 108 R: Jeg kunne sagtens, altså... Jeg var jo også meget sammen med... det hjælper selvfølgelig... Men... Det sociale miljø
109 dernede, det var så stort, og jeg brugte meget af min tid dernede og hjælpe med at renovere klubben og ligesom var med
110 til... altså være hjælpetræner og sådanne nogle ting, og det... Så jeg var meget nede i klubben, så jeg vil nok sige en
111 7'er.



- 112 I: Okay. Og det var måske også meget socialt dernede, med venskaber og sådan noget?
- 113 R: Ja, klart. Og mange af dem har jeg stadig fat i i dag. Øh, så, det har klart været en stor del, og jeg har også deltaget i
114 stævner og jeg har nogengange udenfor stadig været med til stævner, for at se hvordan sporten udvikler sig.
- 115 I: Ja, ja, okay. Så det betyder stadigvæk noget?
- 116 R: Det betyder meget, stadigvæk, selvom... Men der er bare den der... Blokade... Fordi at jeg ligesom, jeg lagde det
117 helt væk, fordi jeg tænkte ”Der går lang tid før jeg kan komme tilbage”. Så det... Der har ingen motivation for at
118 komme tilbage, selvom, jeg egentlig har lyst.
- 119 I: Ville du egentlig have mulighed for at træne igen nu? Altså sådan fuldstændig med hensyn til fysikken?
- 120 R: Ja! Ja. Der vil kun være gener engang imellem, og så kan man jo sige fra. Så ja.
- 121 I: Okay. Så det er mere det der med, at skulle tage skridtet?
- 122 R: Ja det er nemlig det. Det der med at føle, at de andre er rykket fra en.
- 123 I: Ja, ja. Jeg er selv gammel højdespringer, der fik jeg også en rygskade, så jeg måtte stoppe. Det er ikke særlig sjovt.
- 124 R: Det er det overhovedet ikke.
- 125 I: Nej. Øhm. Nu vil jeg spørge lidt ind til sådan interventioner i klubben, sådan mere omkring Aalborg Taekwondo
126 klub. Dengang du var skadet, eller blev skadet, blev der gjort noget i klubben? Blev der gjort noget fra trænere, eller fra
127 fysioterapeuter tilknyttet, eller?
- 128 R: Altså man kan sige, at i og med en af mine trænere var fysioterapeut, det hjælper selvfølgelig. Øhm, og han gjorde
129 mig også opmærksom på, at hvis det gør ondt, så skal du springe over. Og vi skal lige have kigget på dine vinger, for
130 han kunne jo godt se problemet. Fordi det ene bliver ligesom bevægelsen.
- 131 I: Ja.
- 132 R: Og så havde vi... jeg ved ikke. Han er også sundhedsuddannet på en eller anden måde. Og han sagde også... at...
133 altså... Han, han frarådede mig faktisk og træne. Øhm, så der har ligesom været opmærksomhed på det, og i og med der
134 også har været andre skadet, med skulderskade præcis, så har de alle sammen været, altså der har været meget
135 opbakning, altid. Og de har også taget hånd om problemerne, men... Det var også det der i sidste ende fik mig henvist
136 til fysioterapeut, igennem min læge selvfølgelig.
- 137 I: Det var ikke sådan du fik andre øvelser med du kunne arbejde med, altså nogle andre ting?
- 138 R: Øh, ikke fra andre sport. Nej.
- 139 I: Nej, okay. Og I har heller ikke haft mulighed for mentaltræner eller noget som helst indenover?
- 140 R: Nej, nej.
- 141 I: Nej. Har de det på højere niveau dernede?
- 142 R: Puh, det ved jeg ikke. Øhm, altså vi har nogen i klubben der er tilknyttet VDTD, men jeg ved ikke om det er
143 TeamDanmark...
- 144 I: Ja, fordi der er jo nogen klubber, nogen sportsgrene der nok også har mere fokus på det end andre. Fordi fodbold og
145 håndbold og sådan noget, der er jo meget fokus på det.
- 146 R: Mm. Nej, jeg tror det ligger sådan meget i sporten. Fordi man kan sige, der er også nogle krav for hvordan og
147 hvornår du kan blive gradueret. Fordi det kræver også en vis modenhed.
- 148 I: Ja
- 149 R: Og mange gange, jamen der er der også... Der er sættes stor vægt på en mentalt fordybelse i det også. Så...



150 I: Okay. Men det er ikke sådan noget i arbejder med?

151 R: Nej. I hvert fald ikke bevidst.

152 I: Nej, okay. Det kommer jeg også lidt ind på senere. Øhm, nu nævnte du lidt om din træner. Hvad rolle har han ellers
153 haft under dit skadesforløb?

154 R: Åh jamen jeg var mest sammen med ham, efter jeg var blevet skadet, fordi han selv skulle... han skulle til en... i
155 forhold til hans hofter, øh... og han er så også droppet ud af sporten siden, øhm, fordi han selv skulle opereres. Jamen
156 så var jeg rigtigt meget sammen med ham, vi snakkede meget om det, og holdte ligesom hinanden meget fast i, at,
157 jamen det er vigtigt stadig og være i det sociale, hvis man gerne vil tilbage.

158 I: Okay. Så du hjælper ligeså meget, som næsten, som han kunne hjælpe dig?

159 R: Jaa, jamen nu kan man sige der er lidt nogle mærkelige omstændigheder, øh... Måske lidt ekstraordinært endda...
160 Men, men ja. I sidste ende, faktisk for ikke mindre end 2 uger siden der snakkede vi om måske og... og oprette et hold
161 for dem der faldt ud af sporten, men gerne vil ind i det igen, fordi vi er 2 eksempler.

162 I: Ja, okay.

163 R: Så... Det er noget vi har snakket om.

164 I: Okay. Det er lidt interessant. Også når i har været lidt i samme situation, kan man sige.

165 R: Præcis

166 I: Hvad muligheder havde du under den fysiske genoptræning? Havde du nogle muligheder nede i klubben?

167 R: Øh, ja det havde jeg faktisk. Øhm... Ja... Fordi vi har noget træningsudstyr, som både er egnet til styrketræning og
168 til fleksibilitetstræning, men også til let genoptræning. Og jeg havde nogen... jeg ved ikke om man skal kalde det
169 sessioner, hvor min træner havde sat en af mine venner ind i det, som havde mere fritid, så han havde sat ham ind i det,
170 og så kunne jeg komme derned en gang om ugen, eller to gange om ugen, og ligesom træne med ham, udover min
171 fysioterapi.

172 I: Okay, godt, så det var ikke sådan du selv skulle ud og have et fitnessabonnement og alt muligt andet?

173 R: Nej, der var rig mulighed for at komme ned i klubben. Så den er... Ligesom man er inde i klubben, så står døren
174 åben.

175 I: Okay, okay. Godt. Ja, nu har vi snakket lidt om det der mentale, der har ikke været sådan et eller andet med at der er
176 nogen der har henvist dig til nogen til og tale om det, i forhold til det mentale?

177 R: Ikke i forhold til det mentale, nej.

178 I: Nej, nej.

179 R: Øhm, men det er også meget noget jeg har holdt for mig selv.

180 I: Mm, okay.

181 R: Øhm, ja... For ikke ligesom at være en byrde for de andre. Fordi, at selvfølgelig, det er jo godt de kan komme videre
182 i sporten, men... Jeg følte mig lidt tilsidesat... Men... Sådan er det jo...

183 I: Ja, ja. Det er nok også en typisk reaktion, tror jeg, for en skadet udøver...

184 R: Ja, det tror jeg. Det tror jeg, men det... Men sådan er det jo særligt når man har med bæltegrad og gøre.

185 I: Mm.

186 R: Så når man sidder og selv satser egentlig på at have sort bælte inden man blev 15, og se sine venner lige rykke forbi
187 en... Det er træls...



- 188 I: Ja, det er træls.
- 189 R: Men øhm... Ja... Det har jeg affundet mig i.
- 190 I: Ja, jaja. Det vender man sig nok til, skulle jeg til at sige... tanken om det...
- 191 R: Ja, et eller andet sted, man ender... Jeg er i hvert fald, altså jeg er jo bare glad for deres vegne, fordi jeg ved, at der er
192 ligesom en hvis kvalitet i vores klub. Så det at blive sort bælte, det har en betydning. Det er selvfølgelig, det er flot at
193 opnå, vil jeg sige. For det kræver dedikation, det er ikke noget du får gennem 2 år, det er typisk 6-7 års træning, som
194 minimum.
- 195 I: Der skal kæmpes...
- 196 R: Det skal der. Mest fordi hvis du bliver indstillet til graduering, så er der også krav om at du skal til fortræning, så...
- 197 I: Ja, okay. Øhm, ja. Nu skifter jeg lidt emne igen, nu vil jeg ind på noget omkring fællesskabet. Nu har du nævnt lidt
198 om det, og skrevet lidt om det. Hvordan har din rolle været sådan, på holdet i klubben? Hvordan ser du din rolle
199 dengang?
- 200 R: Jamen på det tidspunkt da jeg var der, i hvert fald da jeg sluttede, der var jeg blandt de højeste gradueret. Vi var 3
201 stykker på mit hold, som stod til og skulle op til sort bælte inden vi blev 15. Øh, så vi holdte meget sammen, og hjalp
202 hinanden meget med teknikkerne, men... Man kan sige, jeg havde ligesom min force indenfor kamp, hvor de andre var
203 bedre teknisk.
- 204 I: Kan du prøve at beskrive, nu er jeg bare nysgerrig, hvad er forskellen på... Nu tænker jeg kamp og teknik, det må
205 hænge sammen?
- 206 R: Ja, ja. Man kan jo sige der er teknik indenfor kamptræning, selvfølgelig. Men det er simpelthen 2 forskellige
207 discipliner.
- 208 I: Okay.
- 209 R: Hvis du træner kamp, så er det besluttet... 2 gange 3 minutter, hvor du kæmper imod en modstander i en ring, det
210 hedder kamp. Hvor teknik, det kan være du går en serie af teknikker, som tit, altså det er fastlagt.
- 211 I: Så det er enemands?
- 212 R: Det er nemlig enemands, det er kamp også, men det er 2 modstandere kan man sige.
- 213 I: Nå, ja.
- 214 R: Så går du en serie, øhm... Ja, der er ligesom nogle internationale standarder, og så bliver du bedømt hvis du er til
215 stævne. Og det samme til graduering.
- 216 I: Så det er mere med det æstetiske, eller hvad, det der med teknikken?
- 217 R: Ja, det er meget det æstetiske. Det er meget struktur og det er meget det her udtryk... hvordan sådan... sporten føles.
218 Men igennem dens struktur og æstetik, kan man sige. Det er svært at sætte sig ind i, eller sætte ord på.
- 219 I: Ja, men nu du siger sådan noget her med, at man skal vise sådan hvordan man føler og sådan, i har ikke noget træning
220 i sådan noget, eller? Altså det der... For jeg tænker sådan udtryk og sådan noget har jo også meget med følelser og
221 gøre?
- 222 R: Klart. Men man kan sige, mange gange hvis vi har haft tekniktræning, øh, så siger vores træner... Så kigger vores
223 træner enkeltvis på os, og så siger "prøv at læg mere skub i skulderen" eller "brug hoften!". Øh, de siger også tit "husk
224 og smil", fordi det er vigtigt, at du ikke viser, at du bare er dødserøs og du prøver at slå en eller anden ihjel. Men at du
225 viser at du nyder det.
- 226 I: Okay.



- 227 R: Øhm... Så der er ikke, der er ikke nogen decideret træning med det, men det indgår ligesom på en måde i det
228 holistiske, kan man sige.
- 229 I: Ja, okay. Hvad så med, nu ved jeg godt du er stoppet helt, men du er der stadigvæk engang imellem og sådan noget.
230 Hvordan ser de andre dig nu? Hvordan er din status nu, i forhold til før?
- 231 R: Puuh. Min status lige nu er vidst skadet, øh, stadigvæk. Øhm...
- 232 I: Ja. Det er også lidt svært spørgsmål, når du ikke er en del af det fysisk længere?
- 233 R: Nej, men... Man kan sige, i og med jeg snakker meget med dem, så... Altså man kan sige socialt, der er jeg stadig
234 accepteret og anerkendt. Øhm... Og jeg kan huske særligt en graduering, hvor jeg blev dumpet, og der var ikke nogen i
235 klubben der forstod hvorfor... Øhm... Ja, det gjorde jeg heller ikke selv, men det er underordnet.
- 236 I: Nej
- 237 R: Men nu... Altså, man kan sige det er jo lang tid siden jeg har været inde og træne, øh... Men... Jeg vil sige, at de
238 fleste nok bare at det syn, at jamen "hun kommer igen når hun er frisk".
- 239 I: Ja, at du stadigvæk en del af det?
- 240 R: Ja. I høj grad. Jeg er med til julefrokoster og jeg er med til gradueringer og jeg er med til at omstrukturere, så...
- 241 I: Okay... Så du ser dig som en del af det og de ser dig som en del af det, sådan?
- 242 R: Ja sådan føles det i hvert fald.
- 243 I: Ja, ja, okay. Godt. Hvad med sammenholdet sådan generelt i klubben, eller på holdet? Nu ved jeg ikke om I om har
244 sådan bestemte hold, i aldersgrupper og sådan noget?
- 245 R: Jo vi har nemlig hold i aldersgrupper.
- 246 I: Ja. Hvordan er sammenholdet så på det hold du skulle til?
- 247 R: Øh... Jamen det jeg plejede at træne på, der kendte vi alle sammen hinanden, og det var typisk meget sjovt at være
248 til træning, så det var seriøst, men det var stadig sjovt at være der. Der var ikke sådan en følelse af at "nu skal vi til at
249 træne teknik igen, øv", det var mere sådan noget "yes, nu skal vi træne teknik, det bliver godt!" Øhm... Så
250 sammenholdet var rigtig godt vil jeg sige.
- 251 I: Ja. Så man tog ikke kun til træning for det, selve træningen, men også for at mødes med sine venner?
- 252 R: Præcis, præcis. Øhm og de pauser der er, for det kan godt blive meget intenst, selvom vi snakker teknik, jamen så når
253 man næsten ikke og få noget vand, fordi man skal snakke med de andre.
- 254 I: Ja, ja.
- 255 R: Og stadigvæk nu, der ser man, at... Jeg har en veninde, som går meget til stævner og... selvom det kun er hende der
256 deltager nogle gange, jamen så er vi stadigvæk 10 fra samme hold, der er der for at se hende og bakke hende op. Og
257 sige "Jamen okay, jeg spottede lige den her fejl, det kan du lige arbejde på næste gang". Øhm, så sammenholdet det er
258 virkelig stærkt, og det er stadigvæk.
- 259 I: Ja. Tror du det er noget der er særligt for taekwondo? Det her med, at I er der så meget til at opbakke hinanden og
260 sådan noget?
- 261 R: Øh, sådan føles det faktisk ja. For jeg har trænet fodbold. Øhm, og der er det jo meget mere delt, der handler det
262 meget mere om personligheden. Øh... Og jeg ved ikke om jeg skrev det, men det føles lidt som om, det er nogle
263 bestemte typer der ligesom er i taekwondo, men... selvom vi er meget forskellige så har vi stadigvæk nogle fællestræk,
264 og jeg tror virkelig det er mange af de fællestræk der binder os sammen.
- 265 I: Ja. Det lyder i hvert fald til, altså at der er meget opbakning og sådan noget, i forhold til man ser i andre klubber?



- 266 R: Det er der. Der er rigtig rigtig meget opbakning, øhm... Og man kan også sige, vi har også årligt en sommerlejr for
267 tækwondo, hvor der kan komme op mod 1000, også fra udlandet, så...
- 268 I: Nå sådan noget hele Danmark med klubber i Danmark?
- 269 R: Ja, men klubber i Danmark... VI kender... Jeg kender så mange fra andre klubber, simpelthen igennem
270 sommerlejren, fordi vi bare træner indbyrdes.
- 271 I: Ja, det kunne selvfølgelig også været noget der er med til at ryste sammen og?
- 272 R: Ja det er nemlig det, man bliver rystet sammen.
- 273 I: Ja. Du skrev lidt at du følte, noget med at du følte, på et tidspunkt du blev... ekskluderet fra fællesskabet?
- 274 R: Ja... Ja...
- 275 I: Kan du prøve at forklare det lidt, eller sådan... Sådan lyder det ikke til du har det nu?
- 276 R: Både og kan man sige... Øhm... Fordi, der er jo kommet en ny en i klubben, det sker jo. Og i og med at holdet har
277 ændret sig, der er nogle droppet fra og nogle der er kommet til. Jamen så ændrer holdet sig, øh... Og jeg kan stadig se at
278 holdet er meget aktivt og laver mange ting sammen, men nogle af tingene er jeg ikke rigtig inviteret til og nogle af
279 tingene har jeg ikke lyst til at være en del af.
- 280 I: Okay
- 281 R: Fordi jeg simpelthen ikke kender dem der kommer. Og man kan sige, hvis jeg ikke kender nogen, hvad er det så jeg
282 skal være en del af... Øhm... Så på den måde, i og med at der er kommet nye, jamen så er det er klart, at det føles lidt
283 som en eksklusion, men det er ikke noget som nogen bevidst har sagt "nej, du må ikke være med". Det er mere...
284 fordi... holdet har ændret sig.
- 285 I: Ja, jo længere tid der går...
- 286 R: Ja, og det er jo ikke mærkeligt, altså...
- 287 I: Nej. Nej, okay.
- 288 R: Men nogle af de faste, øh, som min træner og nogle af dem fra de hold jeg har trænet med tidligere, jamen de er også
289 med til julefrokosten, og det er typisk dem jeg sidder ved bord med, så...
- 290 I: Ja, ja... Det er da fedt at der er sådan en mentalitet, synes jeg.
- 291 R: Ja, det er det også, det er noget at værdsætte.
- 292 I: Nu siger du, at du er lidt med til kampe og sådan noget, og træning, hvor meget er du med til det nu?
- 293 R: Øh, jamen jeg er slet ikke en del af træningen lige for tiden... Jeg ville gerne være det, men øh... Både kamp og
294 teknik, men... Særligt teknik, der føltes det godt som om at... alt er bare forsvundet... Jeg ved godt det kommer hurtigt
295 tilbage, men... Ja, det er godt nok... Det er en kamp at skulle sætte sig ind i det hele igen.
- 296 I: Ja
- 297 R: Og man kan sige hvis dine grundteknikker, altså dine sparke og markeringer og sådan noget, de ikke er i orden, så er
298 det svært at være med i kamp. Fordi kampen den tager ligesom de anvendelige teknikker og så lægger kraft i og lægger
299 markeringer i.
- 300 I: Okay
- 301 R: Øhm, så de to ting hænger ligesom sammen, og... hvis man ikke er en del af det ene, kan du ikke rigtig være en del
302 af det andet.



- 303 I: Okay, hvad med dengang du lige var blevet skadet, da du gik og var skadet, hvor du måske ikke kunne være med, var
304 du til træning for at se, og støtte op og..?
- 305 R: Jeg var faktisk... Jeg var mest til kamp, øhm, fordi 80 % af taekwondo foregår med benene, i kamp. Og det belaster
306 ikke min skulder så meget, så var det faktisk noget af det jeg gik rigtig meget op i til sidst.
- 307 I: Nå du kunne godt være med til kampen, eller hvad?
- 308 R: Jamen altså det gjorde jo ondt, men øhm...
- 309 I: Du prøvede?
- 310 R: Ja nogle gange... Nogle gange har jeg stadig ondt i skulderen når jeg løber. Og selvfølgelig, altså i taekwondo der står
311 du aldrig stille, man gør det, man stepper, så du hele tiden holder dig i bevægelse, og... ja... det var også det der gjorde
312 ondt til sidst, at det at du står og vipper på fødderne, det gav simpelthen et ryk i skulderen, det gjorde så ondt til sidst,
313 at... så måtte jeg også lægge det på hylden, så...
- 314 I: Ja, okay... Ja... Det har vi også snakket om, det her med hvor stort en omfang du stadigvæk ser dig selv som en del af
315 fællesskabet og...?
- 316 R: Ja... Det er svært at sige...
- 317 I: Du har også lidt været inde på det, sådan...
- 318 R: Jamen altså... I forhold til det sociale føler jeg mig som en del af det. Men måske ikke så meget i forhold til
319 træningen. Fordi jeg ikke er der til træningen, sjovt nok. Øhm... Så socialt vil jeg nok fra en skala fra 1 til 10 sige 8,
320 men... men... træningen den kan jeg ikke engang sætte en skala på, for jeg er der ikke...
- 321 I: Nej, nej... Okay... Hvad lavede du så sådan rent praktisk i genoptræningen, dengang, nu springer vi lige lidt tilbage?
- 322 R: Rent praktisk... Jamen øhm... Puh... Det er sådan lidt rodet...
- 323 I: Var det meget styrketræning og?
- 324 R: Ja... Det har mest været styrketræning og stabilitetstræning. Øhm. Det var elastiktræning, hvor min fysioterapeut,
325 længere henne i forløbet sagde, nu har du en grundstyrke i skulderne. Og så begyndte... Så sagde hun at jeg skulle lave
326 nogle af de teknikker, fra sporten. Altså med blokeringer, og så sætte belastninger på i form af elastikker, sådan at, jeg
327 ligesom kunne opbygge styrke i de bestemte teknikker.
- 328 I: Ja
- 329 R: Og så havde jeg også, jamen det var sgu nok mest styrketræning, egentlig. Øh... Og så nogle forskellige øvelser. Øh,
330 jeg har trænet rigtig meget med elastikker, igennem det her forløb, fordi... vægte det er svært at have samme mobilitet i,
331 så...
- 332 I: Ja. Nu var det meget skulder. Kunne du træne ben og sådan noget, og holde det ved lige, gjorde du noget ud af det?
- 333 R: Ja, det... Jeg har altid været meget aktiv, øhm... Og kan jeg ikke træne skulder, så træner jeg ben, eller mave eller
334 ben, eller whatever. Øhm. Og det har da stadig sat sig i almindelige rutiner i dag, at øhm... er jeg øm i armene, så
335 træner jeg ben. Så...
- 336 I: Ja... Der skal trænes et eller andet... (hehe)
- 337 R: Ja... Der skal også restitueres... Men man skal også gerne holde sig i gang, så...
- 338 I: Ja... Hvordan havde du det med den her genoptræning, dengang?
- 339 R: Puh... Jeg var... Jeg var lidt ambivalent omkring det. På den ene side var det jo vejen frem, det var det eneste der
340 kunne gøre det bedre, øhm... Så derfor har jeg nok også gået lidt mere op i det forløb end mange andre gør.
- 341 I: Ja



- 342 R: Men samtidig betød det jo, at jeg var ude af stand til at træne, indtil jeg var færdig med mit forløb, som minimum. Så
343 min fysioterapeut så til sidst siger ”Det er sgu ikke nok med det her forløb, du er nødt til at træne længere, inden du kan
344 starte”. Hun sagde at jeg bare selv skulle mærke efter... I forhold til det om, hvis det gjorde ondt, så skulle jeg ikke
345 træne, så skulle jeg fortsætte med genoptræning.
- 346 I: Hvor lang tid fik du af vide dengang, at der skulle gå?
- 347 R: Puh, det ved jeg sgu ikke. Altså hun sagde...
- 348 I: Har det været et par måneder, eller har det været et halvt år, eller?
- 349 R: Ja, jeg tror forløbet, hun havde skudt at det nok var omkring 6 måneder.
- 350 I: Okay.
- 351 R: Men da vi afsluttede det, øh... Der sagde hun, at det kunne godt se ud som om, at det var en gentræning, der skulle
352 vare en 4-5 år mere. Og det er jo lang tid. Så det var lidt sådan dødsdom for min sport, kan man sige. Øhm... Ja...
- 353 I: Ja, okay. Hvor meget vægtede du så den fysiske del af genoptræningen dengang? Hvis du sådan skal sammenligne det
354 lidt med det mentale. Hvis du også kan sætte det på en skal fra 1 til 10?
- 355 R: Puh... Øh, altså den fysiske del af det, det var nok... det var nok 8... Fordi det var jo fysikken der gjorde jeg ikke
356 kunne være med, og ikke det mentale. Så...
- 357 I: Vi kan også prøve sådan, det er måske lidt nemmere hvis vi skal sige sådan procentvis, er det fysiske så 80 % og det
358 mentale 20 %?
- 359 R: Ja, 80-20. Det er faktisk en udmærket fordeling. Fordi stadigvæk... Man kan sige, nu er det så skiftet, fordi nu er det
360 jo det mentale der ikke gider, og...
- 361 I: Kan du prøve at forklare det?
- 362 R: Hmm, ja... Altså man kan jo sige, nu er jeg kommet til det punkt i min træning, altså min genoptræning, kan man
363 kalde det. Hvor jeg sagtens kan deltage i træningen... Øh... Det er klart, jeg skal stadig blive ved med at træne min
364 skulder, for ellers får jeg tilbagefald, øhm... Men... Nu er det mentale som ikke følger med...
- 365 I: Mm. Er det sådan noget med at du er bange for at blive skadet igen, eller er det der med at det er svært at komme i
366 gang, eller?... Motivation...?
- 367 R: Ja... Det er mere det at... Det er svært at komme i gang, øh, og samtidig så tror jeg også jeg føler, at jeg har glemt en
368 stor del af det, og det er lidt ligesom at starte forfra. Og det er jo... Det er det samme som at tage sig selv fra sort bælte
369 og så smide sig ned på hvidt igen, helt nede i bunden. Øhm... Og det er ikke nogen rar følelse, når du har været i
370 sporten i så mange år, så er du nødt til at tage det hele fra bunden... Det er... Ja, det er nok det der afholder mig fra at
371 træne lige pt.
- 372 I: Så tror du det er sådan en måde, hvor du måske skåner dig selv lidt for at vide, at du skal starte her igen?
- 373 R: Helt bevidst. Det er jeg slet ikke i tvivl om. Så... I virkeligheden er det nok mere det mentale jeg skal arbejde med
374 nu, end det er det fysiske.
- 375 I: Eller du måske skulle have arbejdet med dengang?
- 376 R: Ja, lige så meget. Og holdte interessen helt ved lige, og sagt ”okay, jeg kommer tilbage, jeg kommer tilbage”. I stedet
377 for at sige ”nej, jeg kommer aldrig tilbage (slag-lyd)”...
- 378 I: Ja, nu er det slut...
- 379 R: Ja... Det var lidt... Det kunne godt være at fokuset skulle have været 50-50, egentlig... Men...
- 380 I: Men det er jo også klart, hvis der ikke er nogen i klubben der vægter det, og...



- 381 R: Ja, det er klart. Det er klart.
- 382 I: Okay. Øhm, har du lyst til og sådan komme tilbage? Hvad tror du, hvad er chancen for at du kommer tilbage til
383 taekwondo igen?
- 384 R: Chancen for at komme tilbage lige nu... Øhm... Puh... Det er et godt spørgsmål. Øh, skulle jeg se det fra mit eget
385 initiativ, så er det nok kun en 30 %
- 386 I: Okay. Hvem skulle så... styrer det?
- 387 R: Jamen... Lige for tiden, der har jeg både min træner og jeg der snakker om at oprette et hold for alle os der...
388 ligesom er faldet ud. Øh... Han er et kæmpe inticament, øhm, samtidigt med en veninde der har skrevet til mig "hey, vil
389 du ikke med ind og træne noget serie, noget teknik?".
- 390 I: Altså en fra dit gamle hold?
- 391 R: Ja. Som stadig går der. Så der er ligesom flere og flere der begynder at trække i trådene og sige "hey skal du ikke
392 med ned og træne". Og det er nok... Det er meget fristende, kan man sige... Nu er det bare og finde tid, så... Jeg vil
393 sige hvis de fortsætter, så vil jeg nok sige der er 80 % sandsynlig for at jeg ender tilbage i sporten.
- 394 I: Ja. Har du lyst til det, sådan?
- 395 R: Det har jeg. I høj grad. Jeg går stadigvæk engang imellem, lige med musik i ørerne og lige kører nogle serie og
396 sætter nogle enkelte spark af, så... Det er stadig noget der sidder i mig, og jeg kan stadig mærke grundteknikkerne, at de
397 sidder stort set hvor de skal. Så... Jeg ved sgu ikke hvorfor jeg ikke har taget mig sammen endnu, men, jeg har meget
398 stor lyst til at komme tilbage. Øh... egentlig...
- 399 I: Ja. Det er det med at tage skridtet?
- 400 R: Ja, faktisk. Det er lige at komme over tærsklen der er svært.
- 401 I: Ja. Hvad hvis du skulle se dig selv om en halvt til et halvt år?
- 402 R: Puh... Inde i sporten... Hm... Man kan sige...
- 403 I: Går du til taekwondo der?
- 404 R: Det håber jeg, faktisk ja. I og med at jeg afslutter gymnasium, og så håber jeg lidt på at komme i Odense
405 taekwondoklub, fordi jeg vil læse videre i Odense. Øh... Og måske træne videre med deres hold, og se hvordan
406 standarden ligger der, og måske... I sidste ende være træner, hvis det er noget jeg føler jeg har tid til.
- 407 I: Ja, og så starte lidt fra scratch, måske, eller hvad? I en ny klub hvor de ikke kender dig?
- 408 R: Ja... Ja... Man kan sige, egentlig så vil jeg gerne starte i Aalborg igen, lige og få pudset det hele af igen, og... få lov
409 til at starte, og så... flytte... Kan man sige, fordi det er alligevel, der hænger et eller andet, kan jeg mærke, som tynger
410 mig lidt, øh... Men... I forhold til at blive træner, det kunne jeg rigtig godt tænke mig, fordi jeg kunne mærke dengang
411 jeg var mindre, da jeg startede til sporten, der betød træneren ekstremt meget, altså for at komme ind i sporten.
- 412 I: Mm.
- 413 R: Og det er egentlig noget jeg vil give videre til andre. Fordi... Selvom det har været en stor del af mit liv, og på nogle
414 punkter stadig er det. Så kan jeg bare mærke, det har givet rigtig meget, særligt med det sammenhold der er. Fordi det er
415 ikke noget jeg har oplevet andre steder. Så...
- 416 I: Hvad får dig til at sige træner, i stedet for udøver, er det at du er bange for det der med at starte forfra?
- 417 R: Overhovedet ikke. En træner skal jo have mere styr på tingene end sine elever. Øh... Men det simpelthen fordi... det
418 og være træner, øhm... Der tror jeg bare jeg har så mange positive oplevelser med det, fordi jeg selv har haft nogle
419 supergode trænere, som har givet plads til humor, som har været seriøs, og som samtidigt har gjort det sjovt. Og man
420 kan sige... Det er jo nogle egenskaber, jeg i hvert fald gerne vil være i besiddelse af.



421 I: Mm.

422 R: Det er måske en oplevelse jeg gerne vil give videre til andre. For jeg kom jo ud af fodbold med sådan lidt følelse af,
423 meh, det kunne være bedre. Øhm... Så, det er nok egentlig et ønske om at... Også fordi jeg er bange et eller andet at
424 sporten dør, og så er der jo nogen der er nødt til gøre noget.

425 I: Altså dør generelt eller dør for dig?

426 R: Dør generelt. Og jeg har... Jeg synes det er sådan en fantastisk sport, at det ville være en skam ikke og gøre det. Og
427 man kan sige, før jeg stoppede, der havde min træner også, sådan en fornemmelse af... at, jamen hvis det ikke blev en
428 af de andre, så blev det nok mig. Så det er nok også lidt om, at et eller andet sted ligger en forventning, men... men klart
429 også fordi jeg selv har lyst til det.

430 I: Godt. Så nogle afsluttende spørgsmål her, er der noget sådan du har tænkt over, eller noget du har undret dig over,
431 nogle ting du vil knytte en kommentar til?

432 R: Hm, det tror jeg ikke. Øh...

433 I: Eller spørgsmål til noget der er blevet spurgt om?

434 R: Nej... Jeg synes egentlig du har været meget grundig.

435 I: Jamen det er godt.

436 R: Det tror jeg ikke der er.

437 I: Og du har ikke noget at tilføje, til nogle af tingene?

438 R: (Tænkepause)... Man kan sige, øhm... I forhold til om jeg har trænet mest kamp eller teknik, det er klart mest teknik
439 jeg har trænet. Men... Det er nok i virkeligheden kamp jeg har brændt mest for. Men det er bare fordi teknikken er så
440 integreret i kamp, at det har ligesom været en grundsten. Det er nok det.

441 I: Ja. Så det er vigtigt at kunne det tekniske?

442 R: Klart. Klart. Også for at kunne forstå og aflæse din modstander og vide hvad du har at arbejde med. Øhm... Fordi,
443 det er ligesom at lære din modstander at kende. Indenfor kampsporten der siger man jo, at du kender din modstander
444 ved første slag, eller spark. Og det er måske også noget af det der gør det sjovt, det der med at du kender teknikken så
445 godt, at du kan ligesom fornemme, hvem er min modstander.

446 I: Og man kan andre teknikker, sådan snyde sin modstander lidt?

447 R: Jo, det er jo det. Der er jo finter, der er jo mange forskellige måder at kæmpe på. Og det er den her store diversitet,
448 hvor man kan sige... Teknikken er jo fastlagt med internationale standarder, hvor kampen, selvfølgelig, vi har nogle
449 regler, men hvordan du vælger og bruge dine teknikker og din krop, det er meget forskelligt...

450 I: Ja, ligesom i fodbold og håndbold...?

451 R: Ja det kan man godt sige, der er ligesom forskellige strategier...

452 I: Okay, ja... Jeg tror det var det for denne gang. Og jeg har fået det jeg skal have.

453

Bilag 5: Transskription Chris startinterview

1 I: Jamen først, sådan lidt omkring... Hvornår startede du, hvor gammel var du dengang du startede med at cykle?

2 R: Øøh... Det er faktisk ikke så lang tid siden. Øh, cirka... cirka 2 et halv år siden, eller sådan noget.

3 I: Ja.



- 4 R: Jeg havde så cyklet da jeg var endnu yngre, omkring de 13-14 år, men det var ikke rigtigt på samme plan
- 5 I: Okay.
- 6 R: Så det var først sådan for alvor her for et par år siden.
- 7 I: Okay. At det er blevet konkurrence plan?
- 8 R: Ja, det er det blevet ja. Det var det i hvert fald inden jeg blev skadet
- 9 I: Okay.
- 10 R: Ja.
- 11 I: Øhm. Hvad klub er det du er i nu?
- 12 R: Det er Aalborg Cykelring, herude i Aalborg
- 13 I: Ja.
- 14 R: Yes
- 15 I: Og hvor lang tid har du været der?
- 16 R: Øhh, jeg meldte mig ind i sidste december. Så skulle jeg så have kørt licens, man starter i det der D-klassen.
- 17 I: Ja...
- 18 R: Der skulle jeg så have kørt her fra... det starter herude i marts, cirka... Men så blev jeg så skadet lige deromkring
- 19 faktisk, midt februar cirka, så jeg har slet ikke...
- 20 I: Okay... Så det er nogle få måneder du har cyklet?
- 21 R: Eh, ja det er det i hvert fald i klubben, ja.
- 22 I: Ja. Hvad hedder det... Er der ikke forskellige niveauer? Hvad hedder det niveau du er i?
- 23 R: Ja... Der er D, C, B og A. Og man starter som regel altid i D. Også selvom man måske er bedre alligevel, fordi at...
- 24 Så det er at vise sig, så kan man bare rykke op alligevel, i løbet af sæsonen. Så det er bare sådan det foregår.
- 25 I: Ja, okay... Super... Kan du fortælle lidt om din tid, sådan... Ikke så meget i klubben, for det kender du vidst ikke så
- 26 meget. Så hellere om din tid med cykling sådan?
- 27 R: Øøh... Ja... Jeg startede med at cykle mountain bike her for knap 2 et halvt år siden. Det var ikke så meget, det var
- 28 måske et par gange om ugen. Øh, så købte jeg en racercykel for cirka halvanden år siden, så begyndte jeg at cykle noget
- 29 mere. Ja, stort set hver dag i den periode, øhm.. Ja... Og inden jeg blev skadet, der var det nok sådan cirka en 12-14
- 30 timer om ugen, jeg brugte på at cykle. Øhm. Så det blev mere og mere seriøst, prøvede på at optimere alting omkring
- 31 det, og så videre.
- 32 I: Ja.
- 33 R: Men ja, så blev jeg så skadet her i februar... Øh, så jeg har brugt meget tid på styrketræning og sådan nogle ting,
- 34 men jeg har ikke rigtigt kunne komme tilbage til det timeantal som før.
- 35 I: Nej... Hvor meget konkurrence var der før?
- 36 R: Øhm... Før var der ikke så meget, jeg har været til nogle få løb, men jeg nåede ikke rigtigt at komme ordentlig i
- 37 gang med sæsonen inden jeg blev skadet.
- 38 I: Okay. Og heller ikke i din gamle klub, der cyklede du ikke så mange konkurrencer og sådan noget?



- 39 R: Nej, det var ikke rigtigt på samme måde, altså der var sådan nogle lokale løb og sådan noget, men det var ikke.. Det
40 skal være mest med det licens der.
- 41 I: Ja, okay... Har du tidligere været skadet?
- 42 R: Øhm... Nej, det har jeg ikke. Ikke rigtigt i hvert fald.
- 43 I: Okay. Hvad er din skade nu?
- 44 R: Øhm. Det er begge mine knæ faktisk.
- 45 I: Okay.
- 46 R: Så det... Det er sådan lidt op og ned.
- 47 I: Ja. Med hvordan det går..?
- 48 R: Ja... Lige præcis, lige præcis. Altså det er ikke noget konkret, i sig selv sådan. Det er bare... svagt bindevæv. Øh, så
49 strukturen bliver lidt irriteret og sådan noget, og det er åbenbart lige svære at så komme til livs end... jeg troede det var
- 50 I: Men det er noget der kommer ud fra cyklingen?
- 51 R: Ja det er det, det er det. Ja. Det prøver vi så at styrke med styrketræning
- 52 I: Ja, ja. Hvor meget tid brugte du før, sådan på at cykle, hvor mange dage om ugen og hvor mange timer?
- 53 R: Det var alle dage, så det var cirka sådan en 12-14 timer, cirka.
- 54 I: Okay... om ugen ja?
- 55 R: Ja
- 56 I: Og det var ikke kun i klub, det var også..?
- 57 R: Ja jeg trænede meget alene, det gjorde jeg i sådan... sidste vinter, sidste... fra november og så indtil januar, hvor jeg
58 så var derude i klubben. Der trænede jeg meget alene. Det var stort set alle timer om ugen hvor jeg trænede sådan en 12-
59 14 timer, hele vinteren også. Niveaueet var sådan rimelig højt på det tidspunkt.
- 60 I: Ja... Jamen er man en del af klubben for at få det der licens?
- 61 R: Ja, faktisk mest, fordi der er faktisk mange af dem, eller i hvert fald en del af dem, som træner meget alene også, men
62 skal være med i klubben for at køre licens-løbende.
- 63 I: Okay. Så det er ikke så meget for fællesskabet og sådan noget?
- 64 R: Nej, altså det er der også. Men, men det er sådan lidt op til en selv...
- 65 I: Nej... Okay... Ja hvor meget man vil bruge der?
- 66 R: Ja lige præcis.
- 67 I: Okay. Hvor meget betyder det for dig, det her med at være cykelrytter? Sådan hvis du skulle prøve at sætte det på en
68 skala fra 1 til 10?
- 69 R: Alt, alt synes jeg. Så...
- 70 I: Ja... Ja. Hvis det er en skal fra 1 til 10, hvor 10, det betyder nærmest alt for dig?
- 71 R: Ja, ja... Det er det blevet i hvert fald synes jeg... Helt sikkert...
- 72 I: Indenfor de seneste år?



- 73 R: Jaa, ja.
- 74 I: Lige inden skaden?
- 75 R: Ja, lige inden skaden og... det er blevet endnu mere under skaden, synes jeg faktisk.
- 76 I: Okay. Okay. Så du er blevet endnu mere motiveret under skaden?
- 77 R: Ja. Ja. Absolut, meget.
- 78 I: Okay. Tror du den skade kan være med til at hjælpe dig med at blive, altså, gå endnu mere op i det?
- 79 R: Ja, ja det tror jeg. Jeg har aldrig været så motiveret før i hvert fald, og indebrændt, så... Så ja, hvis det bliver bedre,
80 så er jeg slet ikke i tvivl om det.
- 81 I: Ja... Nej...
- 82 R: Så vil jeg i hvert fald gøre alt hvad jeg kan for at blive så god som muligt.
- 83 I: Ja. Nu skal jeg lige høre, hvor lang tid har du fået af vide at der går inden du er klar igen?
- 84 R: Jamen altså, ja... Det var sådan til at starte med, der fik jeg bare ved en fysioterapeut i Hjallerup og i Dronninglund
85 også. Øh, der var det ikke sådan rigtig behandling jeg kom i gang med, øhh... Det var sådan meget ukonkret og de var
86 ikke helt sikker på hvad det var og så videre.
- 87 I: Mm
- 88 R: Så kom jeg så ud til en dygtig en herude i Aalborg, der hedder Jakob Iversen.
- 89 I: Ja
- 90 R: Her... Det gjorde jeg i, hvad er det.. Det er cirka 3 en halv måned siden, jeg begyndte derude. Så har det så været
91 noget bedre behandling. Og han laver programmer, styrketræningsprogrammer. Justere hvor hårdt det skal være og hvor
92 tit og så videre. Og så har det gået rimelig meget frem af. Øhm, jeg fører sådan en træningsdagbog også. Men igen, det
93 er meget op og ned.
- 94 I: Mm.
- 95 R: Så det burde have været bedre nu. Men det er det så ikke helt. Så går det måske lidt bedre i nogle perioder og så går
96 det dårligere igen.
- 97 I: Okay. Han kan ikke sige, at der går en 3 måneder, 4 måneder?
- 98 R: Nej, altså det sagde han til at starte med. At der vil nok gå deromkring med styrketræning og så videre. Så der
99 cyklede jeg og styrketrænede jeg. Men så er der så i en periode nu kun styrketrænede uden og cykle så meget, fordi det
100 var lidt for meget, øh. Men jeg tror ikke han kan sige sådan præcist hvor lang tid der går...
- 101 I: Nej...
- 102 R: Ja... Det er et spørgsmål om tid i hvert fald.
- 103 I: Ja, ja... Okay... Øhm, har der været, altså nu ved jeg ikke, har i trænere derude i klubben hvor i er?
- 104 R: Ja, ja.
- 105 I: Har de haft nogen rolle i forhold til det her med skadesforløb og sådan noget?
- 106 R: Nej. Overhovedet ikke.
- 107 I: Nej...



- 108 R: Jeg snakkede lidt med en som er træner derude, som er tidligere rytter også, som så også er fysioterapeut, ham
109 snakkede jeg lidt med i starten af forløbet... Og det var også fint nok og sådan noget der, han undersøgte mig sådan lige
110 kort, men det var heller ikke så konkret, øh, faktisk.
- 111 I: Nej...
- 112 R: Det har mest bare været ved ham der jeg har været ude ved.
- 113 I: En du selv har taget fat på?
- 114 R: Ja, lige præcist. Det er en jeg er blevet anbefalet faktisk, af en ude fra cykelklubben også, som kender ham. Han er
115 meget dygtig
- 116 I: Ja. Hvad bliver der sådan gjort i klubben, sådan, nu kan jeg forstå træneren ikke gør så meget, men hvad bliver der
117 ellers gjort?
- 118 R: Med hensyn til skader?
- 119 I: Ja
- 120 R: Ikke rigtig noget, faktisk. Ikke hvad jeg har oplevet
- 121 I: Okay... I får ikke nogen træningsmuligheder, styrketræningsmuligheder?
- 122 R: Nej, nej, faktisk ikke. Overhovedet ikke. Slet ikke.
- 123 I: Okay.
- 124 R: Jeg fik bare besked på dengang at... jeg skulle holde lidt pause, og så nævnte han så en læge, Søren Kaalund, som
125 jeg måske kunne tage ind til. Øhh.. Men igen, det fik jeg heller ikke så meget ud af, derude.
- 126 I: Nej... Der er heller ikke noget med det mentale, i får lov til at snakke med en sportspsykolog, eller noget som helst?
- 127 R: Nej, slet slet ikke. Ikke på det niveau i hvert fald, altså hvis man nu er A-rytter, altså, så kan det da godt være, at de
128 har den mulighed. Men det tror jeg ikke, det tror jeg ikke. Det virker ikke sådan
- 129 I: Nej... Okay... Ja, altså hvilke muligheder har i forhold til genoptræning, nu du siger du du styrketræner, er det også
130 noget du selv planlægger?
- 131 R: Øhh. Altså ham fysioterapeuten har hjulpet meget med det, øhm... Så det er egentlig ham der laver selve
132 styrketræningsprogrammet til mig. Og det er så normalt, altså lige nu er det 3 gange om ugen. Cirka... Hver
133 træningspas tager lidt over 2 timer cirka.
- 134 I: Mm... Men det er noget du selv har, altså det er noget du selv har taget initiativ til?
- 135 R: Ja lige præcis
- 136 I: Der er heller ikke noget coach eller noget man kan tale med ude i klubben?
- 137 R: Det tror jeg ikke. Det er jeg næsten sikker på der ikke er.
- 138 I: Okay. Det er fint... Jamen altså hvordan, inden du blev skadet, nu ved jeg godt det ikke var ret lang tid du var der,
139 men hvordan så du sådan din rolle i klubben, eller på holdet?
- 140 R: Øhh.. Ja jeg var ny jo. Og ja... Jeg vidste ikke helt hvor jeg stod henne, niveaumæssigt og sådan noget. Øh, det ved
141 jeg så lidt mere nu, fordi jeg blandt andet har fået sådan en watt-måler og sådan nogle ting, så det er lidt nemmere på
142 den måde.
- 143 I: Ja
- 144 R: Men øhh, ja, ellers så ved jeg ikke rigtigt faktisk.



- 145 I: Nej, hvad med fællesskab i klubben? Har du noget fælles med dem?
- 146 R: Ja, ja, jeg snakker faktisk fint nok med nogen af dem derude. Et par drenge, men eller ikke sådan rigtig.
- 147 I: Nej... Du træner slet ikke derude nu, du er slet ikke derude?
- 148 R: Nej, overhovedet ikke. Slet ikke. Slet ikke.
- 149 I: Nej.
- 150 R: Fordi jeg kan ikke rigtig, hvis jeg skal træne med dem alligevel, så er det niveau for højt lige nu til at mine knæ de
151 kan klare det, så...
- 152 I: Ja... Okay... Hvordan er sammenholdet sådan generelt derude, har du en fornemmelse af det?
- 153 R: Det virker sådan til at være rimelig godt, tror jeg faktisk
- 154 I: Mm... Og det, er der ikke mange som træner individuelt, men så... træner man også sammen eller hvad?
- 155 R: Ja, altså det er sådan, det er tit der er et par træninger om ugen, fællestræninger. Men udover det, så er der nogen, for
156 eksempel hvis de bor lidt længere væk og sådan noget så træner de meget selv, øhh..
- 157 I: Mm...
- 158 R: Ja det er sådan lidt forskelligt hvem der møder op til de fælles træninger, altså der er nogen som altid møder op, og
159 så er der andre som træner meget individuelt, som møder op engang i mellem bare... så ellers til løbende... så er det
160 sådan lidt blandet
- 161 I: Så der er ikke nogen krav om at man skal være der så meget som muligt?
- 162 R: Nej, faktisk ikke, egentlig ikke, det er mest op til en selv.
- 163 I: Okay... Okay... Så der adskiller det måske sig også lidt fra andre sportsgrene?
- 164 R: Jaa, men sådan tror jeg generelt det er, på det plan faktisk. Jeg tror at øh, hvert fald indenfor cykling, så er det sådan
165 lidt anderledes. Det er sådan meget individuelt, virker det til, synes jeg.
- 166 I: Ja
- 167 R: Medmindre altså at du er... på et så højt niveau... at det er ved at være professionelt.
- 168 I: Ja... Man skal samarbejde og sådan nogle ting?
- 169 R: Ja, lige præcis, ellers så virker det meget individuelt synes jeg.
- 170 I: Ja... Er der noget bestemt du arbejder med under dit skadesforløb? Nu siger du styrketræning... Hvad sådan specifikt
171 arbejder du med?
- 172 R: Ja, altså det er bare styrkning af bindevævet omkring knæet. Og sener og så videre. Øhm, sådan det er jo sådan lidt...
173 Og så udover det, så har jeg også arbejdet lidt med træning af core-muskulaturen
- 174 I: Mm...
- 175 R: Og så har jeg trænet lidt balance-træning og sådan noget... Men det... Der har ikke været så meget det der skal
176 hjælpe alligevel, hvert fald ikke med hensyn til cykling. Øh, så det er egentlig bare det.
- 177 I: Mm... Altså fokus på der problemet er?
- 178 R: Ja, lige præcis, lige præcis. Og så, ellers har jeg den sidste halvanden måned begyndte at spise mere, altså jeg har
179 altid spist meget sundt. Men sådan anti-inflammatorisk, masser af grøntsager, begrænset mejeriprodukter og så videre...
180 og håber på det hjælper lidt... så ja..



- 181 I: Ja... Okay... Jamen hvordan har du det sådan? Sådan rent mentalt i forhold til den her genoptræning?
- 182 R: Jamen altså når det virker til at gå frem ad, så har jeg det godt i hvert fald. Men der har også været mange gange de
183 sidste 6-7 måneder, hvor det så går dårligt, det er så rimelig frustrerende synes jeg.
- 184 I: Ja hvordan... Hvordan har du det? Hvordan føler du?
- 185 R: Jaa... Jeg det ikke, jeg kan ikke rigtigt tænke på andet end cykling, så når det sker, jamen så... det er bare lort det
186 hele stort set.
- 187 I: Ja...
- 188 R: Ja... Og så er jeg også meget stresset.. Øh... altså omkring min alder, fordi jeg netop også er begyndt så sent... Øh...
189 At jeg ville ønske jeg var begyndt for 5 år siden måske... Fordi jeg føler lidt at det, der er et vidst tidspres...
- 190 I: For man skal jo arbejde sig mere op og sådan noget, for at ...?
- 191 R: Ja, ja... Men også bare for at kunne nå et ordentligt niveau, så er lidt bange for at min alder måske... nu er jeg så kun
192 21, men... men altså der er jo mange som starter som allerede 14-15 årige alligevel, som så har et højt niveau allerede
193 når de er 18 år. Så på den måde, så føler jeg mig lidt presset med tid
- 194 I: Ja...
- 195 R: Så derfor er det også endnu mere frustrerende, når det tager så lang tid med skaden
- 196 I: Ja, ja, ja... Det kan jeg godt forstå... Ja, altså, hvor meget glæder du dig til at komme tilbage? Det har du også sådan
197 lidt... nærmest sagt...?
- 198 R: Meget... Rigtig rigtig meget.
- 199 I: Og det betyder også meget for dig?
- 200 R: Ja, helt sikkert.
- 201 I: Ja, ja. Hvor meget ser du frem til at komme tilbage til klubben, sådan generelt, den nye klub du er startet i?
- 202 R: Det ved jeg ikke... Det ser jeg faktisk ikke så meget frem til. Jeg ser bare frem til at køre cykelløb...
- 203 I: Det er det som betyder noget? Det er ikke så meget... klubben..?
- 204 R: Ja, ej... Det synes jeg ikke, altså jeg ved ikke om det er noget at gøre med, at jeg ikke har været så meget derude. Det
205 tror jeg, lidt måske egentlig. Øh, men egentlig ikke så meget fællesskabet, det er bare mere selve cyklingen
- 206 I: Ja... Hvordan ser du dig selv, hvis du ser et halvt år – 1 år frem?
- 207 R: Øh... Så er jeg forhåbentligt skadesfri
- 208 I: Mm...
- 209 R: Har et rimelig højt niveau, øhm... kører forhåbentligt løb hver weekend, det er det jeg håber på.
- 210 I: Ja... Godt... Det var sådan lidt de spørgsmål vi havde. Så har vi lidt afslutningsspørgsmål, i forhold til om der er
211 noget som du sådan ellers... Mangler vi et eller andet, som du også synes skal med, i forhold til din sport og
212 genoptræning?
- 213 R: Øh... Det tror jeg faktisk ikke. Det ved jeg ikke lige...
- 214 I: Hvad med spørgsmål. Har du nogle spørgsmål?
- 215 R: Nej, ikke rigtigt.



216 I: Nej... Godt... Jamen så var det det vi havde, til interviewet.

217

Bilag 6: Transskription Viktor startinterview

- 1 I: Jeg vil starte med at spørge... Hvor gammel var du da du startede med at spille volley? Først og fremmest..
- 2 R: Øh.. Der gik jeg i 7. klasse og var 13 år.
- 3 I: Ja. Og hvor gammel er du nu?
- 4 R: Jeg er 19. Jeg spillede godt og vel seks år.. Øh... Undervejs, der har jeg haft en skadesperiode med min højre ankel i
5 et halvt år cirka. Og nu er jeg så i gang med et skadesforløb med mit knæ. Det har også været siden jul.. Såå... Så jeg
6 har gået en 9-10 måneder.
- 7 I: Ok. Har det været i rap, eller? Eller har der været flere år imellem?
- 8 R: Øhh... Neej, der.. Øh.. Nu skal jeg tænke mig om.. Heh.. Jeg tror der var... Godt og vel var et år mellem mine to
9 skader... Øh ja.. Det tror jeg.
- 10 I: Så du havde tilbagefald med din ankel igen, eller?
- 11 R: Nej, det var mit knæ.
- 12 I: Det var knæskaden.. Ja.
- 13 R: Det der egentlig var... Nu ved jeg ikke hvor dybt jeg skal grave ned i min skade?
- 14 I: Du må godt lige forklare, så vi lige har lidt baggrundviden om skaden i hvert fald.
- 15 R: Øhm... Efter jul, der var mine sener beskadiget.. Øh.. Under begge knæ.. Øhm.. og dem fik jeg så trænet stærke igen
16 ved tung styrketræning over et halvt år. Og det blev rigtig meget bedre. Efter nogle måneder blev det faktisk bedre uden
17 jeg var klar over det. Øhh. Det viste sig så at jeg åbenbart har haft.. Man kan sige.. to slags knæskader.. Den anden slags
18 knæskade, som jeg har nu.. det er under højre knæ hovedsageligt.. Øhm.. hvor der er tale om et fedtlegeme... Den ligger
19 under senen. Øhh... Og det er simpelthen irriteret, fordi jeg på en eller anden måde... Når jeg har lavet mit hop, eller
20 mit... dæmpning af mit stød, så har jeg gået for meget indad med knæene. Såå ja.
- 21 I: Ok. Så det er noget der er forårsaget af volleyball?
- 22 R: Ja. Såå, det er to slags skader, men de er i princippet begge to jumpers knee.
- 23 I: Ja, ok. Øhm.. Har du altid spillet i den klub eller har du skiftet?
- 24 R: Øhm.. Jeg har spillet i to år i Vester Hassing... Og så i ... ja, i 9. klasse, der kom jeg så til Aalborg HIK.
- 25 I: Ja. Så der har du været i...
- 26 R: Ja, der har været været i tre eller fire år, tror jeg... Tre-fire år.
- 27 I: Ok. Kan du fortælle lidt om de der tre år i klubben?
- 28 R: Øhh... Ja... Øhh.. Jeg startede med at være den absolut dårligste spiller. Heh.. der var.. den dårligste spiller.. Øhm...
29 Og ja, vi var en del unge, også nogen fra Vester Hassing. Øhm.. der kom.. Og... Det var sjovt, vi var en gruppe der kom
30 fra, fra alle mulige steder her i omegnen. Og så blev vi samlet på det der unge hold. U21-hold. Øhh... Som de ikke har
31 haft i noget tid.. tror jeg ikke, i Aalborg HIK. Såå, sådan var det de første to år. Der var det det her U21 hold. Øh.. Hvor
32 vi var det her U21-hold. Og så var det noget med, at lige pludselig var der en masse af de her førsteholdsspillere, der
33 enten ikke havde tid til volley mere eller blev skadet eller ja.. ligesom skulle videre i livet, kan man sige. Og det gjorde
34 så, at der var nogen stykker af os ungdomsspillere, der kom derop. Også selvom vi havde spillet danmarksserie.. Og,
35 lige for at få niveauerne op.. danmarksserie, det ligger sådan at det hedder danmarksserie, anden division, første



- 36 division og elite. Så vi sprang direkte fra danmarksserie til elite. Heh. Altså det bedste niveau i Danmark.. Det er et ret
37 stort spring. Også fordi at vi var sådan okay med i danmarksserien. Det var ikke fordi vi var langt bedre end de andre.
38 Såå øhh. Så det der egentlig skete det var at vi begyndte at træne fire gange om ugen i stedet for to. Vi styrketrænede
39 helt vildt meget. Det gjorde jeg i hvert fald. Det gik jeg meget op i. Og øh..
- 40 I: Hvor lang tid havde du spillet der?
- 41 R: Øhh... Der havde jeg nok spillet i 4-5 år. Øh ja, så der begyndte vi bare at træne helt vildt meget. Og så, det gjorde vi
42 så i et halvt år. Og det var så i julen, hvor jeg så fik skaden efter jul. Så et halvt år knaldthårdt, og så fik jeg skaden.
43 Såå..
- 44 I: Ja, ok. Det giver jo god mening.
- 45 R: Ja, det må man sige. Der er lige noget jeg vil sige.. Det var at jeg næsten ikke trænede i vinterferien.. Nej, undskyld, i
46 juleferien. Og det er jo 2 til 3 uger, hvor jeg ikke trænede... Jeg tror at det har haft indflydelse på at det kom så
47 pludseligt. Ellers var det nok kommet i løbet af januar. Fordi jeg havde jo skaden...
- 48 I: Altså, fordi at du så gik i gang igen efter jul og så var det derefter, at det...?
- 49 R: Ja, jeg tror der gik to træninger, og så vidste jeg at det var helt galt.
- 50 I: Ja. Ok. Ehm.. Hvor meget tid bruger du... nu siger du at I træner fire gange om ugen og så noget styrketræning. Hvor
51 mange dage er du afsted om ugen? Hvor mange timer ligger du i det?
- 52 R: Øhh... Vi har halvanden times træning mandag, og så tirsdag to timer, torsdag to timer, fredag halvanden time...
53 Og... derudover, så er vi... hvad er det.. 7 timer.. Og så plus... Ja, en til halvanden times styrketræning. Så det er.. godt
54 og vel 9 timer.. Så 9 timer om ugen.
- 55 I: Ok. Så de der halvanden time om ugen, er det flere dage I er afsted?
- 56 R: Nåå, styrketræning. Det er to gange om ugen. To dage.
- 57 I: Ok. Er det med dine holdspillere eller er det individuelt I træner?
- 58 R: Ehm... Det er med holdspillere. Lige nu, der har jeg mine egne tider, for at få det til at passe.. med med alt det andet
59 jeg laver. Såå... Normalt er det sådan. Så er vi alle sammen samlet. Ja.
- 60 I: Super. Ehm.. Hvor meget betyder det for dig at gå til volleyball? Hvor meget betyder det i dit liv? Hvis du skulle
61 sætte det på en skala fra 1 til 10, hvor 10 det er bare hele dit liv og det er alt din tid, og 1, ja, det er nærmest ingenting.
- 62 R: Heh. Ja. Det skulle du have forberedt mig på hjemmefra.. Heh. Ehh...
- 63 I: Sådan cirka, hvis du kan...
- 64 R: Ja. Altså i starten... nu er jeg nødt til at gå lidt tilbage.. Men i starten, der ledte jeg efter en holdspilssport. Og mine
65 forældre har begge spillet elitevolley, så lad mig prøve det. Lad mig prøve.. Før havde jeg gået til karate og badminton
66 og meget individuel sportsgren. Så tænkte jeg, at nu vil jeg prøve noget holdsport. Og i volleyball der er man nærmest
67 tvunget til at spille sammen med de andre spillere. Og ehh.. Og ja.. Så i starten der betød det ikke så meget. Der var det
68 bare for at prøve det, men efter jeg er kommet op på eliteniveau, der begynder jeg at se at det kan virkelig gøre noget
69 for folk, også fordi vi har klubben, der støtter op om en. Jeg har spillet min elitekamp.. Min første elitekamp mod
70 Middelfart, hvor at man ligesom kunne mærke stemningen i baggrunden og folk de heppede når man scorede... eller,
71 når man smashede. Og.. og, så begynder det ligesom og betyde noget mere..
- 72 I: Ja. Så betyder det noget?
- 73 R: Ja, det er blevet lidt mere end bare for sjov. Nu er det.. Nu vil jeg gerne blive rigtig rigtig god. Og ligesom at kunne
74 vise noget.
- 75 I: Ja.. Hvor vil du så sige at du ligger nu?
- 76 R: Ja. Heh.. Efter jeg har sagt det vil jeg nok sige at jeg ligger på en 8'er, tror jeg.



- 77 I: Så det betyder en del?
- 78 R: Det betyder rigtig meget, ja. Og resten det er.. det er fordi at jeg også gerne vil studere, kan man sige. Heh. Ikke fordi
79 det fylder to, men.. Ja.
- 80 I: Ja. Der er også andre ting, som betyder noget?
- 81 R: Ja, det er der.
- 82 I: Ja.. Nu nævner du selv lidt om klubben. Sådan. Det er det næste jeg vil spørge lidt ind til. Hvad er der blevet gjort..
83 eller hvad bliver der gjort for dig, som skadet spiller i klubben?
- 84 R: Øhh.. Sidste år, der havde vi en styrketræner. Og i år, der har vi en fysioterapeut.. tilknyttet holdet.. Så det er det vi
85 har.
- 86 I: Ja. Hvad gør de for dig sådan rent praktisk?
- 87 R: Øh. Fysioterapeuten er til vores træninger om tirsdagen og torsdagen. Øhh. Hvor man simpelthen kan gå hen og
88 spørge om nogle ting. Hvis man har ondt nogle steder, så kan hun give nogle øvelser. Så det er helt konkret det hun gør.
- 89 I: Ok. Ja. Det var nok hende vi så den dag vi var ude og se... Vi var lige ude og snakke med dem derude. Der sad i hvert
90 fald en kvinde. Ja. Hende bruger I også meget så?
- 91 R: Ja. Jeg har brugt hende i den her sæson. Der er det stort set kun mig der har brugt hende. Heh. Så ja.
- 92 I: Yes. Hvad med træneren, hvilken rolle spiller han i det her skadesforløb? Spiller han nogen rolle overhovedet?
- 93 R: Øhh... Hvad skal man sige..? Når det lige passer, så spørger han ind til skaden. Øhh... Ja... Jeg har ikke så meget at
94 sige til den, fordi at han.. nej.. Han spiller ikke nogen særlig stor rolle. Fordi at han jo ikke sådan en super god ven.. Det
95 er ikke det forhold jeg har til ham.
- 96 I: Nej. Så det er ikke sådan at han giver dig nogle øvelser eller noget? Eller siger at det her, det kan du arbejde med?
- 97 R: Nej. Men, men typisk så har han rollen, at.. hvis det er... sidste år fra jul til sommer, hvor jeg kun havde knæene..
98 Øhm, det vil jeg komme ind på senere, men hvor jeg kun havde knæene, der gav han mig nogle øvelser, hvor jeg
99 spillede med bolden godt nok.. hvor jeg ikke hoppede, men hvor jeg stadigvæk var med holdet. Det er jeg ikke nu. Nu
100 er jeg ikke med holdet længere, fordi at, fordi nu har jeg også med min skulder og min ryg. Så, ja.
- 101 I: Så du er lidt ramt...
- 102 R: Jeg er lidt ramt. Heh. Ja... Men altså, den rolle han har, det er at få mig i gang... Ja.
- 103 I: Ok. Han tager ikke sådan del i det? I skades.. genoptræningsforløbet?
- 104 R: Nej. Overhovedet ikke.
- 105 I: Ehm... Hvilke muligheder har du under den her fysiske genoptræning ift. træningslokaler og sådan noget? Kan du
106 styrketræne ned i klubben og sådan noget?
- 107 R: Ja. Ehm... Vi bruger træningslokalet ved stadionhal 3 ovre ved stadionhallen. Jeg ved ikke om I kender det(?) Der er
108 to, og det jeg bruger er det rum med masser af redskaber
- 109 I: Ok. Styrketræner du med dine holdkammerater?
- 110 R: Ja. Det gjorde jeg sidste år. Ehh... Det gør jeg ikke så meget længere. Men ja, sådan vil det være reelt set, men lige
111 nu gør jeg det ikke, også fordi jeg har så mange skader, hvor jeg er nødt til at træne selv.
- 112 I: Ja. Og som det passer bedst for dig?
- 113 R: Ja. Ja.



- 114 I: Ehm... Har I nogle muligheder ift. mental genoptræning? Er det noget der bliver gjort noget ud af i klubben?
- 115 R: Overhovedet ikke. Overhovedet ikke, nej.
- 116 I: Det er ikke sådan at I har nogen sportspsykolog eller noget tilknyttet? Eller træneren gør noget ud af det?
- 117 R: Nej, ingenting. Vi havde engang for et stykke tid siden... Ehm... Før hver kamp der havde vi sådan noget hvor vi
118 skulle fokusere på sådan nogle kampsituationer, før en kamp. Ehm... Hvor vi skulle lukke øjnene og forestille os det.
119 Det er det eneste psykologiske vi har haft. Så ingenting med skader...
- 120 I: Ok. Så visualisering?
- 121 R: Ja, ja. Det var lidt sjovt. Vi har ikke haft noget omkring skader. Så det er det eneste vi har prøvet.
- 122 I: Ok. Jamen, det er fint, så kan det også være at vi kan give dig lidt mere når ikke du har prøvet det før. Ehm... Godt.
123 Så, nu vil jeg komme lidt ind på fællesskabet på selve holdet. Ehm... Hvordan ser du din egen rolle på holdet nu i
124 forhold til før?
- 125 R: Øhh.... Ja.... Altså.. Igen, det der med hvad I bruger, det skal ikke komme ud til andre..
- 126 I: Nej. Det er ikke noget der bliver offentliggjort.
- 127 R: Hehe. Nej. Det er sådan, at jeg er jo ikke.. lige nu, der er jeg ikke topspiller i klubben. Øhh.. Jeg tror jeg ville kunne
128 gøre en forskel, hvis jeg kom tilbage nu og blev en god volleyballspiller. Men jeg er ikke, jeg er ikke en af dem der har
129 gjort en kæmpe forskel endnu. Såå... Ehm. Min rolle... Hvad er min rolle(?) Øhm... Ja... Det ved jeg ikke. Når jeg er
130 inde på banen, så prøver jeg selvfølgelig at holde gejsten oppe. Ehh.. Tænker du på min rolle lige nu?
- 131 I: Ja. Altså, hvordan ser du dig selv her efter du er blevet skadet?
- 132 R: ... Der prøver jeg faktisk bare... Jeg var til et stævne. Et indestævne her i den her weekend. Der prøvede jeg bare at
133 motivere de andre, så godt som jeg nu kunne.
- 134 00.12.01
- 135 I: Og sidde på siddelinjen og...?
- 136 R: Ja. Der sad jeg og lavede statistik og ja.. bare opmuntrede dem.. Prøvede så meget som jeg nu ku.. Heh. Øh.. Ja. Jeg
137 har ikke rigtig...
- 138 I: Nej. Det er også fint. Ehm.. Hvad med fællesskabet? Hvordan kan du beskrive jeres fællesskab på holdet?
- 139 R: Altså... Øh... Vores fællesskab det er sådan set godt.. kan man sige... Øh.. Vi er meget aldersfordelt. Vi har, jeg tror
140 den ældste er 28-29 og så har vi helt ned til mig som er 19. Vi er tre stykker, der er 19. Det var os, der blev rykket op.
141 Ehm, og ja.. Ligesom alle andre steder, alle andre sociale grupperinger, så er der nogen som styrer og nogen der er lidt
142 mindre dominerende. Og... Vedkommende der styrer, han kan godt finde på at ødelægge det, måske.. Ja.
- 143 I: Så der er nogen ting, som måske ikke er helt så godt, som de kunne være?
- 144 R: Nej. Altså, vores fællesskab det er godt, men der er i visse situationer hvor det simpelthen er af h til. Virkelig. Altså,
145 virkelig dårligt. Det er typisk hvis det er at vi taber. Man kan sige, at det er måske naturligt nok, men men det skal ikke
146 være på bekostning af at.. Altså man skal stadigvæk kunne holde sammen. Og det er et problem. Det var det også hele
147 sidste år, hvor vi... jeg ved ikke hvor meget I kender til Aalborg HIK?
- 148 I: Ikke sådan helt vildt, nej..
- 149 R: .. Der tabte vi faktisk talt alle kampe, undtagen et par stykker, fordi vi netop var så ungt et hold, kan man sige. Alle
150 de der rutinerede, de var rykket ud og så var vi danmarksseriespillerne, der skulle tage over. Heh.
- 151 I: Så skulle I lige have holdet på plads og finde ud af det og finde jeres rolle? Ja.
- 152 R: Ja. Så fællesskabet det er ikke super til tider, men det kan være rigtig rigtig godt, hvis vi vinder. Så..



- 153 I: Ja, så det er stadigvæk i den der opbygningsfase?
- 154 R: Ja, det vil jeg faktisk sige. Det... ehh. Ja.
- 155 I: Ja. Hvad så nu her når du er skadet, føler du dig så stadigvæk en del af det her fællesskab? Nu siger du at du er med
156 ude og sidder lidt på sidelinjen.
- 157 R: Ja, det var netop for at prøve at være en del af det. Øh. Det gør jeg. Jeg føler mig som en del af fællesskabet. Ehm.
158 Men ikke så meget som før.. Helt sikkert. Og det hjælper heller ikke at jeg ikke er med til styrketræningen, hvor de
159 andre er. Det hjælper heller ikke. Såå.
- 160 I: Nej, så man ikke rigtig ser dem heller?
- 161 R: Nej, lige præcis.
- 162 I: Nu siger du, du sidder bare på sidelinjen. Hvor lang tid er det siden at du har været med i kamp og træninger? Det er
163 du slet ikke nu, som jeg kan forstå?
- 164 R: Øhh.. Det var sådan, at efter sommerferien, der var jeg med i to til tre uger, hvor jeg så blev stoppet af min ryg. Og
165 næsten samtidig med min ryg, så fik jeg det med mine knæ igen. Og min skulder. Så ja. Jeg startede med at spille efter
166 sommer i en tre uger, og så er det så indtil nu at jeg ikke har spillet. Såå jeg ved ikke om vi er oppe på halvanden måned
167 nu, tror jeg. Hvor jeg ikke har været med.
- 168 I: Ok. Godt. Ehm.. Ja, nu springer jeg lige hen til et nyt emne igen. Hvad arbejder du med her under det her
169 skadesforløb, sådan relateret til din sport? Sådan hvad, hvad er dit fokus under dit skadesforløb, sådan rent fysisk?
- 170 R: Øhh... Fokus, tænker du.. Jeg er ikke lige med..
- 171 I: Nej. Altså. Nu siger du at du har noget med ryg, og du har noget med... Hva hvad, træner du noget specifikt sådan i
172 forhold til at komme tilbage?
- 173 R: Øh. Ja ja, det gør jeg. Øhm, med mine knæ, der træner jeg sådan nogle knæbøjninger, hvor jeg prøver at få mit knæ
174 ud til højre side fordi det går meget ind. Øh, med mit højre knæ, der presser jeg på min knæskal, fordi den er presset for
175 langt op, kan man sige. Der er noget der hiver i den. Øh.. Skal jeg gå så specifikt?
- 176 I: Nej, det behøver du ikke. Det er fint. Men det er meget styrketræning? Du prøver at styrke de steder, hvor du har
177 skaderne?
- 178 R: Ja, det gør jeg. Det er meget specifikt den måde jeg styrketræner på. Ellers så er jeg jo også begrænset på grund af
179 min skulder. Jeg kan ikke bænkpresse og sådan noget, så jeg gør alt det jeg kan med mine øvelser hver dag, og så har
180 jeg også nogle andre ting, som jeg bare gør, fordi jeg gerne vil holde mig ved lige, kan man sige. Jeg vil gerne træne.
- 181 I: Det jeg vil frem til, det er også, hvis nu det kun var underkroppen eller knæet du er skadet, om du så også gør noget
182 for overkroppen, for at styrke nogle andre ting samtidig?
- 183 R: Ja, det gør jeg. Jeg træner hele kroppen.
- 184 I: Også for at holde det ved lige?
- 185 R: Ja, lige præcis. Det gør jeg.
- 186 I: Ehm... Hvordan har du det sådan helt konkret med den her genoptræning?
- 187 R: Hehe.. Jeg har det super godt. Nej, jeg vil selvfølgelig gerne spille volley igen.. Øh.. Det hårdeste det er når man ser
188 de andre spille og man ikke kan være med. Og man føler sig virkelig ynkelig. Man gider ikke snakke om sine egne
189 skader, men engang imellem så er det bare samtaleemnet, fordi man ikke kan være med.. Øh.. Jamen, jeg har det fint
190 nok mentalt, vil jeg sige. Men... Der er jo altid den halvdel af en der siger at man har det jo ikke så godt, som man
191 gerne ville have. Fordi hvis du ikke kan træne fuldt ud, både styrketræning, hvor jeg ikke kan gøre de ting, som jeg
192 plejer at kunne gøre. Og i volleyball, der kan jeg jo slet ikke være med nu. Det er træt, for det er jo en stor del af ens
193 hverdag. Nu hørte du jo lige at det er 9 timer, så det er 9 timer der bare bliver væsentligt reduceret.



- 194 I: Ja, men er det så det med at du ikke kan være med, at det så det med at du ikke kan spille – sådan selve spillet eller er
195 det fællesskabet eller hvad er det du sådan svaner mest?
- 196 R: Det er mest det at spille.. Ja.
- 197 I: Ja, og få det der kick?
- 198 R: At få det der kick, ja. Det er jo.. Man får jo et kick af at træne. Det gør man.. rent kemisk.
- 199 I: Ja, at man forbedrer sig selv og..?
- 200 R: Ja.
- 201 I: Hvor meget vægter du den fysiske genoptræning sådan hvis du skulle ... Nu har vi lige et skalaspørgsmål igen.. Hvis
202 du skulle placere det fra en skala på 1 til 10. Altså i forhold til hele din genoptræning, hvor meget vægter det fysiske så?
- 203 R: Altså, det er jo et eller andet sted 10 ud af 10. Det er jo det jeg kan gøre for at blive klar igen.
- 204 I: Ja. Og du har også lidt sagt at der ikke er så meget mentalt overhovedet.
- 205 R: Det er jo næsten det som I skal finde ud af om der er.. ehh..
- 206 I: Ja, men der er ikke noget som du arbejder med nu og får hjælp til nu overhovedet?
- 207 R: Nej.
- 208 I: Så det vil sige at det fysiske det er 10 og det mentale det er 0, som det er lige nu?
- 209 R: Naa.. Ehh.. Altså, hvor meget det mentale vil fylde, det er jo egentlig ikke noget jeg helt ved, kan man sige. Men ja,
210 egentlig..
- 211 I: Ja. Hvilke redskaber bruger du selv? Hvad gør du selv? Der bruger du ikke rigtig nogen? Du bruger ikke nogen coach
212 eller nogen sportspsykolog eller noget?
- 213 R: Nej. Altså, man kan sige, at det man mangler det er de der.. det er de der tilfredsstillelser. F.eks. når man har været til
214 en træning og man har haft en god træning. De ting, dem mangler man, så så det finder jeg i andre ting, kan man sige.
215 Det finder jeg måske i at jeg har haft en god træning, hvor alle mine genoptræningsøvelser er gået godt, eller jeg føler
216 der er bedring. Altså, jeg kigger på de positive ting. Det er det jeg prøver at finde, kan man sige.
- 217 I: Ja. Jamen, det er jo også en god ting at bruge de der fornemmelser andre steder.
- 218 R: Ja. Nu jeg tænker over det, så er det nok det jeg gør.
- 219 I: Ja. Super. Ja... Hvordan ser du dig selv om et halvt år til et helt år? Sådan i volley.
- 220 R: Fuldstændig skadesfri. Nej. Ehh.. Ja. Altså tænker du på skaden eller tænker du på hvor god jeg vil være eller.?
- 221 I: Ja, altså i forhold til volleyball. Er du skadesfri, er du dobbelt så god, som du er nu, eller?
- 222 R: Hehe. Altså, om et halvt år, så er jeg skadesfri. Det går jeg ud fra jeg er. Jeg burde være skadesfri om en to-tre
223 måneder i forhold til hvordan jeg synes mine skader er nu, fordi de er ikke så slemme, som det springerknæ jeg havde.
224 De sener der, det tager lang tid at opbygge. Det tager i hvert fald to-tre måneder. Og det tog mig et halvt år før jeg følte
225 at de var helt væk.
- 226 I: Har du fået at vide at du skal regne med 3 måneder eller 2 måneder fra nu? Eller, det kan de ikke sige?
- 227 R: Nej. Øh. Jeg har ikke spurgt dem. Så det ved jeg faktisk ikke.
- 228 I: Ok. Men du har en fys der hjælper med det?
- 229 R: Jeg har faktisk to fys et eller andet sted. Jeg har en som jeg betaler for og så har jeg hende i klubben. Så.



- 230 I: Ok. Ja. Super. Ja, så bare sådan som afrunding. Er der noget som du sådan har tænkt over, som du gerne vil uddybe
231 eller noget, sådan i løbet af interviewet? Eller noget du har spørgsmål til eller? Tilføjelser måske?
- 232 R: Øhhh.... Tilføjelser... Hvad kunne det være?
- 233 I: Er der noget du er i tvivl om, som jeg har spurgt om, måske?
- 234 R: Jeg tænker, har I fået svar på det I gerne vil?
- 235 I: Altså, vi har spurgt om de ting, ja. Jeg tror ikke.. Har vi ikke det(?)..
- 236 (tekniker): Ja, vi kan lige spørge. Vi fik ikke tal på det der. Du sagde at det var højt du vægtede den fysiske træning i
237 genoptræningen, og så vil vi selvfølgelig også gerne have sat tal på hvor højt du vægter den mentale træning i din
238 genoptræning? Hvad du selv synes, hvis du skulle sætte tal på det?
- 239 R: Altså, nu har jeg jo ikke en, men hvis jeg havde, eller hvad tænker du?
- 240 (tekniker): Ja, men også hvordan du er kommet igennem de sidste par måneder? Er det overhovedet ikke noget du har
241 tænkt over eller er det noget du..
- 242 R: Jo, jeg har tænkt over det. Øhh.. Det er ikke noget. Man kan sige.. Jeg er ikke blevet deprimeret, som sådan. Det kan
243 man jo faktisk godt blive af det. Øh.. Nu ser jeg mig selv som forholdsvis glad i forhold til så mange andre. Ehh, jeg tror
244 der er mange andre der ville gå mere ned over det end jeg gør. Ehm, men det man skal tænke på det er at jeg har ikke en
245 karriere som sådan. Jeg tænker ikke på min volleyballkarriere, som noget jeg kan tjene penge på eller komme til Italien.
246 Det niveau vil jeg ikke have, eller få. Eh.. Så derfor vil mit mentale altid være væsentlig lavere end f.eks. AaB
247 fodboldspillere.
- 248 I: hvad hvis du sådan skulle sætte...
- 249 R: Ja ja, det var det jeg skulle til. Heh. Jeg tror vi er nede på en 5'er.
- 250 I: Ja, og det andet det var. Hvad var det du sagde? 9 eller 10?
- 251 R: Det var 10 ja, det fysiske. For det sætter jeg meget vægt på. Fordi så kan jeg konkret selv gå ind og gøre noget. Øhh..
252 Jeg vil selvfølgelig gerne have hjælp udefra. Det er ikke det. Men der har jeg noget at arbejde med, så.
- 253 I: hvis du sådan.. Jeg kan se jeg har sprunget over noget. Hvis du sådan skulle prøve at sætte det op sådan rent
254 procentmæssigt, hvordan vil det så ligge?
- 255 R: Hehe, I kan godt lide tal.
- 256 I: Heh. Ja. Jamen, det er meget målbart, så. Hvis du skulle lave en optimal genoptræning, hvordan vil du så sætte det
257 fysiske i forhold til det mentale?
- 258 R: Så vi har begge dele? Øh..
- 259 I: Det er selvfølgelig også et lidt svært spørgsmål når du ikke har haft så meget mentalt.
- 260 R: Ja. Nu er I jo både idræt og psykologi, ikk? Så I vil gerne have meget mentalt et eller andet sted. Hvad jeg selv vil
261 sige, så vil jeg nok sige...
- 262 I: Som det er nu, ikke?
- 263 R: Joo. 70/30, tror jeg. Det er der vi er. Altså, 70 fysisk og 30 mentalt.
- 264 I: Ja. Det er super. Ehm, har du andet?
- 265 R: Ehm. I snakker meget om det der med fællesskabet på holdet. Det er selvfølgelig anderledes, hvis det var et
266 ungdomshold, hvor det var nogen man nærmest følte man gik i klasse med. Men vi en længere fra hinanden end hvad
267 jeg har været fra mine gamle holdkammerater. Det kan også godt være at det bare er mig. Ehh. Når de andre, de gerne



268 vil. Ja. Gå fuldstændig amok i byen, så vil jeg måske hellere lige tage den med ro og så være klar til at være i fysisk god
269 form.. Det er selvfølgelig et andet problem jeg har.. Heh. På holdet, kan man godt sige.

270 I: Men det burde da næsten være omvendt, at det var de ældste spillere der ville være serisøse...

271 R: Ja, det er også det at jeg nogen gange har det sådan at dem på holdet de er måske... lidt nogle klaphatte, nogle gange.
272 Altså, der kan de godt lige tage sig sammen og lade være med at gå i byen, ikke?

273 I: Ja. Du tænker at det er lidt useriøst?

274 R: Altså, nu er det jo elitesport vi dyrker, og vi vil aldrig nogensinde nogen af os drikke os hammerlamme i byen under
275 sæsonen. Nu er det jo så godt nok før sæsonen, men jeg tror det var en weekend før at vi skulle til Middelfart og spille
276 elitestævne. Der havde vi holdfest og jeg drak lidt for at være med. Igen for at være med. Der var jeg også skadet. Men
277 de andre de gik jo amok i byen. Det tænkte jeg bare lidt, at der har jeg andre holdninger og der tænker jeg at det ville
278 jeg aldrig nogensinde have gjort. Hvis jeg selv var spilleklar der, ville jeg slet ikke have drukket overhovedet og faktisk
279 så vil jeg slet ikke drikke under min træning, men nu gjorde jeg det fordi jeg gerne vil være med.

280 I: Ja, som en del af fællesskabet? Så det du siger det er at der er lidt uoverensstemmelser sådan i forhold til holdninger
281 og sådan noget?

282 R: Ja. Det har jo også meget at gøre med det mentale

283 I: Ja, jamen det er super. Jeg tror vi har fået det vi skulle have.

284

Bilag 7: Transskription Sara slutinterview

1 I: Jamen sådan siden sidst, nu er det coachen du har snakket med de sidste 4 gange, er der noget du sådan du skal
2 uddybe siden sidste coachingsamtale? Er der noget I har snakket om vi skal følge op på, eller noget?

3 R: Altså jeg har jo været til DM siden sidst, så jeg ved ikke om jeg skal fortælle lidt om hvordan det gik?

4 I: Det må du meget gerne. Det sagde coachen godt nok at du skulle. Det var i sidste uge, ikke også?

5 R: Ja. I weekenden her. Øhm... Det gik jo okay, altså jeg slog ikke nogle personlige rekorder, men jeg var utroligt tæt
6 på, så det var super godt.

7 I: Ja

8 R: Jeg havde... Øh... Jeg skulle finalen, A-finalen i 50 bryst, og jeg har ikke været i en A-finale før, så det var stort. Jeg
9 har kun sådan lige været den bedste i B-finalen og sådan...

10 I: Okay, så det har du heller ikke været før din skadesperiode?

11 R: Nej, ikke i A-finalen, nej. Så det har været rigtig godt, at prøve det.

12 I: A-finaler, er det dem der har de hurtigste tider?

13 R: Ja, det er de 8 bedste der kommer i A-finalen, og så de 8 næstbedste, altså det vil sige 8-16, de kommer i B-finalen.

14 I: Okay

15 R: Så, øhm... Så min træner, min assistenttræner, han sagde noget til mig inden jeg skulle svømme finalen, der om
16 aftenen, 50 bryst, at jeg skulle tænke på at gøre noget helt nyt, som jeg ikke lige sådan har prøvet før, at arbejde med og
17 sådan noget. Øh, så jeg svømmede lidt langsommere om aftenen, hvilket jeg var helt sur over, fordi at nu havde jeg bare
18 tænkt, nu skal jeg bare ud og give den gas og... ja... Jeg var klar til at komme, komme under 33 sekunder.

19 I: Er det personligt bedste?



20 R: Nej, min personlige bedste er 32,9. Jeg gik 33,1 i indledningen, så jeg var bare klar til at nu skulle jeg bare ned og
21 endelig have en PR eller sådan noget. Så jeg var virkelig skuffet da jeg kom op og så havde jeg svømmet 33,3, selvom
22 det ikke er så langsomt igen, men jeg havde bare, fordi det havde gået så godt hele weekenden, så havde jeg bare fået
23 mine forventninger for højt op, tror jeg. Og så var jeg også sur på min træner, fordi jeg troede det var hans skyld, og han
24 skulle lade være med at rette på mig, og... hehe.

25 I: Jaja. Er det ham din assistenttræner, er det ham der har noget mentalt, noget coach, hvad var det nu, jeg synes du
26 snakkede om et eller andet?

27 R: Øhm, nej men det er fordi vi er delt lidt op på holdet. Hvor at dem, jeg ved ikke om man kan sige de bedste, dem der
28 har, dem der skal med til VM og sådan nogle store stævner, dem der har nogle kravtider, som min træner han har sat.
29 Dem har min chefræner fokus på, altså det er jo mest sådan, at nu når vi skal have tider, så er det lige ham man skal
30 komme over til, og hvor jeg så er under min assistenttræner, så det er mest ham jeg snakker med, så det er derfor at det
31 er ham der giver noget feedback.

32 I: Ja, okay. Hvordan gik det så?

33 R: Jamen altså jeg havde jo, øh... et løb dagen efter min 50 bryst, hvor at jeg tænkte at, det gider jeg simpelthen ikke,
34 fordi nu var det bare gået ned af bakke og så kan det hele også bare være lige meget, ikke også.

35 I: Ja

36 R: Øh... Så... Jeg spurgte om jeg ikke måtte blive afmeldt, men så dagen efter så kunne jeg godt mærke, at hvis jeg
37 havde været ude og svømme det, så tror jeg ikke min lyske den kunne holde til ret meget bagefter, fordi jeg skulle også
38 svømme holdkamp om aftenen der. Så jeg blev afmeldt fra det ene løb der, og så skulle jeg kun tænke på den holdkamp
39 der om aftenen, hvilket jeg synes passede mig rigtig godt dagen efter der.

40 I: Ja.

41 R: Så... Det var nok lidt forkert grundlag jeg blev afmeldt, men det var egentlig smart nok i forhold til min skade.

42 I: Ja, så du ligesom kan passe lidt på?

43 R: Ja

44 I: Ja fordi jeg skulle til at sige, at det lyder jo som om, at når du fortæller det her med gode tider og sådan noget, så
45 lyder det som om, at du næsten er ovre skaden, men du skal stadigvæk passe på og sådan noget?

46 R: Ja, ja. Nej men det er rigtig nok.

47 I: Ja.

48 R: Nej, men det er jo fordi, at det er jo DM og det er jo toplings-stævner, vi skal jo ikke noget bagefter, så der skal man
49 bare gå all-in. Så er det fint nok, hvis man har ondt, så tager man bare nogle smertestillende og så videre.

50 I: Er det sådan mentaliteten er i svømning, eller?

51 R: Ja, lige til DM. Til de helt store stævner, så...

52 I: Okay, det lyder lidt vildt, synes jeg...

53 R: Ja, hehe.

54 I: Hvordan har du haft det efterfølgende?

55 R: Jamen jeg var... Øhm... Vi skulle træne mandag, tirsdag, onsdag og så havde vi fri resten af ugen. Og jeg havde det
56 bare sådan lidt, jeg gad ikke rigtig til træning, fordi jeg synes bare det hele det har været meget i mit hoved, og jeg
57 skulle tænke på hele tiden: Hvis nu jeg gør sådan, så kan det gå udover sådan og sådan og videre... Det har bare været
58 rigtigt meget i mit hoved, øh... Så jeg gad ikke rigtig til træning lige der, øh, jeg var der godt nok tirsdag, onsdag. Øhm,
59 men det var også fordi vi skulle lege, så skulle vi bare hygge os, så jeg tænkte bare okay, fint nok, så vi skal ikke lave så
60 meget, så...



- 61 I: Nej... Du har ikke haft ondt eller hvad? Efterfølgende..?
- 62 R: Hmm... Nej, men altså... Jo, selvfølgelig havde jeg det, men det var ikke sådan rigtigt noget jeg gik op i, fordi det
63 vidste jeg godt jeg ville få.
- 64 I: Ja. Det andet det var mere værd? Hehe
- 65 R: Mm.
- 66 I: Ja, okay. Det var jo godt, at det var gået godt det hele
- 67 R: Ja.
- 68 I: Nu sagde du her i start-interviewet, der snakkede vi meget om det fysiske i forhold til det mentale og prøvede at sætte
69 tal på. Der sagde du at det fysiske var det der betød mest, fordi det var også der du selv kunne gå ind og påvirke og
70 sådan noget, det var det vi snakkede om. Hvad tænker du nu, efter du har har talt med coachen også om nogle mentale
71 redskaber og sådan noget? Ser du det anderledes nu, eller ser du stadig at det fysiske betyder... størstedelen?
- 72 R: Øhm... Altså jeg synes stadigvæk at den mentale del den fylder mest, fordi at... Øhm... Nu har jeg også, som jeg
73 snakkede med coachen om, at øhm... jeg er kommet så langt i mit skadesforløb, at mig og min fysioterapeut vi ved
74 sådan næsten 100 % hvad det er der er galt med mig. Og vi snakkede om jeg skulle ind og scannes her, så vi kan finde
75 ud af hvad der er galt. Øh, og hvis det er det vi tror, så er det ikke noget man kan gøre noget ved
- 76 I: Okay.
- 77 R: Så... Det er sådan lidt, altså så er det jo heroppe det hele, fordi min krop den er som den er, og det kan jeg ikke
78 rigtigt gøre noget ved og så hvis så jeg gerne vil fortsætte og hvis jeg gerne vil blive bedre, jamen så er det heroppe det
79 foregår.
- 80 I: Ja, og du kan stadigvæk træne, hvis det så ikke er noget du kan gøre noget ved, så du skal bare tage forbehold for det?
- 81 R: Mm. Lige præcis.
- 82 I: Okay. Så du tænker faktisk nu, at du synes det mentale det er endnu mere, altså det fylder endnu mere en det andet?
- 83 R: Ja det synes jeg faktisk.
- 84 I: Okay, ja. Jeg tror du sagde, i starten der sagde du 70 %, det var det fysiske, sådan som du så det lige her og nu inden
85 vi startede.
- 86 R: Mm.
- 87 I: Og så var 30 % det mentale, sådan i forhold til hvad du vil prioritere. Hvordan har det ændret sig og hvordan vil du så
88 placere det nu? Nu du nævnte du selv, at du synes det mentale det er højere?
- 89 R: Jamen jeg vil jo sige, at det mentale det er næsten over halvdelen. Og det fysiske er sådan, måske 40 %
- 90 I: Så det er sådan 60-40, eller 55-45 eller sådan noget?
- 91 R: Ja, cirka der.
- 92 I: Kan du prøve at forklare det eller uddybe det?
- 93 R: Jamen øh... Altså det er jo lidt gået op for mig i weekenden, hvor stor en rolle det egentlig spiller. Fordi at vi kan jo
94 ligge og knokle så mange meter som vi overhovedet har lyst til, men hvis hovedet ikke er med i den sidste ende, jamen
95 så bliver det bare noget lort det hele. Men hvis man lige har hovedet med i de vigtigste løb og det lige sidder der hvor
96 det skal, så er der bare ingenting der kan gå galt.
- 97 I: Nej, hvordan gør du det rent praktisk sådan? Er der nogle ting du gør, sådan rent mentalt, for at forberede dig på
98 konkurrencen?



- 99 R: Jamen altså... Jeg går jo hele dagen op til og bare tænker... Det her det er mega fedt og for mig pisket lidt op i en
100 god stemning, så jeg har det rigtig godt med mig selv når jeg skal ud og svømme et løb så jeg er glad og har det sjovt,
101 og ikke tænker for meget over alt muligt andet end bare mit løb. Så jeg går sådan lige fra jeg vågner af til jeg skal ud og
102 svømme og bare er glad og... også... altså... Deler lidt ud af det, hvis man kan sige det sådan. Så jeg går hele tiden inde
103 i hovedet og tænker, det her det skal bare blive mit bedste løb jeg nogensinde har svømmet og... Sådan en hel masse
104 gode tanker op til
- 105 I: Ja, okay. Det her med positiv tale og indre tale og sådan noget. Men det er ikke noget du har været bevidst om, det er
106 bare sådan den måde du har..?
- 107 R: Jamen altså, det er noget jeg har fundet ud af med mig selv, sådan igennem min svømning. Hvad er det ligesom jeg
108 har brug for at gøre op til mine løb, og hvad der virker og hvad der ikke virker. Så det er ligesom noget jeg har lært.
- 109 I: Så det er sådan igen afprøvning af det ene og det andet?
- 110 R: Ja. Lige præcis.
- 111 I: Okay. Men det er jo en fed måde at du så har haft det her stævne og så ligesom prøve det af også?
- 112 R: Ja, ja. Det er rigtigt.
- 113 I: Nu snakkede vi også om støtte fra trænere og holdkammerater sidste gang. Føler du det har ændret sig, det her støtte
114 fra trænere og holdkammerater? Er der kommet mere fokus på ros fra træneren og sådanne nogle ting
- 115 R: Jeg tror, at jeg kom til at skræmme min træner lidt. Hehe. Øh, fordi jeg ikke snakkede med ham. Øh, efter mit løb
116 der. Og han også godt kunne se at jeg var virkelig skuffet. Øh, og jeg snakkede ikke med ham, altså hele vejen ind til
117 mit næste løb som var dagen efter om aftenen der. Øhm... Så... Altså, jeg håber ikke han er blevet så skræmt, at han
118 ikke tør og sådan at rette på mig, fordi... Hehe.
- 119 I: Nej...
- 120 R: Men øh... Der var på et tidspunkt en fra mit hold der kom og sagde til mig efter jeg havde svømmet et helt vildt godt
121 løb og jeg var videre i finalen og det var bare gået helt vildt godt og... jeg var bare der hvor jeg skulle være og sådan
122 var det. Så kom hun og sagde til mig, at hun synes bare det var så fedt, at jeg bare, lige meget hvad der var nogen som
123 havde sagt til mig og hvor skidt det nu var min skade, at jeg bare sagde fuck det hele, og så gik jeg bare ud og
124 svømmede helt vildt godt. Og hun sagde at hun var helt inspireret af mig, altså det var... det var bare virkelig dejligt at
125 høre. Det var det.
- 126 I: Ja, okay. Så det er også noget du føler har været med til at motivere dig lidt ekstra, det her med at du får de her
127 kommentarer?
- 128 R: Ja, lige præcis.
- 129 I: Ja. Så der er ikke noget sådan generelt i forhold til din træner, andet end du muligvis er lidt bange for at han er...
130 blevet lidt rystet? Hehe
- 131 R: Hehe. Altså det... Jeg tog lige en snak med ham, inden mit sidste løb, der hvor jeg sagde, at "amen det tror jeg der
132 gik galt, det var fordi du sagde jeg skulle gøre sådan her, og så kom jeg til at gøre sådan her i stedet for og det var ikke
133 noget jeg skulle gøre". Jamen det kunne han godt se, altså... Så tager vi bare det næste løb, så var det ligesom ovre.
134 Så...
- 135 I: Okay. Vi snakkede også om det her med støtte fra familie og venner, ikke så meget med altså dem der tilknyttet
136 svømning, men mere udenfor svømning. Har det ændret sig med støtte fra dem i løbet af det her forløb?
- 137 R: Nej, det synes jeg ikke. Jeg tror bare det har været lidt det samme, fordi mine forældre de er selvfølgelig superglade
138 når jeg kommer hjem og fortæller, at jeg har bare et helt vildt godt stævne og fået en enkel medalje og... det har bare
139 været rigtig godt. Og så siger de, jamen det er så fedt og se og... Ja... Der er ikke rigtigt noget der har ændret sig, synes
140 jeg ikke.
- 141 I: Nej. Så de bakker stadigvæk op?



- 142 R: Ja.
- 143 I: Ja, okay. Og det samme med venner og studiekammerater?
- 144 R: Ja. De spørger også ind til hvordan det så... ”Hvordan gik det så? Nå har du fået medaljer? Ej hvor fedt, og hvad så
145 nu?” Og sådan noget...
- 146 I: Ja. Har du en fornemmelse af at de kan mærke også, altså når det går godt, når det går bedre, spørger de mere ind der?
- 147 R: Øhm, nej. Fordi det... Jeg er kommet ind i en ny klasse nu her, så de kender mig ikke rigtigt.
- 148 I: Nå okay
- 149 R: Så... Jeg har næsten ikke rigtig nogen timer med dem. Så jeg tror ikke rigtigt de kan se på mig om der er noget galt,
150 så...
- 151 I: Nej... Der skal man nok lige kende hinanden lidt bedre...
- 152 R: Ja, det tror jeg...
- 153 I: Sidste gang der snakkede vi også omkring fællesskab på holdet. Føler du dig som en del af fællesskabet på holdet,
154 som det ser ud lige nu?
- 155 R: Ja, det gør jeg. Øhm.. Det gør jeg rigtig meget. Jeg ved ikke om det er særlig relevant, men nu når vi har været til
156 DM, så er det vores off-season den starter, så nu må vi jo bare tage i byen og drikke og alt sådan noget. Og lige i dag,
157 faktisk, så er det min tur til at holde fest. Hehe.
- 158 I: Hehe, okay.
- 159 R: Så de kommer alle sammen hjem til mig...
- 160 I: Okay, ja. Og det er også noget der påvirker positivt på fællesskabet?
- 161 R: Ja, ja. Der kommer vi jo alle sammen, der er vi alle sammen glade og vi er bare... klar på at have det sjovt...
- 162 I: Okay. Hvad med din rolle på holdet, kan du prøve at sætte ord på det, hvordan har det ændret sig i forhold til før?
- 163 R: Altså... Jeg har ikke rigtigt kunne putte mig ind et bestemt sted, synes jeg. Øhm... Hvor at jeg f.eks. siger, jeg er
164 hende der, der gør sådan, eller sådan et eller andet... Fordi, at jeg synes, jeg er god til at bidrage med godt humør og
165 positiv holdning til det hele, og lidt humor og sådan lidt. Selvom jeg har skade, som de nok ser mig som, jeg er hende
166 med alle skaderne. Øhm... Så, det med at jeg kommer og bidrager med det gode humør, det får måske dem til og lægge
167 de tanker lidt på hylden. Så de ser udover, at jeg bare er hende med alle skaderne.
- 168 I: Så de føler stadigvæk du bidrager og er en del af det?
- 169 R: Ja.
- 170 I: Har du rent praktisk gjort nogle andre tiltag, for også måske at blive endnu mere integreret del af holdet, sådan siden
171 sidst?
- 172 R: Jamen øh... Altså, når jeg lige har kunne kommet til det, i løbet af op til DM. Hvor de andre måske har haft nogle
173 hårde serier og sådan noget, så har jeg måske lige sagt til dem inden jeg gik op på kanten, fordi jeg nu ikke lige kunne
174 svømme mere, at øh, de skal huske det er nu de kan bruge det til noget, som de ligger og laver. Det er nu det bliver godt
175 og... De skal bruge det, og de skal tænke at det er det er jeg bliver god af, altså sådan ligesom motivere dem lidt.
- 176 I: Så du får den lige positiv tale fra dig selv lige ført over på dem også?
- 177 R: Ja lige præcis. For når jeg ikke har kunne fortsætte, så har jeg bare sagt til dem, at nu skal de bare give den gas på det
178 sidste.
- 179 I: Det er jo fedt, så har du jo lige coachet dem lidt sådan



- 180 R: Ja, hehe.
- 181 I: Har du nye tanker sådan, der måske er kommet i løbet af forløbet, sådan i forhold til hvordan du kan bidrage til holdet
182 og fællesskabet ellers? Nu nævner du selv lidt med gejst og motivation og sådan noget.
- 183 R: Ja. Øhm, altså... Jeg tænker ikke jeg bidrager så meget mere end det jeg allerede gjorde i forvejen, altså med at
184 bidrage med det gode humør, sjove humor og positiv stemning, så...
- 185 I: Så det er ikke noget du føler der har ændret sig?
- 186 R: Nej, det synes jeg ikke. Altså jeg har måske været mere bevidst om hvornår jeg gør det, fordi vi har snakket om det.
187 Og snakket om, at det kunne være en god ting, hvis jeg havde lidt mere fokuseret på at gøre det. Så...
- 188 I: Okay. Hvad så med din status på holdet? Hvordan ser holdkammeraterne eller trænerne dig? Er det noget der har
189 ændret sig, det er måske noget der har ændret sig her efter stævnet?
- 190 R: Jamen, ja... Jeg tænker lidt... At de måske... Ser på mig som en der ikke tuder, når jeg går op på kanten, altså... som
191 om at, jeg sender et signal om at jeg bare brug for at gå op på kanten, nu når de ser mig svømme så hurtigt her til DM.
192 Så kan det være at de ligesom også godt kan forstå, at det er jo ikke for sjov jeg gør det her, jeg vil jo gerne, men det er
193 bare ikke til tider jeg kan så godt.
- 194 I: Så de har fået en fornemmelse af, at det i hvert fald ikke er pylder?
- 195 R: Ja, men det håber jeg, ja.
- 196 I: Okay, ja. Og det føler du også med trænerne?
- 197 R: Ja
- 198 I: Okay. Har du oplevet ændringer med din genoptræning, både sådan fysisk og mentalt?
- 199 R: Jamen altså det... Der har jo været lidt... Fordi jeg ligesom har fået sådan lidt en afklaring på min skade. Øhm, fordi
200 vi nærmest har fundet ud af hvad det er. Men vi skal lige være 100 % sikre.
- 201 I: Ja, kan du prøve at forklare det lidt?
- 202 R: Jamen det har jo gået frem og tilbage om det var min lyske, om min ryg havde noget at sige i forhold til min lyske.
203 Altså jeg har jo igennem et helt år fået stillet en hel masse diagnoser om hvad der kunne være galt og... hvis det var det
204 her, så skulle vi gøre sådan her, og hvis det havde ikke hjulpet, så skulle vi lige prøve noget andet og... Altså der har jo
205 været en hel masse ting og nu har jeg det sådan lidt... øhm... Det kan godt være den scanning ikke viser noget, og så
206 ved jeg stadigvæk ikke hvad der galt med mig og så skal jeg jo stadigvæk gå i uvished og tænke "Åh, hvis nu... Hvad er
207 det nu lige... og... må jeg det her, og hvis jeg gør sådan hvad gør det så?" Øhm... Så jeg håber... Det er sådan lidt med
208 blandede følelser, at jeg skal ind og have den scanning, fordi jeg vil rigtig gerne finde ud af snart hvad der er galt med
209 mig. Men altså, så hvis det er det vi tror der er galt, så er det også bare noget jeg ikke rigtigt kan gøre noget ved. Så...
- 210 I: Både og ja?
- 211 R: Ja lige præcis.
- 212 I: Okay
- 213 R: Men, det at jeg har fået afklaret det med min fysioterapeut, det har ligesom også, altså lagt lidt ro over mine tanker
214 min skade, så jeg ligesom kan slappe lidt mere af omkring om det, hvis man kan sige det sådan.
- 215 I: Ja. Det er jo også positivt. Er du mere med i træningen nu, end du var før? Eller har du stadig dit eget program?
- 216 R: Jamen øh... I takt med at de andre har trappet ned på meter, så har jeg jo ligesom også stille og roligt kunne være
217 med til at svømme fulde programmer
- 218 I: Ja



- 219 R: Så... Ja... Jeg regner med herefter, i takt med at de trapper op igen, så kan jeg ligesom også være med, ligesom vi
220 gjorde i starten af sæsonen.
- 221 I: Okay, så det er egentlig også et godt tidspunkt nu, at de også holder lidt pause?
- 222 R: Ja lige præcis.
- 223 I: Okay. Er det ikke noget der kan være med at til at gøre du får en større fællesskabsfølelse når du også kan træne med
224 dem som du gjorde før?
- 225 R: Jo, det tror jeg, jo.
- 226 I: Så man ikke føler sig så skadet, fordi man er med...
- 227 R: Jo.
- 228 I: Ja. Jeg kan huske du snakkede meget om det der med, at du var der godt nok, men du havde nogle andre øvelser, og
229 kunne ikke helt være med til det andet og sådan noget, og det generede dig lidt, som jeg forstod dig?
- 230 R: Jo men altså... Det har måske ikke generet mig så meget, men det har stadigvæk sådan... Jeg har stadigvæk gået og
231 tænkt sådan, jeg ville egentlig rigtig gerne være med til at lave det de laver, men det kan jeg ikke, så jeg må lige lave
232 noget andet i stedet for. Så... Altså den har været der, men ikke så meget, fordi jeg har ligesom tænkt, at jeg bliver nødt
233 til at lave det her, for at jeg kan være med til at lave det de andre laver på et tidspunkt.
- 234 I: Ja, der er et formål med jeg gør som jeg gør?
- 235 R: Ja lige præcis.
- 236 I: Godt. Hvis vi snakker hele det her forløb med coachingsamtaler, hvordan har det påvirket dig? Har det haft nogen
237 effekt?
- 238 R: Jamen jeg synes lidt, nu når jeg har haft nogle nedture, øh, og så snakket med coachen om det. Altså så har han
239 ligesom hjulpet mig med hvad jeg skulle gøre for at komme ovenpå igen. Og det synes jeg lidt jeg har brugt, også til
240 stævnet her i weekenden.
- 241 I: Ja.
- 242 R: Sådan hvordan jeg ligesom skulle komme videre og op igen. Så det synes, det har været rigtig dejligt, og få hjælp til
243 det.
- 244 I: Okay, så føler godt at du har kunne bruge det, sådan rent praktisk også?
- 245 R: Ja. Også, altså noget af det som jeg sagde til coachen også, at det her med at hele tiden og snakke om min skade,
246 snakke om de dårlige forløb jeg har haft og... altså... egentlig bare det at snakke om det, altså det har ligesom gjort det
247 lidt mindre. Gjort det til nogle mindre problemer, så...
- 248 I: Det med at man er blevet mere bevidst om det, eller hvad?
- 249 R: Ja. Så det har ligesom... ikke i mit hoved... været så store som jeg nu egentlig har gået rundt og tænkt de var.
250 Øhm... Så det synes jeg også det har været rigtig dejligt at snakke om.
- 251 I: Ja. Det har bidraget sådan positivt, generelt?
- 252 R: Ja.
- 253 I: Det var godt. Det er også fedt, at du så også har været ude til et stævne og sådan har kunne bruge det, rent praktisk.
254 Mange gange så er det svært hvis man bare får en masse teori, og så, hvad så, hvad skal jeg så gøre med det...
- 255 R: Ja... Hehe.



- 256 I: Okay. Vi snakkede også om tidligere det her med at komme helt tilbage på samme niveau, og det kan jo så forstå, det
257 er du godt på vej til. Kan du beskrive dine tanker i forhold til at komme tilbage og være fuldstændig på samme niveau
258 som du var før, da du var skadesfri?
- 259 R: Altså... Jeg ved jo ikke helt endnu om jeg bliver helt skadesfri, men altså, min skulderskade, den føler jeg den er ved
260 at være væk, fordi at jeg kan begynde at belaste den næsten lige så meget som jeg kunne førhen, så det er rigtig dejligt.
261 Så... jeg føler mig ikke helt handicappet mere... Hehe.
- 262 I: Nej, det er ikke hele kroppen?
- 263 R: Nej, hehe. Og så tænker jeg jo lidt, at hvis der nu er et eller andet i min ryg, som jeg ikke kan lave om på eller som
264 der ikke kan gøres noget ved, så må jeg jo bare leve med det. Og så hvis jeg får ondt, så ved jeg godt hvad det er, og så
265 tænker jeg ”okay, det er ikke noget jeg kan gøre noget ved, så jeg kan godt svømme lidt videre”. Øhm... Så... Jeg føler
266 egentlig at øh... at jeg er klar til at komme i gang igen. Og sætte mig nogle nye mål, mod nye toplingsstævner vi har,
267 omkring marts-april. Og så se hvad der sker.
- 268 I: Så du føler godt ligeså stille at du kan gå i gang igen nu og så kan være klar til næste stævne?
- 269 R: Ja, ja.
- 270 I: Så det er sådan, på en eller anden måde slutningen af skadesforløbet nu her?
- 271 R: Mm. Jeg snakkede også med coachen om sådan noget fortid, nutid, fremtid, og der har jeg også ligesom fundet ud af
272 at... øhm... jeg ligesom... altså for at det fungerer bedst for mig, så tager jeg et toplingsstævne af gangen. Og så ligesom
273 en halv sæson af gangen, hvis man kan sige det sådan. Fordi det er det der fungerer bedst tog det er det jeg kan rumme I
274 mit hoved i forhold til min skade.
- 275 I: Ja. Det kan også, jeg mener også i snakkede lidt om målsætninger og sådan noget, at det er også vigtigt at have de her
276 delmål, i stedet for at forvente at man kan noget om et år, så er det nemmere at have de her... små mål?
- 277 R: Ja. Ej men altså, selvfølgelig har jeg jo et eller andet langsigtet mål, men det er bare vigtigst for mig og fokusere på
278 delmålene, i stedet for den anden...
- 279 I: Kortsigtet og ja... Det giver også god mening, det er i hvert fald også den rigtige måde at gøre det på, også i forhold
280 til at motivere sig og sådan noget ja... Er der noget som du sådan rent aktivt har ændret i din skadesperiode sådan her
281 efter forløbet?
- 282 R: Øhm... Det synes jeg ikke rigtigt, udover det jeg har nævnt.
- 283 I: Ja, vi har også været lidt inde på det.
- 284 R: Ja. Det er mest sådan min holdning til de forskellige ting jeg nu skal kaste mig ud i, at det med jeg skal være positiv.
- 285 I: Ja. Så positive ændringer generelt?
- 286 R: Ja.
- 287 I: Godt. Nu nævner du også lidt i de her coachingsamtaler, ud fra hvad jeg har kunne forstå på coachen, og også lidt her
288 i start-interviewet – det her med at du er bekymret over når du bliver syg, at så føler du at så går du lige pludselig
289 tilbage, og det sådan forstyrre din træning på en eller anden måde.
- 290 R: Ja.
- 291 I: Har det ændret sig? Har de tanker ændret sig i forhold til det her med sygdomsperioder og sådan noget?
- 292 R: Altså jeg har ikke haft nogle sygdomsperioder siden jeg fik lungebetændelse der, hvor det var min lillebror der havde
293 smittet mig. Altså jeg har jo fået nogle ting som jeg kan bruge, hvis det er at jeg skulle blive syg over længere tid igen.
- 294 I: Kan du prøve at forklare det? Hvad vil du gøre?



295 R: Jamen jeg skal ligesom give min krop lov og være syg engang imellem og også ligesom sige det er okay. Så den
296 ligesom kan få ro til at blive rask igen, i stedet for at jeg skal gå... altså... hvis jeg f.eks. kun har været syg i 4 dage og
297 så fordi jeg har gået med de her tanker, så kunne det have påvirket mig sådan, at jeg har måske været syg i en uge, fordi
298 jeg bare slet ikke har haft kræfter til i mit hoved og komme tilbage til træning, fordi at... øhm... jeg har været bange for
299 hvor slemt det var, efter jeg har været syg.

300 I: Mm. Så du var lidt stresset over det her med at blive syg og sådanne nogle ting?

301 R: Ja...

302 I: Så du tænker du har nogle mentale redskaber du kan bruge næste gang?

303 R: Ja, ja. Overbevise mig selv om, at det er okay at være syg og det skal der også være plads til og jeg skal nok komme
304 ovenpå igen og komme lige så langt som jeg var førhen, før jeg blev syg, det skal jeg nok opnå igen. Fordi det har jeg
305 også bevist for mig selv, at det kan godt lade sig gøre. Selv på kort tid, fordi fra da jeg havde lungebetændelse til DM
306 her, der har været 1 måned eller sådan noget. Fra at jeg har kun har kunne svømme 2-3 kilometer, til at jeg har kunne gå
307 ud og svømme lige så stærkt som jeg nogensinde har svømmet, ikke også?

308 I: Ja.

309 R: Så det kan jeg også godt bruge...

310 I: Så det er en god motivationsfaktor?

311 R: Ja, hehe.

312 I: Godt. Nu spurgte jeg dig om sidst hvilke tanker du havde du i forhold til at svømme om et halvt til et helt år igen.
313 Hvad har du tanker har du om dig selv som svømme om halvt til et helt år?

314 R: Jamen... Jeg vil selvfølgelig gerne blive ved med at svømme, fordi det er noget af det jeg brænder for. Og jeg elsker
315 at konkurrere. Jeg føler heller ikke jeg er færdig endnu, altså jeg føler ikke jeg har toppet og at jeg har været deroppe
316 hvor jeg bare ikke kan blive bedre.

317 I: Så der er stadigvæk potentialer for at udvikle dig?

318 R: Ja. Og hvis ikke at jeg ligesom får prøvet det af, hvis jeg ikke får skubbet mig ud til den grænse hvor jeg ligesom
319 føler nu kan jeg ikke mere, eller... Altså så føler jeg lidt af hele min svømmekarriere har været spildt. Fordi... At jeg
320 har brugt... Altså jeg har trænet 10 gange om ugen i flere år, ikke også... Og jeg har brugt hele mit liv på svømning, og
321 jeg kunne jo sagtens have prioriteret anderledes og lavede noget andet i stedet for de gange hvor jeg har været til
322 træning. Så hvis jeg ikke ligesom får prøvet, eller får skubbet mig derud hvor jeg ligesom ikke kan blive bedre, så... Ja,
323 så føler jeg det har været spildt, så... Jeg har ikke lyst til at stoppe inden jeg føler jeg er færdig.

324 I: Nej. Men det jeg høre dig lidt sige, det er også, at om et halvt år, der ser du dig også på samme niveau som før
325 skaden, at så er du klar igen. Det er du måske allerede om et par måneder...

326 R: Ja, hehe, det håber jeg.

327 I: Ja, det ser da også lovende efter det du har forklaret mig om stævnet...

328 R: Ja.

329 I: Ja, det er jo fedt. Har forløbet så været med til at ændre de her fremtidsudsigter? Nu er det gået godt fysisk, men har
330 coaching være med til at ændre noget, hvad du tænker om dig selv?

331 R: Ja... Jeg føler... At, øhm... Nu er jeg ikke så bange for nu her, hvis der skulle komme en kæmpe nedtur, det er jeg
332 ikke så bange for mere, fordi jeg ved godt hvad jeg skal gøre nu for ligesom at komme op igen. Bedre end jeg vidste før
333 i hvert fald. Så... Så jeg føler lidt jeg er klar til at hoppe ud i det med begge ben, og så bare se hvad der sker, fordi jeg
334 ikke er så bange for hvad der kommer til at ske.

335 I: Okay. Så du føler du er lidt mere mentalt rustet den her gang til og takle de ting der kommer?



336 R: Ja

337 I: Godt, det leder mig også til næste spørgsmål. Lad os sige at du kommer tilbage igen og er på samme niveau igen, som
338 du forhåbentligt er, så bliver du skadet igen et halvt år efter. Nu er det worstcase scenario, nu håber vi ikke det sker.
339 Hvordan vil du så takle skaden den her gang? Hvad ville du gøre anderledes? Ville du gøre noget anderledes?

340 R: Øh... Det er jo en kæmpe...

341 I: Svært og sige... Men hvad tror du?

342 R: Årh, det ved jeg sørme ikke... Altså hvis det nu er skulderen der er galt med igen, ja lad os sige det, fordi det kan jo
343 godt være... Så øhm... Så tænker jeg at jeg må tage det som det kommer, 1 dag af gangen og måske 1 træning af
344 gangen. Og stille og roligt bevæge mig henover den, hvis man kan sige sådan. Fordi... Nu har jeg jo prøvet det, og jeg
345 ved jo godt at der går et stykke tid inden den er væk. Øhm... Men jeg ved bare ikke, fordi min træner han har også
346 nogle forventninger til mig, og hvis jeg nu bliver skadet igen, så frygter jeg lidt at han vil smide mig af holdet.

347 I: okay.

348 R: Fordi at... Der er jo kun plads til de aller bedste, og vi er jo en hel svømmeklub og vi har kun 25 på førsteholdet og
349 så er der over 30 på andeholdet, som venter på at komme op på førsteholdet. Så hvis jeg skal gå der og få skade igen,
350 altså så kan det være at han siger til mig, at øhm... At min tid den er ovre, altså hvis han skal sige det på en pæn måde,
351 så det er sådan lidt...

352 I: Hvad hvis vi siger at din plads er sikret, hvad ville så selv gøre anderledes?

353 R: Jamen øh... Så tror jeg bare at... Altså det kan godt, selvom det bliver helt vildt svært, så tror jeg at jeg vil
354 overbevise mig om, at det nok skal gå, fordi at jeg har prøvet det før, og jeg ved hvad jeg skal gøre for at komme over
355 det. Øhm, ja...

356 I: Ja, okay. Godt. Du snakkede lidt om de her redskaber du har fået, de mentale redskaber. Hvad har du fået udover dem
357 du har nævnt, som du kan gøre brug af i fremtiden? Du har snakket lidt om den her kurve, lidt målsætning. Er der andet
358 som du har fået ud af det, som du kan gøre brug af i fremtiden?

359 R: Jeg tænker... Det er mange af de ting jeg har nævnt. Men også sådan noget med... Jeg gik og sagde til mig selv til
360 stævnet, øhm... Inden vi skulle ud og svømme mit første løb, det var 100 bryst. Og der havde jeg ingen forventninger
361 om hvordan det skulle gå, fordi... Jeg ikke sådan helt vidste hvor jeg var henne, med træningen og sådan... Og så
362 tænkte jeg, at det kan enten gå helt vildt skidt, eller også så kan det gå helt vildt godt. Jeg vil gerne have det til at gå helt
363 vildt godt, så nu går jeg bare ud og får det til at gå helt vildt godt.

364 I: Ja.

365 R: Så, altså jeg ved ikke, om jeg er blevet stærkere mentalt ved og ligesom... og blive bedre til og snakke om og til at
366 takle mine dårlige perioder... Så jeg ligesom har fået det ud af, at jeg kan bruge dem... positivt.

367 I: Mm. Ja... Det er jo fedt hvis det er tilfældet i hvert fald, at man har fornemmelsen...

368 R: Ja.

369 I: Sådan helt overordnet med forløbet, hvad er dine tanker omkring det her forløb vi har lavet?

370 R: Jamen jeg synes det har været helt vildt fedt, at... At jeg har fået så meget ud af det som jeg har fået. Fordi det havde
371 jeg ikke forventet, at jeg havde fået.

372 I: Hvilke forventninger gik du ind med?

373 R: Jamen jeg tænkte, at det er da spændende og jeg er glad for at hjælpe der hvor jeg kan, og så må vi se hvad der sker.
374 Jeg havde ikke rigtig nogen forventninger om jeg skulle rykke mentalt nogle steder.

375 I: Nej... Du har måske heller ikke vidst så meget hvad du ind til?

376 R: Nej, altså lidt... Men ikke sådan, så meget...



- 377 I: Nej, men det er jo fedt at du har den fornemmelse.
- 378 R: Ja.
- 379 I: Hvad hvis du ikke havde været igennem det her forløb, hvordan havde din situation så set ud, kan du prøve at
380 forestille dig det?
- 381 R: Jamen altså... Jeg tænker... Efter min sidste periode hvor jeg var syg, der havde der nok gået endnu længere tid før
382 jeg var ovenpå igen, mentalt. Øhm, fordi det simpelthen havde været så hårdt for mig og jeg havde nærmest opgivet alt
383 håb om at blive klar til DM, fordi der så kort tid til. Øhm... Og så tænker jeg, at... det nok ikke lige havde gået særlig
384 godt til DM, fordi jeg var bare klar til at lægge det hele på hylden.
- 385 I: Mm.
- 386 R: Ja... Og det samme med, altså hvis jeg så havde startet ud med at have haft et dårligt løb, altså det første løb, fordi
387 jeg tror ikke der har skulle været særlig meget til. Så hvis det første løb havde været dårligt, jamen så har jeg har følt at
388 hele mit stævne det har været ødelagt, så nu kan jeg jo ligeså godt bare droppe alt det andet og så bare tage hjem.
- 389 I: Så der var du mere tilbøjelig til at have den her negative tale, i stedet for at ændre det?
- 390 R: Ja, det tror jeg ja... Jeg ved ikke lige hvordan jeg kunne takle det, altså... Det kunne være jeg ligesom havde kigget
391 tilbage på sidste sæson, hvor jeg også skulle til DM, cirka på samme tidspunkt som vi skulle nu her. Hvor jeg heller
392 ikke havde svømmet noget som helst brystsvømning op til det stævne, og hvor jeg heller ikke havde nogen idé om hvor
393 jeg lå henne overhovedet. Så det kunne godt være jeg havde tænkt: ”okay, nu prøver vi bare, og så ser vi hvad der
394 sker”... Så... Men så havde jeg jo nok, også på den anden side været lidt mere tilbøjelig til og... hvad hedder det... hvis
395 det havde gået skidt, bare tænkt: ”nu kan det hele bare være lige meget”. I stedet for ligesom at sige ”okay, det kan godt
396 være 100 meteren, den var måske ikke lige den jeg havde satset mest på, men der er 50 meter i morgen og så kan det
397 være jeg lige kan prøve der”.
- 398 I: Ja, så du synes i hvert fald, altså der er stor forskel på i forhold til hvad det kunne være i forhold til hvad det er
399 blevet?
- 400 R: Ja, det synes jeg.
- 401 I: Så selve metoden, coachingmetode. coachen har de første par gange, det har været meget det her med at han spurgte
402 meget ind til dig og du har haft mulighed for at åbne op og sådan noget, hvor de sidste gange har været lidt mere snak
403 om redskaber og værktøjer, bruge målsætninger og sådanne nogle ting. Har det været okay at det har været i gjort i
404 sådan en rækkefølge?
- 405 R: Ja det synes jeg. Fordi det der med at jeg får lov til at åbne op for nogle tanker jeg har gået med... Altså han har
406 ligesom også... Øhm... hjulpet mig til at indse nogle ting, som jeg ikke rigtig var klar over. Øhm... Og det synes jeg
407 var rigtig fedt at finde ud af i starten. Og så efterfølgende finde ud af hvad man ligesom kan gøre ved de her ting, altså
408 hvordan jeg ligesom kan komme videre derfra, hvad jeg ligesom skal... det ved jeg ikke...
- 409 I: ... tage fat i...
- 410 R: Tage fat i, ja... Hvis der er noget jeg har gået og tænkt over, så har han sagt til mig, jeg synes du skal snakke med
411 dem og så... få afklaret de tanker jeg går med.
- 412 I: Okay. Så du synes det har givet mening også sådan med rækkefølgen af samtaler?
- 413 R: Ja.
- 414 I: Okay. Har det været passende med de der 4 gange?
- 415 R: Ja det synes jeg.
- 416 I: Du føler ikke du havde brug for et par gange mere, eller at det var for meget, eller sidste gang var for meget?



- 417 R: Nej... Fordi altså så skulle det have været her efter DM, hvor vi havde snakket om hvordan det havde gået. Så jeg
418 føler det har rigtig været rigtig fint.
- 419 I: Godt. Hvad med det her med, at nu sidder du snakker med en du overhovedet ikke kender. Du har selvfølgelig lært
420 mig og coachen lidt og kende, især coachen i forhold til coachingsamtaler. Hvordan er det at snakke med en helt
421 udefrakommende omkring sådan følelser, tanker og sådan nogle ting i forhold til din sport?
- 422 R: Jamen jeg synes jeg ikke det har været så grænseoverskridende, fordi jeg kan godt lide og fortælle om mine
423 erfaringer og mine oplevelser og mine følelser omkring min skade og sådan noget.
- 424 I: Havde det været anderledes hvis du havde talt med venner og familie og sådan noget?
- 425 R: Øhm... Jamen det... Altså hvis det f.eks. havde været min træner jeg havde siddet og snakket med, så tænker jeg
426 måske det kunne være lidt anderledes i starten, øh... fordi han ligesom kendte mig, og han ligesom kunne sige... eller
427 sætte sig lidt ind i min situation, men så på den anden side så føler jeg også jeg har været god nok til at fortælle om min
428 situation, at I ligesom har haft en mulighed for og relatere... Så jeg synes ikke det har gjort den store forskel...
- 429 I: Nej... Så synes det har været okay, at det har været en man ikke har kendt, du har nok kunne åbne dig op og sådan
430 noget?
- 431 R: Ja. Også fordi, at det ligesom har været med et formål, hvor jeg tænkte, at jeg ikke skal sparre på nogle detaljer, fordi
432 I ligesom også skal have noget ud af det.
- 433 I: Ja, ja. Godt. Det havde også været ærgerligt, hvis du havde sparret for meget, sådan så du måske ikke selv kunne have
434 fået det ud af det, som du havde fået i sidste ende?
- 435 R: Nej, lige præcis.
- 436 I: Okay, hvad med coaching som metode, hvad synes du om det?
- 437 R: Jeg synes det har været rigtig spændende og prøve. Øh... Se hvad det var for noget, fordi det var ikke rigtig noget jeg
438 havde prøvet før.
- 439 I: Nej du kendte ikke så meget til det?
- 440 R: Nej. Øh, jeg havde kun sådan hørt om det, altså der var en fra mit hold som havde været med til noget VM eller
441 sådan et eller andet. Hun var med i en holdkamp, som var hendes eneste medaljechance og hun tyvstartede på
442 holdkampen, og de lå til guldmedalje. Og så hørte jeg lidt om, at hun havde fået en coach tilknyttet fra unionen. Og så
443 havde hun bare gået ud og bare... haft det vildeste stævne efterfølgende, ikke også. Hvor hun bare havde svømmet, ja
444 VM-krav til det næste, og det havde bare gået super godt og hun havde bare vist alle sammen at det var bare en fejl, og
445 så synes jeg det har været så fedt. Så hvis jeg havde kunne fået lige så meget ud af det som hun havde, så kunne det
446 være super fedt.
- 447 I: Så du gik også ind med positive tanker omkring coaching, sådan inden?
- 448 R: Ja.
- 449 I: Det har måske også gjort, at du har kunne åbnet mere op og været mere modtagelig overfor de ting?
- 450 R: Ja, det kan godt være.
- 451 I: Okay, til aller sidst. Nu ved jeg godt, du kan komme til at gentage dig selv. Men sådan helt generalt, har det bidraget
452 positivt, hele det her coachingforløb i forhold til din skadesperiode?
- 453 R: Jamen det synes jeg det har. I høj grad. Også fordi, at engang imellem har jeg haft brug for at snakke om det, og så
454 har det været rigtig dejligt at jeg lige har haft de her samtaler med coachen og så har lige kunne få snakket med ham om
455 hvad det egentlig er jeg går og har i hovedet. Øhm... Så det har været rigtig dejligt og komme og dele lidt ud af mine
456 tanker, fordi det føler jeg ikke rigtig jeg har kunne, sådan, hvis det skulle være nogen anden, f.eks. mine forældre...
457 Eller min træner, jo... Altså jeg har nok godt kunne snakke med min træner om det, men jeg har ligesom ikke, jeg har
458 nok ikke gjort det, fordi det har han nok ikke haft overskud til det. Hvorimod at når har kommet og snakket med



- 459 coachen, så har jeg ligesom været tvunget til det. Og det har på den måde hjulpet mig, at jeg har kommet ud med mine
460 tanker, selvom jeg havde ikke rigtigt havde haft lysten, men som egentlig har været nødvendigt.
- 461 I: Ja. Så du føler lidt det der med, der er et særligt tidspunkt, der er sat en tidsramme og sådan noget, og det har egentlig
462 været godt i forhold til, at så har du også, ja som du siger, blevet tvunget til også og fortælle det og sådan?
- 463 R: Ja.
- 464 I: Er det noget du vil kunne bruge i fremtiden, sådan i forhold med at arbejde med det her mentale?
- 465 R: Jamen det tænker jeg lidt. I stedet for at jeg skal gå med nogle tanker, så måske hive fat i en jeg kan snakke med og
466 så... ligesom sige til mig selv, jeg har brug for at snakke om det her, for ellers kan det ende galt, eller så... kan det være
467 at jeg får nogle dårlige dage her de kommende, i stedet for at jeg kan få en hel vildt god uge. Så kan det være jeg lige
468 kan sætte mig ned med nogen... Ja... Om det er med min mor, eller min træner eller en god kammerat, og så lige...
469 høre personen om han har lyst til at snakke med mig.
- 470 I: Ja. Nogen gange kan det jo også være at det bare en der skal sidde og lytte og så kan man bare få lov til og åbne op
471 med alt det man har og måske ikke så meget kommentarer, men mere bare, jeg bare brug for og fortælle hvordan jeg har
472 det lige nu. Så reflekterer man også lidt mere over de ting...
- 473 R: Mm...
- 474 I: Godt, super... Har du nogle kommentarer eller noget vi skal følge op på?
- 475 R: Nej... Jeg tror egentlig det var det her, om i ville vide hvordan det gik til DM og sådan noget, hehe.
- 476 I: Ja, det ville vi jo rigtig gerne, det var det aller første jeg havde skrevet ned, hehe.
- 477 R: Det var godt, hehe.
- 478 I: Det er virkelig fedt at se du er kommet ud og bruge det her i praksis, og det er først der man ofte også kan se om det
479 rent faktisk har virket, og det er jo bare fedt, for dig.
- 480 R: Det var dejligt, det var dejligt jeg kunne hjælpe.
- 481 I: Ja tusinde tak for hjælpen.

Bilag 8: Transskription Tina slutinterview

- 1 I: Først, er der noget dig og Sandy snakkede om sidst som vi skal følge op på? Den sidste coachingsamtale
- 2 R: Nej, det synes jeg egentlig ikke
- 3 I: Nej, I fik bare rundet lidt af?
- 4 R: Ja. Det synes jeg egentlig han fik gjort meget godt.
- 5 I: Ja, okay. Godt så springer vi bare ud af det. Det jeg skal nu, det er bare at jeg skal have lidt fakta fra dig, så det kan
6 godt være du kommer til at gentage nogle ting, så det håber jeg det er i orden.
- 7 R: Jaja. Meget.
- 8 I: Så først, vi snakkede lidt om støtte sidste gang, sådan fra trænere, kamptrænere, holdkammerater og sådan noget.
9 Føler du det har ændret sig her i løbet af forløbet, den her støtte fra venner og familie?
- 10 R: Ja det har det.
- 11 I: Kan du prøve at forklare det?
- 12 R: Ja, altså jeg føler jo lidt at jeg selv er blevet opfordret til lige og tage kontakt...



- 13 I: Altså af klubben?
- 14 R: Nej, af Sandy faktisk. Eller... Det har han i hvert fald fået mig til at tænke på. Øhm, så jeg har taget kontakt til nogle
15 af dem jeg kender dernede og... ja... Jeg kan ligesom mærke at det er, jeg er lige så stille begyndt at blive indlemmet.
- 16 I: Okay.
- 17 R: Så der er flere nu der presser på nu, ”skal du ikke starte?” – Og så jo...
- 18 I: Sådanne gamle holdkammerater?
- 19 R: Ja. Præcis. Som siger: ”Årh det kunne være fedt hvis du kommer tilbage”. Så... Det kan jeg sagtens mærke.
- 20 I: Ja. Hvordan har du det med det?
- 21 R: Jamen, det er dejligt. Øh, men... Jeg ved, jeg har min skole, som er min førstprioritet. Så, jeg har lige sagt, at når
22 jeg erovre SRP så kommer jeg.
- 23 I: Ja, nu skal du lige 14 dage og så...?
- 24 R: Præcis
- 25 I: Så du regner med at starte efter, her måske efter jul?
- 26 R: Ja det regner jeg med, faktisk. Og starte efter jul, når sæsonen den kører igen.
- 27 I: Nå, men det er jo fedt du har fået mod på det, kan man sige.
- 28 R: Det er det. Det er jeg også... Det er fandme rart, egentlig.
- 29 I: Ja, jeg kommer også lidt ind på det senere, det vil jeg gerne lige have spurgt lidt mere ind til. Hvad med støtten fra din
30 gamle træner, har støtten ændret sig derfra?
- 31 R: Ja... Øhm... Han siger, altså det har ikke den store interesse for ham, men han siger ”hvis du synes, at det kunne
32 være fedt at komme tilbage til, så er der al opbakning derfra”. Øhm... Så han siger også, altså ”Tag den lige med ro, og
33 få lige tid til det, men når du så føler du får tid til det, jamen så kan du være en stor støtte”. For han har selv fået så
34 meget støtte i klubben.
- 35 I: Ja. Var han aktiv nu?
- 36 R: Ikke længere, men han er jo stadigvæk dernede engang imellem.
- 37 I: Okay, så han er tilknyttet, men ikke aktiv?
- 38 R: Ikke udøver, men han er en del af klubben stadigvæk. Så...
- 39 I: Okay. Hvad med venner og studiekammerater og sådan noget?
- 40 R: Jamen faktisk, så har jeg lige talt med Freja, det er en af dem som også træner dernede. Som også selv skal skrive
41 SRP. Og hun har sagt, at ”jeg kan ikke skrive 14 dage i streg”. Så hun har spurgt om vi skal ned og træne en af dagene,
42 lige for at få det hele lidt på afstand, lave noget andet og lave noget fysisk. Og det har jeg sagt ja til, så jeg kommer
43 derned allerede engang i næste uge, eller om 2 uger.
- 44 I: Okay. Og det kan du godt selv om du ikke er medlem?
- 45 R: Ja sagtens. Hun har nøgle til klubben. Og jeg er stadig tilknyttet, så...
- 46 I: Okay. Og det har du mod på at springe ud i igen?
- 47 R: Det har jeg ja.



48 I: Okay. Det er jo fedt.

49 R: Det må man sige.

50 I: Ja. Super. I start-interviewet, der snakkede vi lidt om de her procenter og sådan noget i forhold til det fysiske og det
51 mentale og sådan noget. Og der sagde du at 80 % vil du mene var det fysiske, hvor 20 % dækkede det mentale. Har det
52 ændret sig, hvordan vil du procentmæssig ligge det nu?

53 R: Med Sandy der har jeg snakket meget om, det her med at, sporten skal være noget sjovt for mig. Og det ligger jo
54 mere mentalt end det ligger fysisk. Øhm... Så den er nok næsten, hvis den ikke sidder 50-50, så den er jo nok vipet i
55 fordel for det mentale.

56 I: Okay. Så måske mere sådan 55-45?

57 R: Ja, 55-45 vil jeg nok sige. Præcis...

58 I: Og du sagde nemlig sidst, også, at fokuset skulle måske være 50-50?

59 R: Ja.

60 I: Det var fordi vi talte meget om, at du egentlig var fysisk klar, men ikke mentalt klar til at komme i gang igen.

61 R: Præcis

62 I: Kan du prøve at forklare det? Eller uddybe det?

63 R: Man kan sige, den eneste fysiske blokade der har været, det er min skulder, og eftersom jeg er kommet over min
64 skade, inden jeg startede ved jer, kan man sige. Jeg var jo fysisk klar, og jeg har fundet ud af, at det var nok mere nogle
65 mentale blokader jeg havde sat for mig selv, som gjorde at jeg ikke kunne komme derned, fordi jeg har jo ikke en
66 undskyldning i skulder, når den er rask. Øhm... Så... Ja det har nok meget været mig selv, der har sagt, er det noget jeg
67 skal tilbage til... Og så bare givet min skulder skylden. Øhm... Men det har ændret sig, kan man sige.

68 I: Okay. Så når du siger det skulle være 50-50, så er det fordi du synes ikke du har været ordentligt rustet, sådan rent
69 mentalt, inden i startede?

70 R: Egentlig, ja. Der var måske nogle... Nogle ting jeg var bange for, eller... nogle tanker jeg havde gået med selv, som
71 jeg måske ikke lige var helt klar over... eller helt...

72 I: ... Bevidst omkring?

73 R: Ja bevidst omkring... Øhm... Hvor det synes jeg ligesom det er blevet sorteret nu.

74 I: Okay.

75 R: Så nu synes jeg ligesom jeg er klar både kropslig, men også mentalt. De udfordringer der ligger i at komme tilbage,
76 jamen dem føler jeg måske, at jeg har mere gåpåmod til at takle.

77 I: er det noget du har fået her gennem den her coaching?

78 R: Det kan man godt sige. Ja. Det synes jeg. Fordi... Bare det og bringe taekwondo ind i min hverdag igen ved at tale
79 om det... Det har sat en masse tanker i gang. Og det har også, de gange jeg har mødt med Sandy til coaching, at der er
80 ligesom noget der har ændret sig fra gang til gang. Der er nogle synspunkter jeg kommer med gangen inden, som så har
81 ændret sig gangen efter.

82 I: Ja.

83 R: Øhm... Og det tror jeg i høj grad er fordi jeg har fået lov til at tale med nogen om det. Og ligesom langsomt bringe
84 ind i min hverdag.

85 I: Okay. Sådan få italesat problemerne og sådan det du går med?



- 86 R: Ja, det kan man godt sige. Og ligesom selv og finde ud af, hvad er det egentlig jeg synes er svært ved det her.
- 87 I: Ja, for det handler jo meget om det der med selv at komme ind og reflektere over de ting, man ubevidst går med...
- 88 R: Præcis. Mm.
- 89 I: Okay. Jamen det er jo godt at høre, at det i hvert fald har gjort noget. Det kommer vi også lidt ind på senere. Du har
90 givet udtryk for, at ud fra hvad jeg har hørt fra Sandy, at der har været en eller anden form for barriere i forhold til at
91 komme tilbage. Kan du prøve at forklare det, eller prøve at beskrive hvad du mener med det?
- 92 R: Ja... Det har jo været en mental barriere. Fordi der lægger nogle ting i sporten, synes jeg i hvert fald, der er sådan lidt
93 om at bedømme... Øh... udøvere på deres bælte, og på deres placering i forhold til hinanden, når man stiller op på
94 rækker, det er noget teknisk indenfor sporten. Og det har nok primært været den, sådan, bedømmelse jeg har været
95 bange for at komme tilbage til.
- 96 I: Det var det her med det her graduering?
- 97 R: Ja, både med graduering, men også altså når man træner almindeligvis, jamen så stiller man op på rækker. Og så er
98 det de højst graderet der står forrest, og det vil jeg jo tilhøre.
- 99 I: Så det er meget status, sådan hele vejen, der er sådan meget fokus på hvor man ligger? Eller hvad?
- 100 R: Ja... Det har jeg jo troet... Øh, men i virkeligheden, så er det jo sådan at du stiller op som du gør, for at den højst
101 graderet, dvs. den man regner med bedst kan hjælpe de andre, eller som de andre bedst kan, altså, hvis de ikke kan
102 huske en teknik, jamen så kan de lige se oppe foran, hvad er det de laver og så lige imitere, for lige at huske det helt. Og
103 det er jo kun det der ligger i det, det er ikke noget med bedømmelse, simpelthen hvordan man bedst kan hjælpe de andre
- 104 I: Så det er egentlig for ens egen skyld, det er ikke fordi man bliver bedømt og man siger ”du ligger lavere end du har
105 gjort før”?
- 106 R: Præcis. Præcis. Øh, og det er i hvert fald, det er jo et synspunkt jeg har fået ændret.
- 107 I: Er det først noget du har set nu, eller?
- 108 R: Ja. Det er det, det er først noget der er gået op for mig nu, at der er egentlig en praksis grund til at vi står som vi gør,
109 og ikke bare fordi sådan er det.
- 110 I: Er det noget du har undersøgt, eller?
- 111 R: Ja, jeg har talt med Freja om det, min veninde dernede og hun er selv træner nu. Og hun siger ”jamen det sker jo
112 også, at hvis jeg træner, jeg står også forrest fordi jeg er sort-bælte. Der sker det også at jeg ikke husker mine
113 teknikker”. Og så kigger hun bare til højre, fordi der står nogen som er højere graderet og så... har hun selv mulighed
114 for lige og... imitere teknikken.
- 115 I: Okay, super. Hvad med den barriere, føler du så den er blevet lidt nedbrudt, eller i nogen grad?
- 116 R: Jeg er i hvert fald mindre bange for det. Jeg ser ikke længere, jeg ser det ikke som et problem. Nok nærmere en
117 udfordring med at... jeg vil nok stadig være lidt nervøs i forhold til at komme helt tilbage til sporten, og det... det er jo
118 lidt ligesom at være til eksamen, det der med at så er man der første gang og der...
- 119 I: ... Så skal man præstere igen og...
- 120 R: Ja, præcis. Og det... Men... Jeg har jo fundet ud af at der er rigtig mange af dem jeg kender, der allerede går dernede
121 stadigvæk og... Det er jo alle sammen nogle pisse hyggelige mennesker. Og det er jo mere... De er der jo alle sammen
122 fordi de synes det er sjovt. Og ikke for at opnå et eller andet, så... der er i hvert fald, den del af det, det der med at
123 præstere og det med at skulle kunne nogle... altså nogle forventninger man skal leve op til... Det er ligesom forsvundet,
124 øhm, i det her forløb.
- 125 I: Okay. Så nu du tænker du mere også på de her fællesskabsting og sådan?
- 126 R: Ja



- 127 I: Altså andre positive sider ved det, og skulle starte igen, i stedet for det kun er optimering og præstationer og?
- 128 R: Ja, det kan man godt sige. Fordi jeg har fundet ud af, at det skal ikke... Jeg har aldrig brudt mig om at gå til stævner.
129 Så for mig skal det jo bare være et frirum, som jeg har sagt, og det skal være noget sjovt, at være i sporten. Øhm... Og
130 det er jo, det er jo svært at finde det, hvis man kun fokusere på optimering.
- 131 I: Ja, ja. Okay. Så det er måske et andet fokus lige pludselig man får?
- 132 R: Ja, i hvert fald i forhold til mig.
- 133 I: Ja, en anden prioritering, ja okay. Noget andet som du har sagt, er at du har snakket lidt om, at det der med at
134 graduere, som du også snakkede om før, at du ligefrem har sagt du synes det var forfærdeligt at skulle ned og til
135 graduering igen?
- 136 R: Årh... Jamen graduering det... Årh...
- 137 I: Kan du forklare det?
- 138 R: Ja, det kan jeg godt. Og den eneste grund til at jeg ikke bryder mig om at blive graderet, det er fordi det er så
139 officielt som det er. Og særligt også fordi der er... Ja, der er sådan en lille... Skal vi sige, en lille konkurrence mellem
140 mig og en af trænerne. Og jeg ved ikke hvorfor, vi har måske ikke det bedste forhold til hinanden, og han er den
141 højstgraderet i klubben, og øhm... Ja der var et tidspunkt hvor han dumpede mig til en graduering, og det var der
142 egentlig ikke nogen, udover ham, som synes der var retfærdigt. Og det har ikke ligefrem hjulpet... Og jeg at han sidder
143 der hver gang, øhm... Så... Der er noget ubehageligt ved det, men det har kun noget at gøre med hvem der bedømmer,
144 og ikke situationen i sig selv.
- 145 I: Så det er simpelthen som et karaktersystem, at altså man kan dumpe, man kan bestå, eller kan man?
- 146 R: Der er kun dumpet eller bestået.
- 147 I: Okay, der er ikke noget med karakterer eller sådan?
- 148 R: Nej, overhovedet ikke. Ofte er det sådan, at du bliver kun indstillet til graduering, hvis trænerne som ser dig træne i
149 almindeligvis, de indstiller dig, ”vi mener du er klar”.
- 150 I: Til og stige i?
- 151 R: Ja. Til at graduere og til at få et andet bælte, kan man sige.
- 152 I: Så tror du det bunder i, at ham der træneren? Tror du det er det der gør at du lidt bange for det, eller?
- 153 R: Ja, i høj grad. Det... Jeg synes bare det er ubehageligt, fordi han ser mig ikke træne til hverdag. Øhm... Og jeg har
154 selv, jeg har en lille smule selv svært ved eksamener, fordi jeg lige skal over den der... præstationsangst kan man vel
155 godt kalde det. Det skal jeg lige over og det ved jeg, at de trænere som jeg har i min hverdag, jamen de ved, at sådan
156 reagere jeg. Men det gør han ikke, nødvendigvis, og det er nok det eneste ved det jeg altid har synes var meget
157 ubehageligt.
- 158 I: Ja. At når du så stod der, så skulle du præstere og det var lige nu og han anede ikke hvordan..?
- 159 R: Præcis, præcis.
- 160 I: Ja det giver jo god mening.
- 161 R: Ja...
- 162 I: Okay. Men hvad føler du så om det nu, har det ændret sig, eller er det det samme?
- 163 R: Jeg ved, skulle jeg ned til en graduering i dag, og hvis vi antager jeg har trænet lige siden, så synes jeg nok stadigvæk
164 det er lidt ubehageligt. Men... I højere grad, stoler jeg nok på, at de trænere som har indstillet mig, de mener det.
165 Øhm... Du har jo også muligheden som udøver for at afslå, så hvis jeg ikke føler mig klar til det, så kan jeg sige nej. Og
166 det synes jeg måske er meget tryggende, at jeg ikke bliver presset ud i noget, som jeg ikke har lyst til.



167 I: Har du følt dig presset ud i det før?

168 R: Ja en enkel gang, hvor jeg var... fordi jeg er en lille smule yngre end de andre jeg har trænet med, så var jeg den
169 sidste på det hold. Men hvis jeg blev graderet en gang til, så kunne jeg rykke op med de andre.

170 I: Okay.

171 R: Øhm. Og der lå lidt... Ja ikke noget pres i det, men jeg ville jo gerne selv træne sammen med dem, og det var så
172 sjovt nok selvsamme gang jeg dumpede, så... Det har jeg nok også lært af.

173 I: Så der har været et eller andet med for høj spænding, eller et eller andet over det, nervøsitet..?

174 R: Ja... Det ved jeg ikke... Det har nok været en blanding af mange ting.

175 I: Okay. Lad os sige, at du starter igen og står til gradering igen, hvordan vil du så håndtere den følelse, nervøsitet og?

176 R: Ja... Som jeg har sagt, jeg vil gå ind til det og være bevidst om, at jeg er der af en årsag. Jeg er blevet indstillet, fordi
177 trænerne kan se, jamen hun kan det hun skal. Øhm... Og så handler det også rigtig meget om at have tillid til dem du
178 går med, når du skal op til gradering, fordi der er det sådan, at man kan træne sammen inden, hvis det er det man føler
179 for. Men du kan også... Når man kommer op i de bæltegrad, hvor jeg bevæger mig, jamen der er det sådan, der er også
180 kamp indblandet, i gåseøjne, realistisk kamp, dvs. selvforsvar. Øhm... Og der handler det jo rigtig meget om, at du
181 også kan stole på, at dem som du forsværer dig imod, jamen de er der er jo ikke for og slagte dig til en gradering, de er
182 der for at hjælpe dig.

183 I: Ja, ja.

184 R: Så jeg tror i stedet, at jeg vil gå ind til gradering med lidt mindre spænding i kroppen og bare tænke "Jamen det her,
185 det er jo det jeg plejer at lave, der er bare nogle andre mennesker der kigger på det".

186 I: Ja, det er ikke en test som sådan, det er mere bare?

187 R: Præcis... Det er egentlig bare taekwondo, som det altid er, med nogle flere tilskuere, egentlig.

188 I: Lidt ligesom man siger til sig selv når man går ind til eksamen?

189 R: Ja... Egentlig...

190 I: Godt. Du gav også udtryk for i start-interviewet og måske også i coachingsamtalerne, at det her med, at du egentlig
191 har ret høje forventninger til dig selv, nu nævnte du det også lidt før... Altså sådan i forhold til og skulle starte igen og
192 sådan noget, så er dine forventninger ret høje og det her med, det kan være hårdt for dig, at du måske er faldet i niveau
193 og sådan nogle ting... Er det rigtig forstået? Eller kan du prøve og..?

194 R: Jeg er en af de mennesker, som gerne vil gøre det så godt som muligt på alle tidspunkter. Og det afspejler også på
195 min skole, men jeg tror, at jeg har fundet ud af, at jeg tror jeg har fundet ud af hvad jeg vil med sporten, og det sætter
196 ligesom forventninger til mig selv rigtig meget ned. Fordi jeg tænker jeg har ligesom kommet i tanke om "okay, jeg har
197 været skadet, og jeg har ikke trænet i 2½-3 år. Er der nogle der kan forvente jeg kan huske det, hvis jeg har været
198 fuldstændig udenfor sporten?" Nej, det er der ikke. Så hvis andre ikke kan forvente det, kan jeg jo heller ikke forvente
199 det af mig selv.

200 I: Nej...

201 R: Øhm... Så jeg tror i den grad, at jeg har justeret mine forventninger. Øhm... Til bare og gå ind i det og så tænke
202 "Der var en grund til jeg engang fik det her bælte, så med træning så kommer det jo nok på et tidspunkt".

203 I: Okay. Så det har også været hvad andre har tænkt du har, altså meget det du har taget udgangspunkt i?

204 R: I starten ja, tror jeg. Netop fordi der ligger jo hele det... Det virker jo nogen gange som om i kampsport, at der ligger
205 sådan et hierarki...

206 I: Ja.



- 207 R: Øh... Det gør der... Egentlig ikke... Det er... udelukkende af praktiske årsager. Øhm, så det synes jeg jo var... Ja,
208 det er jo nok også noget af det som har hjulpet mig til at sætte mine forventninger ned. Og vide at, jamen der er jo ikke
209 nogen der kommer og dømmer dig, så der er ikke nogen grund til at dømme dig selv.
- 210 I: Nej. Tror du det kan være noget der har hjulpet dig også, med at sige ”okay nu prøver vi igen herefter..?”
- 211 R: Klart. Øhm fordi hvis jeg har for høje forventninger til mig selv, så har jeg en tendens til at gå i baglås. Øhm, og det
212 kan jeg undgå, hvis mine forventninger de ikke rigtigt er andet end, at nu skal jeg prøve at starte op igen.
- 213 I: Ja, så man se hvad der sker...
- 214 R: Præcis, og det synes jeg... Jamen, jeg kan jo mærke, at jeg kan ikke vente til efter jul med at starte nu, fordi jeg vil
215 egentlig gerne tilbage og se hvad er det egentlig jeg har lavet på de tidspunkter. Øhm, jeg vil egentlig bare gerne tilbage
216 til sporten, som det er nu.
- 217 I: Så hvornår tror du sådan... Kan du sådan sige, at det var det ved det vi snakkede om, det var ved det vi snakkede om,
218 i forhold til det her... Hvornår er det lige nøjagtig, at du så blev... Lige der, hvor nu er det altså nu, hvad laver jeg?
219 Hvorfor er jeg ikke kommet tilbage til min sport?
- 220 R: Øhm... I høj grad, lidt et træls svar, men i høj grad imellem samtalerne. Fordi lige så snart jeg er gået ud af lokalet
221 og er cyklet hjem, jamen... Fra det tidspunkt og til at gå ind i lokalet til en ny coaching igen, jamen så er det som om, at
222 der har kørt nogle tanker, og jeg har ligesom haft tid til og tænke over nogle ting selv og ikke nødvendigvis og skulle
223 tage stilling til tingene, men lige stille spørgsmålene ”Hvorfor er det at jeg tænker sådan her?” og ”Hvad kunne jeg have
224 tænkt i stedet for?” og sådanne nogle ting. Hvor jeg ligesom har fået rigtigt meget tid til og... ja... reflektere.
- 225 I: Ja.
- 226 R: Øhm, men jeg tror særligt, da Sandy begyndte at spørge ind til, jamen hvad er det egentlig helt præcist du har en
227 frygt for, hvad er det du måske har noget ubehag ved at komme tilbage til? Og det er jo, fandt jeg ud af, det der med
228 forventninger og det med... altså... Ja, faktisk kun forventninger... Øh...
- 229 I: Til dig selv?
- 230 R: Ja. Til mig selv, faktisk. Fordi han spurgte jo også, hvis du satte dig ind i de andres situation, hvad ville de så tænke
231 om at du kommer tilbage? Og det er jo ikke, ”wow hun kan jo ikke sine teknikker?”. Det er mere sådan ”Hey, fedt. Hun
232 er kommet tilbage!”. Fordi jeg kender dem dernede, og jeg ved, at jo flere der er i sporten, jo bedre. Og det er sådan de
233 fleste har det, så.
- 234 I: Og det er noget at han har hjulpet dig med at se nu? Det er ikke noget du har kunne se før?
- 235 R: Ja... Ja... Det har... Det har jeg jo slet ikke tænkt på. At de andre, de har jo nok slet ikke den samme indstilling som
236 jeg havde regnet med, du ved... Øh, og det har jeg edder mandme fået øjnene op for. Og det er måske også grunden til
237 at jeg har så meget gåpåmod nu.
- 238 I: Ja. Man er nogen gange sin egen værste fjende...
- 239 R: Det kan man sige!
- 240 I: Hehe. Det får man øjnene lidt op for i sådan en situation.
- 241 R: Ja...
- 242 I: Ja. Nu snakkede vi lidt om status og roller og sådan på holdet, sidst. Hvordan ville din status være, hvis du startede
243 igen?
- 244 R: Øh... Puh...
- 245 I: Altså hvordan tror du de vil se dig de andre? Trænere og holdkammerater...
- 246 R: Det ved jeg sgu ikke rigtig... Øh, men trænerne de har jo sådan set ikke ændret sig. Så de tænker nok ”Nå, hun er
247 tilbage. Lækkert nok, så må vi lige se hvad hun kan i dag og så må vi bare tage det som det kommer”. Hvor jeg ved at



- 248 holdet det har ændret sig en lille smule, fordi der selvfølgelig er nogen der er gradueret og nogen nye der er kommet til
249 sporten. Øhm... Så dem skal jeg lige ind på livet af, men det kommer man jo hurtig i træningen, fordi det er jo ikke kun
250 seriøse træningssegmenter vi har. Det er jo også, altså meget med socialt, med opvarmning og nedvarmning og strække
251 ud og sådan noget. Der er jo plads til at tale sammen.
- 252 I: Jaja.
- 253 R: Øhm... Så lige i starten tror jeg, status bliver... Hende den nye vi ikke rigtig har set før, spændende...
- 254 I: Ja, så lidt afventende i forhold til..?
- 255 R: Ja, egentlig.
- 256 I: Okay, ja. Det er også fint, nu har du også været væk nogle år, så er det jo også meget naturligt. Føler du dig som en
257 del af fællesskabet? Nu ved jeg du stadig ser mange af dine gamle holdkammerater... Det snakkede vi også lidt om
258 sidst.
- 259 R: Ja...
- 260 I: Har det ændret sig, eller?
- 261 R: Øhm... Ja...
- 262 I: I mere eller mindre grad, eller?
- 263 R: Ja, altså man kan sige, jeg har ikke haft tid til det store, men... Der er nogen jeg er begyndt at tale noget mere med.
264 Særligt i forbindelse med og arrangere julefrokosten der kommer nu her.
- 265 I: Ja.
- 266 R: Og så vil jeg lige tage fat i nogen af dem jeg har, altså trænet med før, ”træner du stadig?” og ”hvilket hold træner du
267 på?” og ”fedt nok” og... Så, jeg taler mere med dem end jeg har gjort.
- 268 I: Også omkring taekwondo og ikke omkring alt muligt andet?
- 269 R: Ja, altså både selvfølgelig ”nå men hvad laver du nu?” men også ”hvordan er din relation til sporten?” og sådan
270 nogle ting. Så begge dele, både noget socialt, men også noget om sporten.
- 271 I: Ja. Er det noget som har ændret sig, at du spørger mere ind til sporten nu, fordi du måske også selv er mere klar, eller?
- 272 R: Hm, jamen jeg... Det er en stor ting i sig selv, at jeg søger kontakt til dem der er i sporten, fordi det har jeg jo ikke
273 rigtigt gjort før, kun med nogle få stykker. Og nu er jeg ligesom ude og hive i nogle flere tråde.
- 274 I: Okay. Ja fordi du sagde du stadig så nogen af dem og var med til julefrokoster og sådan nogle ting?
- 275 R: Mm, præcis. Men nu... taler jeg med flere af dem end jeg gjorde før.
- 276 I: Okay. Så det er også en måde lige så stille og komme tilbage måske?
- 277 R: Ja, præcis. Fordi, øh, jeg har i hvert fald kunne mærke, at det at jeg har taget fat i nogle af dem, det gør også, at de
278 spørger ”jamen kommer du tilbage eller hvad?”. Og det... Ja, det er sådan positiv synergi, synes jeg egentlig.
- 279 I: Ja, og så er det måske også en nemmere overgang i sidste ende?
- 280 R: Ja, egentlig. Fordi... Der er jo sådan et skel mellem at jeg gerne vil tilbage, men også det at vide, at andre også gerne
281 vil have en tilbage. Det er sgu egentlig rart nok, lige og få med.
- 282 I: Ja. Super. Hvad er dine tanke ellers i forhold til at komme tilbage? Hvad tænker du, sådan..?
- 283 R: Hvad jeg tænker, i forhold til at komme tilbage?



284 I: Mm.

285 R: Øh, jamen jeg tænker, at... Jeg tror lige at jeg venter lidt med teknik. Jeg vil gerne tilbage til kamp, fordi der er
286 simpelthen nogle fysiske elementer i det, som jeg rigtig godt kan lide. Men også... Altså... Jeg tænker, at det er jo ikke
287 noget som... Det bliver sådan en, optrapning, langsomt, fordi jeg har ikke tid til det, som det er. Øhm, men det er noget
288 som jeg gerne vil have tid til at prioritere. Men jeg tror også det er vigtigt for mig lige og mærke, er det det her jeg vil, i
289 stedet for bare og rushe ud i det og sige, det er det her jeg vil.

290 I: Ja, ja. Så lige mærke efter igen?

291 R: Lige mærke efter nemlig. Og sige, hvad er det... Er det det her jeg gerne vil? Fordi det er også vigtigt for mig, og
292 ikke og bruge min tid på noget som, måske ikke er... det jeg vil...

293 I: Ja. Hvordan er dine følelser med det, er du spændt? Glæder du dig? Hvad tænker du når at... Nu skal du ud og træne
294 her om måske indenfor de 14 dage hvor du skal skrive SRP – er det fedt? Er det positive tanker?

295 R: Det er det. Det er det bestemt. Mest fordi, jeg ved hvem... Jeg skal ud og træne med Freja og hun er virkelig det
296 sødeste menneske, men også fordi vi kender hinanden så godt og det gør, at taekwondo, det bliver jo både sport, men
297 det bliver også venskabelig udfordring og det bliver... Det bliver sjovt, det ved jeg. Og jeg glæder mig helt sindssygt, til
298 og få lov til at komme ned og træne. Og også efter jul, hvor jeg regner med at starte til kamp. Det lyder måske
299 mærkeligt, men jeg glæder mig faktisk til at komme ned og få tæv.

300 I: Ja, hehe. Det er svært at sætte sig ind i, når man ikke har været til sådan en sport... Hehe.

301 R: Det er det nemlig, det er rigtig svært at sætte sig ind i, men der er noget specielt over det. Også fordi kamptræningen,
302 den er så sindssyg hård. Øhm, så det at komme ned og få lov at bruge kroppen i taekwondoregi og så stadigvæk føle at
303 det fuldstændig smadre mig...

304 I: Ja... Så du kan godt forestille dig den der situation, hvor du igen står i en kamp, hvordan det så kan give noget
305 adrenalin og noget..?

306 R: Sagens. Ja. Fordi der er det både et spil, altså et taktisk spil med hvem har egentlig de bedste teknikker og hvem kan
307 også... hvem har fysikken til fordel. Og hvem kan aflæse sin modstander bedst muligt. Og det er super super teknisk,
308 men det handler også meget om nogle fysiske aspekter, øhm... Og der er noget uofficielt over det, som jeg rigtig godt
309 kan lide.

310 I: Ja. Okay. Lad os sige at du starter igen nu her, det lyder det til du vil. Lad os så sige du kommer på samme niveau
311 igen, om et halvt år måske, så bliver du skadet igen, det sker jo selvfølgelig ikke, men lad os sige at, at det hypotetisk
312 set sige det sker. Hvordan vil du så takle skaden den her gang? Vil du gøre noget anderledes?

313 R: Ja, fordi... For det første lige anerkende, at en skade det er ikke noget man skal... det er ikke noget man skal overse,
314 fordi så ender man ude hvor jeg var – og det er jo ikke det fedeste.

315 I: Nej...

316 R: Øhm... Så lige og anerkende "hey, det kunne godt være jeg lige skulle holde en pause". Og så lade være med at give
317 slip på det. Og stadigvæk være nede i klubben og se nogle af træningerne, eventuelt gå igennem noget teori med nogen
318 som har brug for det, eller... altså være nede i klubben.

319 I: Okay, og hjælpe de andre måske, hvor du ikke selv kan...? Udøve?

320 R: Ja, men også selv at holde det ved lige med andre, fordi selvom at man har en skade, så kan der jo stadigvæk godt
321 være nogle serier, eller nogle teknikker, hvor jeg tænker "hvordan er det nu lige de ser ud?". Og så kan man jo arbejde
322 rundt om skaden ved og sige, så udfører jeg måske ikke med kræft eller så går jeg ikke de teknikker, eller... Og så lige
323 lade være med at afskære totalt fra sporten og stadigvæk have det i sin hverdag.

324 I: Okay. Hvorfor har det ændret sig tror du? Hvad er det der gør, at du tænker sådan nu?

325 R: For det første så kan jeg jo mærke at jeg gerne vil tilbage til sporten. Og for det andet så ved jeg nu hvordan det er og
326 have haft en skade og komme henover den. Og så og finde ud af hvor svært det er at komme tilbage. I hvert fald hvis



327 man giver fuldstændig slip. Såå det har jeg lært noget af, øhm, lige og få øjnene op for, jamen der er ikke nogen grund
328 til at jeg ikke kan komme tilbage, bare fordi jeg har haft en skade. Så lige og få at vide, at en skade er ikke definitivt
329 karriereafsluttende. Det kan godt være at du bare skal træne sporten på et lavere niveau på nogle tidspunkter, eller du
330 gradvis skal arbejde dig op mod noget andet.

331 I: Okay. Nu siger du selv her inden forløbet, at du har været meget, egentlig fysisk klar, men det har været meget det
332 mentale der har holdt dig tilbage. Er der så nogle ting mentalt du kan gå ind og arbejde med anderledes, eller gøre
333 anderledes end du har gjort hidtil?

334 R: Øh, da jeg sluttede for nogle år siden, der var det jo meget optimering, hele tiden for mit vedkommende. Øhm, det
335 var nok ikke så ekstremt som kost og sådanne nogle ting, men optimering i forhold til træning. Øhm, jeg tror jeg har
336 fået den indstilling, at det er okay at begå nogle fejl, det gør vi alle sammen. Og så er det bare og træne indtil at du
337 ligesom kommer over de fejl, eller de mangler du har, eller hvad man nu kan sige. Så måske, i stedet for at slå sig selv
338 med det, så lige og sige ”okay, jeg kunne lige i dag, men så arbejder vi bare med det i stedet for”. I stedet for bare at
339 give op.

340 I: Ja, okay. Så det har også lidt at gøre med de her forventninger igen, at de skal lige justeres en smule?

341 R: Ja, det har det sgu nok.

342 I: Okay, godt. Er der noget du sådan aktivt har ændret ellers under det her forløb? Nu er der jo ikke noget du har ændret
343 i din sport, nu du ikke går til det endnu, men er der ellers nogle ting du sådan rent praktisk har ændret?

344 R: Øhm, ja. Jeg kan jo ikke holde det ud i min hverdag efterhånden. Øhm, og jeg kan godt finde på... Nu har jeg haft
345 idræt i dag eksempelvis, og jamen slutter vi tidligt, jamen så går jeg lige nogle serier, eller så går jeg lige ned til
346 boksebolden og tager nogle spark eller sådan nogle ting.

347 I: Okay, og hvor lang tid siden er det ellers du har gjort det?

348 R: Årh, det er lang tid siden! Det er, ja... Det kan jeg ikke huske...

349 I: Det var inden din skade, eller i starten?

350 R: Jaa... Det var jo... Ja... Man kan jo sige, at det var... et sted mellem da jeg stoppede til min sport og til mit første
351 fysioterapi-forløb det begyndte. Fordi der imellem, der har jeg jo ikke helt givet slip på det endnu. Det er også ved at
352 være lang tid siden, det er jo mere end 2 år siden.

353 I: Okay. Er det så første dag i dag, at du sådan begynder på..?

354 R: Nej ikke i dag. Jeg har faktisk gjort det siden første coachingsamtale, hvor jeg fandt mit kompendium og pensum,
355 hvor jeg lige har læst nogle teknikker igennem. Det ligger da stadigvæk derhjemme på spisebordet, så jeg lige kan
356 bladere op og sige, nå hvad er det nu lige det er. Men også, bare når jeg er i skolen faktisk, så kan jeg godt finde på at gå
357 nogle teknikker, eller sådan nogle ting. Så det sniger sig langsomt ind i min hverdag, alle steder næsten.

358 I: Ja. Hvad har trigget det, tror du?

359 R: At tale om det igen. Jeg har kunne mærke, at lige så snart jeg taler om det, så begynder jeg at tænke over det, og når
360 jeg begynder at tænke over det, så er der lige pludselig mange ting, sådan noget som ”hvordan binder jeg egentlig mit
361 bælte?” eller ”hvad er det lige den teknik hedder?” eller, sådan nogle ting. Hvor at jeg bliver nysgerrig. Øh, og så søger
362 jeg svar på det, og så følger det ene ligesom efter det andet, på en eller anden måde.

363 I: Så det kan også igen være lidt den her med den langsomme overgang til at komme tilbage til sporten og at du lige så
364 stille begynder..?

365 R: Ja og finder interessen igen, faktisk.

366 I: Ja, godt. Jamen det er jo fedt.

367 R: Det må man sige.



- 368 I: Hehe. Det er en god ting. Nu spurgte jeg sidst hvilke tanker du havde om dig selv om et halvt til et helt år. Har det
369 ændret sig, hvad er din tanker i dag, hvis du skal se dig selv om et halvt til et helt år, i forhold til taekwondo?
- 370 R: Jamen jeg tænker, at om et halvt år, der har jeg i hvert fald været i sporten, været til nogle træninger, både teknik,
371 men også kamp. Og så tror jeg måske at om et år vil finde ud af, eller har fundet ud af... er det taekwondo jeg vil? Er
372 det generelt kampsport? Er der måske noget som jeg hellere vil? Fordi jeg har jo også øjnene på både boksning og
373 kickboksning, fordi der også ligger noget i det som jeg synes kunne være interessant.
- 374 I: Og prøve noget af der?
- 375 R: Ja lige præcis. Og prøve noget af. Ikke nødvendigvis stoppe til taekwondo, men have et kickboksning sideløb,
376 måske.
- 377 I: Ja, hvor man kan starte fra scratch?
- 378 R: Ja, præcis. Øh, så jeg tror i høj grad, at jeg om et halvt år, et år, har i min hverdag fast noget kampsport. Øhm,
379 træning 2-3 gange om ugen, hvad der nu lige passer. Kunne jeg godt forestille mig i hvert fald.
- 380 I: Ja. Betyder det noget for dig, det der med at, altså du har nogle fremtidsudsigter om, at jeg skal have noget at gå op i,
381 altså noget sport at gå op i, jeg skal have et eller andet i min hverdag?
- 382 R: Ja, det gør det... Jeg har svært ved at være ledig og have rigtig meget tid, og i og med at jeg dimitterer her til
383 sommer... Hvad skal jeg få tiden til at gå med? Øhm, og det er jo noget jeg skal finde ud af. Men, også det der med,
384 som jeg har snakket meget om til coaching, at sport er jo ligesom et frirum for mig, som jeg ikke har haft rigtig længe...
385 Øh, eller, jo jeg har haft det, for jeg har trænet, men det har jo været på enemands hånd.
- 386 I: Ja
- 387 R: Og det synes jeg måske... Der er et eller andet som jeg glæder mig til, ved og have en sport sammen med andre.
- 388 I: Ja, sådan en fællesskabsfølelse?
- 389 R: Mm, præcis.
- 390 I: Interaktioner med andre?
- 391 R: Mm.
- 392 I: Okay
- 393 R: For nu har jeg trænet 2 år på egen hånd, det bliver sgu lidt ensomt i længden. Både løb, men også styrketræning.
394 Så... Og det kan godt blive lidt kedeligt i længden.
- 395 I: Ja det kan jeg godt forstå. Hvad så sådan, hvis du bare kan sætte et par ord på det, hvordan har forløbet så ændret dine
396 fremtidsudsigter sådan i forhold til det?
- 397 R: Jamen jeg ser jo klart mig i kampsport igen, hvor det har jeg måske ikke nødvendigvis gjort i starten af forløbet.
398 Øhm, men lige præcis hvilken sport det er, synes jeg måske stadigvæk er lidt uldent og lidt ubesluttet.
- 399 I: Ja, ja.
- 400 R: Men... Jeg kan mærke på mig selv, at det kommer tilbage til mig nu, det her med kampsport og den interesse jeg har
401 for det. For jeg kan næsten ikke, kan næsten ikke lade være efterhånden, med lige og enten gå ned og bokse lidt eller tag
402 nogle spark eller gå nogle serier, jeg kan næsten ikke lade være.
- 403 I: Det er jo også fedt, det er på den måde, og det er ikke fordi man føler at man bliver nødt til det?
- 404 R: Ja præcis. Jeg synes måske, at det er gået lidt fra at jeg har haft sådan en, har jeg fundet ud af, jeg har haft en
405 pligtfølelse, og en skyldfølelse i forhold til at skulle komme tilbage til sporten, med at det er noget som nogen... nogen,
406 jeg ved ikke lige ved hvem, har forventet at jeg har gjort... Øhm... Hvor at nu har jeg måske... mere fundet lysten frem



407 til selv og ville sporten. Altså det... Nu er det, nu skal jeg træne fordi det er det jeg gerne vil. Og ikke fordi det er nogen
408 andre, som gerne vil have jeg tager ned til det... i klubben eller ned og træner.

409 I: Tror du det er det der sådan har stået i vejen for at du er startet igen?

410 R: Ja... Ja... Både og. Det har sikkert været en blanding af mange ting, men det er da klart en af dem.

411 I: Okay, super. Nu ved jeg godt du kommer til at gentage dig selv lidt. Men i hvor høj grad synes du det har forløb har
412 påvirket dig sådan? Har det påvirket dig?

413 R: Det har det, ja. Så meget kan jeg sige. I hvor høj grad synes jeg er svært at sige, men...

414 I: Ja, hvordan har et påvirket dig så?

415 R: Det er nok et bedre spørgsmål. Hehe. Fordi, øhm, det har sat nogle tanker i gang, og det har ligesom givet mig et
416 initiativ til og få nogle ting ind i min hverdag, som ikke har været der rigtig længe.

417 I: Ja.

418 R: Øhm, og... Ja... Det har også været sådan lidt nostalgisk, og lidt mærkeligt og se nogle ting fra taekwondo, som jeg
419 ikke har set længe.

420 I: Ja.

421 R: Øh, og... Ja... Det, det har klart ændret sådan, hvordan jeg egentlig anskuer sporten. Fordi det er ikke længere teknik
422 og kamp og alt muligt andet, det er mere fordi at det skal være sjovt og det skal være et frirum, og det skal være en
423 pause i min hverdag fra alle mulige andre ting.

424 I: Så det får en anden funktion lige pludselig?

425 R: Det får nemlig en anden funktion. Fordi... Der kører så meget i mit liv, øh... Og der har sporten altid ligesom været,
426 sådan det sted hvor man lidt kan lægge det fra sig og man kan koncentrere sig om noget andet og... ligesom også måske
427 og få nogle af de negative følelser fra dagen, lige og kunne få dem ud i nogle teknikker og i nogle spark og i lidt af
428 hvert...

429 I: ... afreageret lidt?

430 R: Ja. Egentlig.

431 I: Dengang vi snakkede i start-interviewet, der fik jeg sådan en fornemmelse af det var meget svært for dig at tale om
432 taekwondo sådan generelt...

433 R: Ja, ja, det... Ja..

434 I: Kan du forklare hvorfor, hvad er det der gjorde det så svært?

435 R: Årh... Jamen... Jeg ved det sgu ikke, fordi, øhm... Jeg lagde også selv mærke til det, og tænkte det er fandme
436 mærkeligt.

437 I: Nej, men det er ikke nødvendigvis mærkeligt, fordi det tror jeg, når man begynder at reflektere over tingene, som man
438 ikke sådan lige reflektere over i hverdagen, så kommer der mange følelser frem.

439 R: Det er klart. Men jeg synes... Øh, i høj grad at det har været svært at tale om... Fordi... Det har ligesom bragt nogle
440 ting tilbage, som jeg egentlig lidt havde glemt og lidt havde lagt et andet sted hen end i min hverdag...

441 I: ... fortrængt lidt også måske, nogle følelser?

442 R: Hmm, ja... Fortrængt ja, det er måske et godt ord. Der er ligesom... Der har ligesom været nogle ting i forhold til
443 det, som har været svære at tale om, og jeg er ikke helt sikker på hvorfor, men det kunne jeg også mærke, altså til første
444 coaching, at fuck det var egentlig... Det var mærkeligt, at jeg kunne... At jeg følte mig så affekteret af og tale om det.
445 Og det forsvandt jo straks efter jeg havde været til første coachingsession.



- 446 I: Ja, for det skulle jeg til og spørge om, om der er noget som har ændret sig?
- 447 R: Ja. Øhm, og det mærker jeg egentlig ikke rigtig længere...
- 448 I: Nej. Hvorfor tror du, at det har ændret sig?
- 449 R: Ja... Puh, det er jo et godt spørgsmål... Øhm... Fordi, det... Jeg tror det har været sådan en blanding af rigtig mange
450 følelser, både af sådan en, måske ikke en sorg, men en ulykke over ikke og have en sport, og lidt at være meget på
451 enemandshånd og have lagt noget fra sig, som jeg egentlig brændte for. Lidt sådan, fordi det føltes som om, at det bare
452 var ... og det var ikke noget jeg kom tilbage til.
- 453 I: Så det er sådan en sorg over at have mistet sin sport på en eller anden måde?
- 454 R: Ja, på en eller anden måde. Fordi at det havde betydet så meget for mig, på det tidspunkt.
- 455 I: Du gav i hvert fald meget udtryk for, synes jeg, fordi at det var det betød virkelig meget for dig?
- 456 R: Mm. Det har det også gjort. Og det gør det måske i større grad nu. Øhm, fordi det var... Ja, det var lige det frirum jeg
457 havde, fordi mit liv har af en eller anden grund været ekstremt hektisk, de første 17 år, så... Der har bare været rigtig
458 mange ting, og rigtig mange aggressioner, sådan ting... som er blevet holdt tilbage og det har jeg altid kunne få ud, når
459 jeg har været nede og træne. Og det var også noget jeg lidt delte med en af mine trænere, fordi han har haft en rigtig
460 svær barndom og... For ham har klubben altid været sådan en positivt sted at komme ned, hvor man kunne lægge det
461 hele fra sig, og alligevel føle at hvis man havde brug for noget, eller brug for at tale om noget, jamen så kunne du gå
462 ned i klubben og så kunne du tage fat i træneren eller en eller anden og sige... ”Ved du hvad, jeg har det sgu ikke lige
463 super, kan vi ikke lige tale sammen?” Øhm... Og det har det måske også været for mig.
- 464 I: Så det kan være lidt terapeutisk også nogle gange?
- 465 R: Ja, i høj grad. I høj grad.
- 466 I: Ja, super. Nu snakkede I om nogle forskellige redskaber og værktøjer og sådan... I har snakket lidt om målsætning,
467 har I ikke? Og noget...
- 468 R: Det har vi sikkert... I forhold til værktøjer... Der føler jeg klart at jeg har fået noget med, fordi... Øhm... Det der
469 med og sætte sig selv i andres situation, eller se på sig selv fra andres synspunkt. Det er ikke noget jeg har gjort før, og
470 det har da klart hjulpet, fordi jeg føler at jeg kender de mennesker, som jeg begiver mig imellem, dem kender jeg rigtig
471 godt. Og det hjælper måske lige og få lov at se sig selv fra en anden synsvinkel og så lige og... hoppe ud af sig selv et
472 øjeblik og se, jamen... Hvordan er det egentlig vedkommende har det med mig og hvordan jeg har det med dem, og
473 sådan nogle ting?
- 474 I: Ja.
- 475 R: Og det har jeg fået meget ud af. Øhm... Og det er da klart noget jeg skal tage med videre, men også det der, lige og
476 blive mindet om, og skrue forventningerne ned, det kan altså gøre en hel masse. Og det har det også gjort for mig. Og
477 skrue forventningerne ned og sige jamen... Hvad vil jeg egentlig bruge sporten til og den slags. Og det synes jeg
478 egentlig, det har nok, det har også gjort en del.
- 479 I: Ja, så det er i hvert fald noget som du vil tage videre, eller?
- 480 R: Klart, klart.
- 481 I: Er det noget du vil kunne se du kan bruge i andre sammenhænge end indenfor din sport?
- 482 R: Ja. Særligt i forhold til... Nu har jeg nævnt, at jeg går super meget op i min skole. Og der er lige et enkelt fag, der
483 bliver ved med at plage mig, og jeg kan mærke... Skal jeg op i det fag, så er det vigtigt for mig, at jeg ikke lader mig slå
484 ud.
- 485 I: Hvad for et fag?



- 486 R: Fysik. Man kan sige, sidste år der havde jeg også fransk og kæmpe med. Og så satte jeg mig simpelthen ned og fik
487 20 timers ekstra undervisning med en ekstralærer. Og kom ud fra eksamen med et 10 tal. Men det var en ekstrem kamp
488 og skulle komme igennem.
- 489 I: Det er jo fedt med succesoplevelser.
- 490 R: Det kan man sige. Og det har jeg måske også... Jeg kan godt se, at... ligesom og tage den oplevelse og blande ind i,
491 og forstå, at bare fordi du ikke præstere en gang, så kan du jo sagtens i dine andre fag, bare fordi du ikke kan i dag, så
492 kan det sagtens gå i morgen. Og det kan jeg godt mærke, det er da noget jeg skal have med. Fordi det er vigtigt, at man
493 kan sagtens have en dårlig dag og... Ja, det er jeg blevet mere bevidst om.
- 494 I: Det kan også være noget som giver dig lidt mere ro i forhold til eksamen i fremtiden?
- 495 R: Mm.
- 496 I: Og have de der med i tankerne?
- 497 R: Lige præcis. Også og have, lige og få noget ro på inden eksaminer. Fordi normalt der har jeg en meget rolig tilgang.
498 Men jeg kan mærke, at lige så snart panikken begynder at prikke omme bagved og sige "årh du er ved at løbe tør for tid
499 og du er sgu egentlig ikke rigtig klar til det her". Og så lige og kunne sige "okay, vi tager det lige roligt og vi skruer lige
500 forventningerne lidt ned" og forstår lige, hvad er situationen... Og huske, at jeg gør det bare så godt jeg som jeg kan, og
501 så må det også være fint.
- 502 I: Og, hjælper det mig at sidde og være frustreret og være stresset over det? Eller hjælper det mig at tage det roligt og
503 fokusere? Det er også nemmere sagt end gjort...
- 504 R: Jaja, men i store dele af mit liv har jeg også reflekteret rigtig meget, men lige og få lov til at bruge det i nogle andre
505 situationer... Øh, fordi det har sat mange tanker i gang, at være til coaching, det har det. Både i forhold til taekwondo
506 selvfølgelig og i forhold til den generelle situation i forhold til sport, men også i rigtig mange andre sammenhænge, kan
507 jeg mærke, kan jeg se. Så... Det har sgu egentlig været meget godt, lige og...
- 508 I: Det er jo også kun fedt at man føler man kan overføre det til andre ting også?
- 509 R: Mm. Præcis.
- 510 I: Og det leder mig til næste spørgsmål. Hvordan er dine tanker sådan generelt om hele det her forløb?
- 511 R: Jamen... Jeg er glad for... Ja... At få lov til at blive en del af det. For jeg kan mærke at jeg har fået rigtigt meget
512 med.
- 513 I: Men det er jo godt, at det ikke kun er os, der har fået noget ud af det.
- 514 R: Ja, jamen jeg synes, at det har ligesom... Det har været meget, kan man sige, forventningsfrit. Altså det har, jeg føler
515 måske lidt, at det er noget jeg er gået ind i, og så først havde jeg lidt nogle tanker om, hvad... Hvad går det egentlig ud
516 på... Og så har jeg måske lidt fundet ud af, at det var sgu egentlig meget rart og lige og tale med nogen, som lidt er
517 udeforstående i forhold til hele mit og andre ting...
- 518 I: Ja.
- 519 R: Men også... Altså, det at jeg har kunne tale med Sandy om hvad som helst og jeg har kunne komme med... sådan
520 mine tanker uden at han har stillet spørgsmålstejn ved præcis hvorfor, men nærmere har, altså, at vi har arbejdet med
521 det, i stedet for og... Ja, og dele det op i kasser...
- 522 I: Og du er ikke blevet dømt på noget af det du har sagt?
- 523 R: Nej! Præcis. Og lige præcis det der med også, at altså... Når man ikke bliver dømt, så føles det jo som både en tryk
524 atmosfære, men også en atmosfære som... Kan sætte noget i gang, kan sætte noget positivt i gang.



- 525 I: Ja. Så det der med at det er en udefrakommende, som du ikke har kendt så godt, nu har du selvfølgelig lært ham lidt
526 og kende under forløbet her, men synes du det har været positivt i forhold til at tale med nogle holdkammerater, eller
527 nogle venner og trænere?
- 528 R: Ja. Øhm... Fordi det har jo været... Det har været svært at tage hul på, men det blev ligesom lettere, ligeså snart at
529 det gik op for mig, at der jo ikke, altså... Jeg kender jer jo ikke.
- 530 I: Nej...
- 531 R: Øh, og jeg... Jeg er måske nogle gange meget hurtig til at stole på folk, men også, hvis jeg kan mærke, jamen det her
532 er nogen mennesker som vil sig selv og mig det bedste, så det er nogen jeg kan stole på. Og det at komme ind i... Altså
533 at kunne mærke, at det her er... forventningsfrit, og det er positivt... Det er en venlig atmosfære. Det stiller også mig i
534 ind lidt mere sådan, venskabelig stemt situation. Hvor det måske har været lidt lettere, og arbejde med ting i stedet for
535 og skulle holde alting, som jeg siger i regi til min fortid.
- 536 I: Ja, ja. Tror du det også det kunne have hjulpet, det der med, at hvis du havde snakket med andre, så kunne det være
537 der havde opstået nogle forventninger, eller der kunne være nogle forventninger, eller... Ubevidst, altså fra din træner,
538 eller fra din familie, eller hvem det nu havde været..?
- 539 R: Præcis... Øhm... Fordi... Jeg er hver gang, næsten i hvert fald, jeg har en diskussion eller en samtale med nogen
540 som bare bliver en lille smule dyb, så sidder jeg og refererer tilbage til andre samtaler jeg har haft, eller jeg sidder og,
541 sådan tænker over, hvad jeg har sagt til personen før? Har jeg ændret noget i mig selv, ændret personen jeg snakker
542 med? Altså der er hele tiden rigtig mange metarefleksioner om det jeg nu laver, som kører i bagehovedet. Øh, fordi min
543 hjerne aldrig står stille. Og det har egentlig været rart lige at kunne sige, der er ikke nogen forbindelse på noget
544 tidspunkt til Sandy... Så det er jo noget helt nyt. Og det kan jeg mærke, det har gjort en forskel.
- 545 I: Det er sådan en ny relation og man kan starte fra scratch?
- 546 R: Mm. Altså det... Hvorimod, hvis man skal tale sin familie om nogle ting... Altså der er nogle ting som jeg hellere vil
547 tage sammen med nogen venner, eller med en psykolog eller andre ting.
- 548 I: Ja. Ja. Føler du så nok at du har kunne åbne op?
- 549 R: Klart.
- 550 I: Det har ikke været for grænseoverskridende og sidde og skulle åbne op overfor fremmede?
- 551 R: Nej... Øhm... Som jeg har sagt, nu stoler jeg meget på folk. Så det har været super let, egentlig. Fordi han har haft
552 en professionel tilgang til det. Og jeg har ikke på noget tidspunkt følt, at det har været ubehageligt.
- 553 I: Nej, og det har været fortroligt også kan man sige?
- 554 R: Ja, præcis. Det har været fortroligt og det har været... Ja det har sgu et eller andet sted været sådan en blanding af
555 hyggeligt og professionelt.
- 556 I: Ja, det er jo godt, hehe. Det er to gode ting.
- 557 R: Det er det nemlig. Fordi jeg har også lidt nogle problemer med når ting bliver for officielle, eller når... Fordi det
558 synes jeg måske lidt fjerner det menneskelige aspekt i det. Og jeg er en stor fan af, når der er noget menneskeligt i
559 alting. Og det har jeg ligesom også kunne mærke, og det er da også klart en grundende til jeg har haft så let ved at åbne
560 op... Og sige, at det er de her tænker jeg har og ligesom og kunne svare på alle spørgsmålene.
- 561 I: Mm. Ja. Super. Lad os sige du ikke har været igennem det her forløb, hvordan tror du så din situation havde været nu?
562 Hvis du sådan skulle give et skud.
- 563 R: Ja... Et eller andet sted kan jeg jo referere til de seneste to år. Fordi det har jo været sådan en konstant... puh, eller
564 ikke konstant, men nogle gange har det ramt mig, hvor jeg har tænkt "Skal egentlig ikke tilbage til min sport?" og så har
565 jeg ikke gjort noget ved det.
- 566 I: Så du tror det havde fortsat i samme billede?



- 567 R: Ja, det kunne jeg godt finde på, indtil at jeg så skulle begynde på uni engang næste år. Fordi så kommer man ned i
568 nogle nye omgivelser og det kunne være et inticament til mange ting. Øhm... Men jeg tror klart, at havde jeg ikke været
569 igennem det her forløb, så havde jeg måske... Jeg havde overhovedet ikke kommet ned og træne imens jeg skriver SRP
570 og nok heller ikke efter jul. Så man kan sige jeg har ligesom fået glæden ved sport tilbage. Så nu er jeg faktisk ivrig
571 efter at få lov til at starte igen.
- 572 I: Og det er jo fedt at høre.
- 573 R: Det er også dejligt.
- 574 I: Mm. Så du har slet ikke haft din taekwondo mens du har gået på gymnasiet overhovedet?
- 575 R: Nej, det har jeg faktisk ikke.
- 576 I: Det kan selvfølgelig være medvirkende til at... Der er jo travlt.
- 577 R: Ja... Det er jo et kæmpe spring at gå fra folkeskolen til gymnasiet, lige pludselig så er niveauet et andet sted. Man
578 kan sige jeg fik min skade sådan halvvejs i 9. klasse. Så jeg havde lige tid til at få rettet det hele til, sådan at jeg har
579 kunne være med i alle timer. Øhm... Men... Samtidig har det jo lukket sporten ude, fordi jeg så har fået gymnasiet og
580 tænke på og... Så går det første år med det, og så kommer man i tanke om, at hey jeg har da også en sport, som jeg godt
581 kan komme tilbage til nu, og så er der ikke sket noget.
- 582 I: Nej.
- 583 R: Øhm... Hvor jeg kan mærke, selvom jeg ikke har mere overskud nu, end jeg havde i 2.g, så er det nok noget jeg
584 gerne vil prioritere, sport.
- 585 I: Okay. Sådan selve metoden for at evaluere lidt på den, så har jeg forstået at de første gange har du fået lov til og
586 fortælle og fortælle og han har sådan prøvet at få dig til at åbne op og finde nogle problemer og noget... Og så
587 efterfølgende der har i sådan snakket lidt mere om nogle redskaber og nogle værktøjer og sådan noget. Hvordan synes
588 du det har været? Har det været en ok fordeling og gøre det i den rækkefølge?
- 589 R: Ja... Øhm... Man kan jo sige, nu har jeg jo lagt lidt mærke til der har været en forskel på hvordan vi har gået til det,
590 men... Oh, jeg synes jo det er meget logisk egentlig, for selvfølgelig skal han da vide hvad det er som der skal arbejdes
591 med, for ellers er det jo svært at give nogle redskaber til nogen, når man ikke rigtig ved, jamen hvor er de henne i
592 forhold til sporten og hvilke tanker har de og sådan nogle ting. Øhm... Så alt i alt synes jeg jo egentlig det har fungeret
593 godt.
- 594 I: Det har givet mening for dig?
- 595 R: Det har givet rigtig meget mening, ja. Det... Men det har samtidigt heller ikke, altså det har jo ikke føltes som om at
596 det har været super bevidst, altså det har det jo nok, men jeg har ikke på noget tidspunkt følt, at nu spørger han om det,
597 fordi det har været meget naturligt.
- 598 I: Så det er ikke sådan du har følt der er et tema for i dag og for næste gang og så næste gang?
- 599 R: Præcis. Præcis, faktisk. Det har været meget, at jeg er gået ind til det og så er det som har båret hvor samtalen har
600 båret hen.
- 601 I: Okay. Hvordan føler du med det her, I har haft 4 samtaler, har det været passende eller været for meget eller for lidt?
- 602 R: Øhm... Jeg kan ikke se hvad jeg skal tale om, med ham nu, egentlig. Så det har nok været meget passende.
- 603 I: Okay. Det var heller ikke sådan du følte den sidste gang, det var... Der sad du der bare for at sidde der?
- 604 R: Nej, overhovedet ikke.
- 605 I: Det passede godt med de 4 gange?
- 606 R: Det synes jeg. Fordi at, for mig er det også vigtigt at runde ting af, så man ikke slutter på sådan en lidt awkward note.
607 Så... Det har sgu nok været meget passende.



- 608 I: Ja. For det er jo træls, hvis du havde stået og så tænkt, jeg kunne godt bruge 2 gange mere eller 1 gang mere eller?
- 609 R: Nej, det synes jeg egentlig ikke. Også fordi, det har taget sin tid, det har det. Det har været nogle lange sessioner,
610 tiden er jo egentlig fløjet og... Jeg synes at hver gang har det ikke været for meget, jeg har fået sådan en... en... en
611 passende portion med hjem. Øh, så man så kan sige, jamen det er det som jeg har fået ud af det, nu... Hvad så...
612 Øhm... Så, der er egentlig blevet taget godt hånd om mig, synes jeg.
- 613 I: Ja, det er jo godt, det skulle der også gerne. Hehe. Du nævnte lidt før, men hvad synes du om coaching som helhed?
- 614 R: Øh, nu kommer jeg fra en familie, der synes at øh... hele den her eksplosion af selvudvikling og sådan hjælp til
615 selvhjælp er meget mærkelig. Fordi vi taler rigtig meget om tingene hjemme hos mig. Øhm... Men! Som jeg har sagt,
616 der er nogle ting jeg hellere vil tale om med venner end med familie, fordi at mine familierforhold er lidt mærkeligt.
- 617 I: Okay. Ja, det er nok også meget typisk, at der er nogle ting man ikke deler med sin familie?
- 618 R: Ja, det tænker jeg også, det er det nok. Så... Hm, ja... Altså, jeg gik nok ind til det med sådan en tanke om, hvad er
619 det præcis coaching går ud på.
- 620 I: Ja, du kendte ikke så meget til det inden?
- 621 R: Nej. Det er ikke noget jeg har dyrket eller været bevidst om. Men jeg har nok kommet ud af det og tænkt "det er
622 egentlig en god idé i nogle tilfælde". For jeg kan godt se hvordan det kan anvendes. Og jeg kan mærke på mig selv, at
623 det har haft en positiv effekt. Men samtidig er det også noget jeg kan ligesom mærke, at hvis man ikke har noget at
624 arbejde med, så skal du ikke gå til coaching, altså det skal have et formål.
- 625 I: Nej, man skal ikke bare blive ved med at sidde og grave og grave bare for at finde et eller andet?
- 626 R: Præcis, fordi det synes jeg også er en mærkelig mentalitet. Det der med at lede efter nogle problemer, der måske ikke
627 er der.
- 628 I: Ja, grave i noget, som egentlig ikke behøver at grave efter?
- 629 R: Præcis. Så jeg synes, at det har været godt i det her forløb, fordi jeg kan mærke at det har haft et formål. Det skulle et
630 sted hen, selvom at det måske ikke lige har været super bevidst for mig om hvor det skulle hen.
- 631 I: Det er nok også nogle gange godt, at man ikke ved hvad det skal føre til?
- 632 R: Mm, ja. Og jeg tror, det gode ved coaching, det er at du får lov... Det er jo dig der taler, det er dig der finder frem til
633 alle svarene. Du får bare nogle spørgsmål. Det er jo som at få et holdt et spejl op foran sig selv, som måske kan være
634 lidt svært selv at finde frem. Fordi det er jo langt fra alle spørgsmålene jeg selv har tænkt over, det er jo noget der er
635 blevet præsenteret for mig og så har jeg fået en undren og tænkt "hvad fanden?" Og så har min underbevidsthed og min
636 bevidsthed arbejdet med det, når der lige har været plads til det.
- 637 I: Ja, det handler jo rigtigt meget om at reflektere og så selv komme frem til svarene og som du også selv siger. Ja,
638 sådan helt afrundingsvis, nu har du sagt det flere gange, men sådan lige for at få sat de sidste ord på, synes du så det her
639 coachingforløb har det bidraget positivt for dig og hvordan?
- 640 R: Det må man sige. Jamen klart, det har haft en positiv effekt på mig. Øhm... Både fordi det har... Ligesom... Jeg gik
641 lidt ind til det og vidste ikke rigtigt hvad meningen hvad var med det, eller jo, det gjorde jeg jo, men, men... Øhm...
642 Ja...
- 643 I: Du vidste ikke hvad der skulle komme ud af det og?
- 644 R: Ja det var nok mere det. Altså jeg vidste ikke rigtigt, sådan hvad resultatet blev. Og det har jo egentlig gjort mig
645 positiv overrasket, fordi jeg nu har fået det ud af det som jeg har. For jeg kan jo mærke, at det gåpåmod jeg normalt har
646 haft til sport, det er ligesom kommet tilbage, det er dukket op igen. Og det har jeg sgu egentlig savnet, den der lyst til
647 sport, hvor det ikke skal være noget du skal gøre for skolens skyld, ved træningsprojekt, eller fordi du simpelthen, fordi
648 jeg er bevidst om, at træning er sundt, og træning skal man blive ved med for ellers så går det galt. Og det er rart og få
649 en glæde tilbage ved sport, det er... Jamen det betyder så meget for mig, sport, og det... Derfor må glæden af det jo
650 også betyde en hel del.



- 651 I: Så den har du opnået under det her forløb, synes du?
- 652 R: Jeg har i hvert fald fundet den.
- 653 I: Genfundet den...
- 654 R: Ja. Kan man sige. Selvom at jeg måske ikke lige har fundet ud af hvilken sport og hvilken kampsport det skal være,
655 men jeg har fundet ud af at det skal være kampsport og det skal være med det formål at jeg synes det er sjovt og det skal
656 være et frirum. Men også, en atmosfære hvor jeg kan komme ud med nogle ting. Og det er faktisk rart og vide hvorfor
657 det er at jeg tager ned i taekwondoklubben igen.
- 658 I: Ja.
- 659 R: I stedet for at have en idé om at nu tager jeg ned for at træne taekwondo, øhm... Så... Det er klart noget af det jeg
660 har fået med. Altså en bevidsthed om hvorfor det er det jeg gerne vil træne kontra bare at tage derned.
- 661 I: Det er lidt sjovt, fordi at det her med at du ikke har haft sådan en idé om hvad formålet det har været. Dengang vi
662 snakkede med dig første gang, der har vi snakket om lige siden, at det vigtigste formål, den vigtigste formål for os, det
663 er at sørge for at du starter til taekwondo igen efterfølgende.
- 664 R: Mm.
- 665 I: Og det er så bare fedt, at du så siger, at det så det der også er dit formål nu. Ikke for at sige, men det ville være en
666 succes for os, hvis at coaching kan gøre at du fik lysten tilbage.
- 667 R: Klart, hvis det kan skubbe mig i den rigtige retning.
- 668 I: Ja, ja.
- 669 R: Ja, øhm... Jeg ved ikke... Nu starter jeg så først på SRP om 2 uger, men øh... Jo, jamen jeg kommer nok ned og
670 træne inden for de næste 2 uger. Øh, lige præcis hvad, det bliver nok en blanding af teknik og kamp kunne jeg forestille
671 mig, men... Men jeg kan mærke at jeg kommer tilbage, det gør jeg.
- 672 I: Ja, for det er jo også lidt sjovt også at høre hvad det ender med, for nu skiller vores veje her.
- 673 R: Ja, selvfølgelig. Det er jo sjovt at følge.
- 674 I: Er der noget vi sådan skal følge op på synes du, eller er der noget du vil uddybe her til aller sidst? Mere om du har
675 nogle kommentarer?
- 676 R: Det tror jeg egentlig ikke.
- 677 I: Der er ikke noget du har tænkt derhjemme, det er virkelig vigtigt jeg lige får sagt det..?
- 678 R: Det er der jo nok.
- 679 I: Hehe.
- 680 R: Men ikke lige...
- 681 I: Vi har også været rundt om meget.
- 682 R: Ja, jeg synes nemlig vi har været rundt omkring. Men ja... Jeg tror, det at jeg har fået lov til de første 2 gange selv og
683 komme med rigtigt meget, øh... Altså det er... at kunne mærke... Det er lidt mærkeligt at sige for mig, men, det at
684 kunne og mærke, at det egentlig er mig det handler om, og det er mig som skal komme med de input, men jeg får noget
685 hjælp på vejen. For jeg er stor fan af selv og, altså og få lov til at arbejde med ting selv. Og ikke og få alle svarene, men
686 at skulle finde dem. Øhm, og det har været rart at mærke, prøve, coaching, hvor at det har været primært mig, som skal
687 arbejde, men at jeg får nogle redskaber på vejen og jeg får ligesom nogle spørgsmål i stedet for nogle svar. At jeg selv
688 skal finde svar, men jeg får nogle spørgsmål at arbejde ud fra.
- 689 I: Mm. Selv finde løsningen?



690 R: Præcis. Det er nok det jeg har og tilføje.

691 I: Ja, det er jo super. Så har jeg egentlig ikke mere, og så vil vi også bare sige tusinde tak for hjælpen.

692

Bilag 9: Transskription Chris slutinterview

1 I: Siden sidste coachingsamtale ved cocahen, er der noget vi skal følge op på eller noget?

2 R: Ehm... Vi snakkede bare meget om de strategier han havde vist.. blandt andet med tanker og
3 sådan noget. Han viste eksempler med hvordan man kan vende det. Altså hvis man skriver en
4 negativ tanke ned man har, så prøve at skrive nogle lidt mere positive og mere rationelle tanker ned.

5 I: Ja, det her med at gøre negative tanker til positive..

6 R: Ja, lige præcis. Og så også målsætning og sådan noget, snakkede vi også om. Men ellers såå,
7 ja...

8 I: Ok. Men det kommer vi også ind på senere, så det kan vi også bare vente med.. Det var mere om
9 der var et eller andet.

10 R: Ja, men det tror jeg ikke. Det tror jeg ikke.

11 I: Det var nok også mere evaluerende, den sidste samtale.

12 R: Ja, lige præcis.

13 I: I startinterviewet, der sagde du at det var det fysiske der vægtede mest i forhold til det mentale vs.
14 det fysiske, i forhold til din skade. Nu fik vi dig ikke til at sige det sidste gang, men hvor meget vil
15 du sige, sådan rent procentmæssigt at det fysiske fyldte før i forhold til det mentale? Altså før hele
16 det her forløb. Hvis du sådan tænker tilbage... Hvis du skal prøve at sætte procenter på, sådan ift. til
17 hele genoptræningsfasen.

18 R: Altså hvor meget det har at sige ift. det mentale?

19 I: Ja, altså, vil du sætte det sådan 50/50 eller vil du sætte det 90/10, eller hvad tænker du?

20 R: ... 70/30 måske, tror jeg. Tror jeg... Ja.

21 I: Ok... Super. Vi kommer også ind på senere hvad du tænker nu ift. det. Ehm, ja. Nu snakkede vi
22 ikke så meget om klub og fællesskab og sådan noget. Du var lige startet i ny klub, ikke? Har der
23 været nogle ændringer her i løbet af forløbet ift. det her med klubben og involvering af de andre ift.
24 din skadesperiode?

25 R: Ikke rigtig, faktisk. Jeg har ikke rigtig haft nogen kontakt med dem derude. Ja, det virker ikke
26 rigtig til at der er nogle muligheder hvis man er skadet. Det er ikke noget som de tager sig af.

27 I: Hvad har du undersøgt?

28 R: Jamen, ehh... Der er for det første ikke nogen fysioterapeut eller noget tilknyttet på den måde.
29 Heller ikke nogen coach eller sådan noget.. Ehh.. Så som sådan, hvis du er skadet, så kan du ikke
30 foretage dig noget. Jo med mindre der er nogle fælles arrangementer, men det er der ikke så tit
31 alligevel. Såå.. Så på den måde, så er der ikke så meget at gøre ude i klubben.



32 I: Så der er ingen hjælp at hente, sådan rent..?

33 R: Nej, desværre. Desværre.. Det er der nok på lidt højere plan, vil jeg tro, men ikke ellers.

34 I: Hvad med dine holdkammerater? Nu kender du dem selvfølgelig ikke så godt..

35 R: Nej, det er jo det.. Det er lige præcis det, jeg kender dem ikke så godt. Det vil sikkert være noget
36 andet hvis jeg gjorde det, tror jeg. Men ehh, ellers ikke. Jeg mødte den ene af dem i bussen en dag,
37 hvor jeg snakkede lidt med ham, men ellers ikk..

38 I: Nej ok, det er ikke noget du opsøger? At snakke med dem?

39 R: Nej, ikke rigtig.. Ikke lige nu i hvert fald. Ikke når jeg ikke kender dem så godt

40 I: Ok. Det er også et uheldigt tidspunkt at blive skadet.

41 R: Ja, det må man sige. Meget uheldigt.

42 I: Ja, ehmm. Og det er ikke noget du har tænkt at du vil gøre mere brug af senere? Altså klub og
43 holdkammerater og sådan noget?

44 R: Jo. Altså, når jeg skal til at cykle derude igen, såå.. Men lige nu kan jeg bare ikke rigtig se, når
45 der ikke rigtig er nogle muligheder derude.

46 I: Men du tror det ville være anderledes hvis du havde været der længere tid? Hvis du havde været
47 der et halvt år eksempelvis?

48 R: Jaa. Så ville man i hvert fald få snakket med dem på den måde.. Men... Men sådan rent.. men
49 coaching og sådan noget, det vil ikke rigtig ændre sig, tror jeg.

50 I: Ok. Godt. Hvordan vil du sådan beskrive.. nu ved jeg at dig og coachen har snakket meget om
51 sådan noget støtte fra familie og venner – hvordan vil du beskrive den støtte fra familie og venner
52 sådan ift. din skadessituation nu? Er det noget du sådan har overvejet under forløbet her?

53 R: Jaa. Ja, lidt. Altså.. Mine forældre støtter også og så videre, men.. de tænker også meget, at de
54 synes måske jeg går lidt for meget op i det. Ehh.. og bruger for meget tid på det.. og især her det
55 sidste stykke tid, fordi det har stået på i så lang tid.

56 I: Ok. Hvorfor tror du de tænker det?

57 R: Generelt bare dårligt humør, tror jeg, de synes. Og det går meget ud over skolen og sådan,
58 samtidig.

59 I: Ja.. Fordi det betyder så meget?

60 R: Ja, lige præcis. Det er det. Og det tror jeg ikke rigtig at de kan sætte sig ind i. Det virker det ikke
61 til i hvert fald. Såå.. Ja..

62 I: Hvad med venner og ellers omgangskreds?

63 R: Ja. Ehh.. Altså, der er nogen jeg snakker lidt med det om, men ikke sådan rigtig, for jeg tror ikke
64 rigtig at der er nogen af dem, som har været i samme situation. De fleste af dem kan ikke rigtig



65 sætte sig ind i det, tror jeg. Det virker ikke sådan i hvert fald.. Og så gider jeg ikke til at sige det,
66 hvis ikke de kan det alligevel.

67 I: Du kender ikke nogen du kunne opsøge omkring.. altså nogen med samme problem, eller hvad
68 kan man sige.. altså som har skader.. måske ikke lige en cykelrytter, men så måske indenfor andre
69 sportsgrene? Der er ikke nogen du sådan har snakket med, eller?

70 R: Ikk jeg kender rigtig, faktisk. Det er der faktisk ikke, synes jeg lige. Ikke hvad jeg kan komme i
71 tanke om. Desværre. Med min fysioterapeut snakker jeg lidt med det om. Han er meget forstående,
72 synes jeg. Tidligere idrætsudøver på højt plan, såå.. Men det er også sjældent, så..

73 I: Hor tit er du til fys? Nu er jeg bare nysgerrig.

74 R: Det er lidt forskelligt. Her den sidste halvanden måned har jeg nok været det en 6-7 gange, tror
75 jeg.

76 I: Ok. Så det er sådan rimelig meget..

77 R: Ja, det er det pt. Det er det, såå.. Ja.

78 I: Går du og venter på svar om du skal opereres nu her eller?

79 R: Ja, det gør jeg. Jeg skulle gerne få svar i morgen.

80 I: Det er spændende.

81 R: Ja, det er det.. Hehe.

82 I: Hvordan.. Har du oplevet nogle ændringer i din genoptræning, sådan helt generelt efter de her
83 coachingsamtaler eller i løbet af forløbet?

84 R: Ehm.. Ja. Jeg har måske prøvet at være lidt mere ligeglad når det måske ikke går så godt og så
85 forsøgt at vende det, for det vil jo altid komme til at gå godt igen jo, så. Sådan rent tankemæssigt..

86 I: Ja. Kan du prøve at komme med eksempler på det?

87 R: Ehh.. Ja.. Jeg havde faktisk skrevet nogle ned også, på det der coachen han lavede, men nu har
88 jeg så lige ikke fået papiret med, desværre.

89 I: Det var det her negative til positive tanker?

90 R: Ja, lige præcis.

91 I: Kan du huske nogen af dem?

92 R: Ehh.. Ja. Det var sådan noget med, at jeg havde skrevet at ”det er håbløst”, ”det bliver aldrig
93 bedre” og sådan noget, og så havde jeg bare skrevet at jeg skal være tålmodig og fortsætte med at
94 være motiveret, så skal det nok blive bedre. Det er bare et spørgsmål om tid.. Og sådan nogle ting,
95 skrev jeg.

96 I: Ja. Har det hjulpet dig? Er det noget du har brugt?

97 R: Ja, jeg har brugt det lidt. Jeg tror også at det hjælper mere end ikke at gøre det. Men jeg synes
98 stadig ikke, jeg synes ikke det hjælper sådan voldsomt meget.



- 99 I: Du kan stadigvæk blive demotiveret, eller sådan negativ, hvis det går dårligt?
- 100 R: Ja, negativ i hvert fald alligevel, ja.
- 101 I: Det er måske heller ikke så nemt, hvis ikke man har nogen at støtte sig op af.
- 102 R: Nej, det er jo det. Det tror jeg også. Det tror jeg også. Det er lidt svært til tider i hvert fald.
- 103 I: Også selvom de støtter en, hvis ikke de kan sætte sig ind i det, så er det svært..
- 104 R: Ja, lige præcis. Det er det, det er det.
- 105 I: Eller hvis du havde en træner eller noget, som kunne hjælpe.
- 106 R: Ja, det er det. Det er det. Lige præcis.
- 107 I: Ehm. Hvordan med det her coaching, sådan hele forløbet. Hvordan har det påvirket dig? Har det
108 påvirket dig positivt eller negativt, har det ikke påvirket dig, eller? Kan du prøve at sætte ord på
109 det? Hvilken effekt har det haft.
- 110 R: Ja. Ehm.. Det har i hvert fald ikke påvirket mig negativt. Men lidt positivt har det, synes jeg
111 også. Ehh.. Ja. Lidt positivt, ja.
- 112 I: Og igen, så er der selvfølgelig også mange andre faktorer, som spiller ind
- 113 R: Ja, ja, det er jo det. Det er jo det.
- 114 I: Men hvad vil du så sige – går det lige sådan med det fysiske, som før, eller har det gået opad eller
115 nedad siden vi startede for de der par måneder siden?
- 116 R: Næ.. Det er lige sådan, tror jeg. Der har måske været perioder, hvor det har været lidt bedre, men
117 igen, så bliver det aldrig helt godt. Sådan var det egentlig også før jeg begyndte, sådan rent fysisk.
118 Så.. Så sådan er det stadigvæk.
- 119 I: Så det er ikke sådan at det er gået op af bakke?
- 120 R: (**misforstår spørgsmål**) Nej, desværre. Desværre. Men det gør det forhåbentlig snart.
- 121 I: Ok. Du nævner i de her coachingsamtaler at du er lidt stresset over at du kom så sent i gang og
122 sådan noget. Det er noget, som jeg kan huske, at du i hvert fald snakkede en del om i
123 startinterviewet. Ehhh.. Hvordan er det, har du andre tanker om det nu? Har det ændret sig?
- 124 R: Jae, jae, på en måde måske. Eh.. Altså, jeg har undersøgt sådan lidt nærmere om det kan lade sig
125 gøre, sådan rent fysiologisk, og sådan noget, altså hvis man tager alle uheld væk og sådan noget og
126 det burde det som sådan nok kunne gøre, så jeg er blevet lidt mere rolig på nogle punkter. Ehh..
127 Men igen, så er det alligevel så sjældent at man ser det sker, så jeg tænker nok stadigvæk at det ikke
128 er helt realistisk, men, men.. Jeg ved det ikke rigtig.
- 129 I: Ok. Er det noget I har talt om, dig og coachen?
- 130 R: Ikke rigtig.. Lidt måske. Øhh, men det er bare os kun lige det, som jeg lige sagde nu faktisk.



131 I: Ok, så det er noget med, at du kan godt lidt sige til dig selv, at.. Eller det er sådan lidt det jeg
132 tolker ud fra det du siger, at du kan godt lidt sige til dig selv at det hjælper ikke noget at gå og
133 stresse helt vildt meget over det, men det er svært at lade være med?

134 R: Ja, ja, det synes jeg. Lige præcis.

135 I: Så du ved inderst inde at det er svært.?

136 R: Ja, ja. Lige præcis.

137 I: Ok. Har du kendt nogen der har oplevet – altså kender du nogen der er kommet helt ud af den
138 fordi de har fået en skade og startede sent, eller? Eller har du nogle eksempler på det, siden du er så
139 presset over det?

140 R: Øhh... Nej, det ved jeg ikke rigtig. Det er bare sådan generelt set, hvis man ser cykelryttere og
141 sportsudøvere på højt plan, så er de generelt startet tidligere, fordi det kræver meget lang tid sådan
142 rent fysiologisk, især i cykling, da cykling er en udholdenhedssport. Men, men så igen, der er flere
143 eksempler på, at for nylig, indenfor de sidste par år, hvor især cykelryttere de præsterer, altså hvor
144 de bliver ældre og ældre, så.. Så hvis man har talentet og så videre, så burde det nok kunne lade sig
145 gøre. Og der er også mange som stopper med at cykle når de er 30 år.. at. At rent fysisk er det ikke
146 fordi man skal stoppe, men nok fordi de er mere mentalt udrændte. Fordi de er begyndt tidligt.

147 I: Ja, for man kan vel også blive fysisk udrændt..

148 R: Ja ja, det kan man også, lige præcis, det er det.

149 I: Udkørt.. til sidst..

150 R: Ja, det er det..

151 I: ja. Men det er ikke noget i sådan har gået i dybden med?

152 R: Nej, nej det er det ikke.. Faktisk ikke, faktisk ikke.

153 I: Okay. Hvad med dine fremtidsudsigter – har forløbet ændret dit syn på dem? Ift. cykling..

154 R: Ehm.. Altså i forløbet her?

155 I: Ja.

156 R: Øhm... Nej, det tror jeg faktisk ikke. Det er stadigvæk det samme som inden, tror jeg.

157 I: Ok. Nu står dit fysiske selvfølgelig også lidt stille, så..

158 R: Ja, ja, det er det.

159 I: Det kan være at det havde været bedre, hvis det havde gået godt.

160 R: Ja, det tror jeg.

161 I: Hvis du skulle sige det i dag.. nu spurgte jeg før om det her procent. Jeg ved godt det er svært at
162 sætte tal på, men hvis du skulle sige det nu, hvordan.. Ligger det så på samme sted eller har det
163 ændret sig det her med det fysiske ift. det mentale? I forhold til hvad du vil prioritere.



- 164 R: Ehm.. Ja, det har det. Det tror jeg. Altså, jeg synes at det mentale det er nok meget mere end jeg
165 umiddelbart troede – ikke kun her inden, men også da jeg blev skadet, sådan generelt.
- 166 I: Altså du blev opmærksom på nogle ting da du blev skadet?
- 167 R: Ja, det synes jeg.
- 168 R: Så sådan rent motivationsmæssigt og prioriteringer og sådan noget, bliver man meget mere
169 opmærksom på, synes jeg. For at få det mest mulige ud af træningen og så videre. Så det mentale er
170 meget mere end jeg umiddelbart havde troet. Ja.
- 171 I: Ok. Og hvad ville du så sætte det på?
- 172 R: Nok 50/50, vil jeg tro.
- 173 I: Ok. Så det er altså så højt oppe nu, det mentale?
- 174 R: Ja, det tror jeg sgu, det tror jeg.
- 175 I: Hvad får dig til at sige det nu? Er det fordi der er nogle ting du har gået og kæmpet lidt med eller
176 er det fordi at.. Kan du prøve at forklare det?
- 177 R: Ja... Jeg tror bare, at hvis man er skadet, og man virkelig vil det, så kommer man til at sætte
178 mere pris på det i hvert fald. Ehh.. og jeg er meget mere motiveret nu end jeg var før jeg begyndte –
179 altså før jeg blev skadet. Ehm.. Fordi man kommer til at tænke lidt mere over det, synes jeg.
- 180 I: Hvor meget det betyder for en?
- 181 R: Ja, ja. Jeg kan huske før jeg blev skadet, der var jeg i tvivl om.. Jeg trænede meget alene i sidste
182 vinter. Og der tænkte jeg meget på om det var det værd at cykle alene i 3-4 timer i dårligt vejr og
183 sådan noget.. Hele tiden.. Ehh.. Flere gange om ugen.. Men det er jeg SLET ikke i tvivl om nu f.eks.
184 Så på den måde, så har det ændret sig, synes jeg.
- 185 I: Så på en eller anden måde, så sætter man også mere pris på tingene, når man ikke kan gøre det?
- 186 R: Ja, det synes jeg. Ja, helt sikkert. Det er det.
- 187 I: Hvordan var det nu med din skade, du fik undersøgt noget med dit knæ? Hvor der var noget og du
188 var lidt usikker på om du overhovedet ville kunne komme til at cykle på højt plan?
- 189 R: Ja, det er jo det. Det er lidt problematisk. Knæet bliver bare belastet og grunden til det er hele mit
190 ene ben det roterer sådan lidt udad i biomekanikken, så vi håber så på at det er noget i hoften, for så
191 kan man gå ind og operere.
- 192 I: Justere lidt?
- 193 R: Ja, på en måde. Det er fordi der ikke er nok plads og så roterer det udad. Så måske, så er det
194 løsningen. Så hvis ikke der er noget der, så går man nok typisk bare ind og opererer knæet.
- 195 I: Jeg spurgte dig sidst hvordan du så dig selv om et halvt til et helt år. Hvad har du af tanker om det
196 nu? Hvis du skal tænke et halvt til et helt år fra nu?



197 R: Ja, det er det. Det afhænger lidt af om jeg skal opereres. Ehh.. Fordi så går jeg i hvert fald og kan
198 noget tid. Men om et år i hvert fald, der håber jeg på at jeg er i gang med at cykle rimelig meget og
199 kan cykle igen uden problemer rent fysisk i hvert fald.

200 I: Så tilbage på gammelt niveau igen?

201 R: Ja. Ja, det synes jeg. Om et år i hvert fald. Og måske også før.

202 I: Hvor lang tid skal du gå efter sådan en operation, ved du det?

203 R: Ehh, ja. Nu kommer det an på om det bliver hoften jeg skal opereres i eller om det er knæet. Hvis
204 det er hoften, så er det lidt længere tid, men en 6 uger eller sådan noget før jeg kan begynde igen
205 ligeså stille og roligt. Det afhænger jo bare lidt af hvornår jeg kan komme til at blive opereret og
206 sådan nogle ting. Og ventetid osv. Såå.. Men det er ikke så slemt.

207 I: Det kunne være værre.

208 R: Ja, det kunne det, det kunne det.

209 I: Ok. Lad os så sige, at du kommer tilbage igen på samme niveau som før, som du siger, måske om
210 et år, og så bliver du skadet igen – måske om 2 år. Nu er det ikke for at male fanden på væggen. Det
211 håber vi selvfølgelig ikke sker. Hvordan vil du takle skaden? Vil du takle den anderledes den her
212 gang end du har gjort? Eller er der andre tanker du vil have inden eller når det sker?

213 R: Ja. Ja.. Forhåbentlig så er det ikke en ligeså kompliceret skade til den tid.. Ehm.. Så jeg vil nok
214 være lidt mere rolig omkring det, tror jeg. Os fordi jeg ved, sådan rent skadesmæssigt, også fordi
215 jeg har undersøgt det meget, at normalt så kan man altid behandle det, så det går rimeligt hurtigt
216 osv. Især i cykling, fordi det er en sport, der ikke belaster så meget, hvor man forstrækker noget eller
217 river nogle ligamenter over ligesom i håndbold eller fodbold. Men man kan som regel altid gøre
218 noget. Problemet her er bare at mit ene ben er sådan rent staturmæssigt, så hvis det bliver fikset, så
219 de skader som jeg må få i fremtiden sån overbelastningsmæssigt, det er alligevel noget man vil
220 kunne komme sig over sådan rimeligt hurtigt.

221 I: Så du tror at du vil være lidt mere rolig?

222 R: ja, det vil jeg helt sikkert. Hvis det her går i orden i hvert fald, og jeg kan komme til at cykel
223 igen.

224 I: hvordan- nu siger du også at du prioriterer det mentale meget højere eller det vil du gøre,
225 hvordan.. tror du det vil have en positiv effekt på dig? Sådan alle de her værktøjer du har fået, sådan
226 rent mentalt?

227 R: Ja, det tror jeg. Ja, det tror jeg måske lidt. Men det er stadigvæk svært synes jeg. Det synes jeg.

228 I: Det er nogen gange nemmere sagt end gjort.

229 R: Ja, det er det, nemlig. Det synes jeg, meget nemlig.

230 I: Det kan godt være svært at overføre.

231 R: ja, lige præcis.

232 I: I hvor høj grad har forløbet påvirket dig? Har det påvirket dig?



233 R: Ja, det har det, men igen, det er også svært når der ikke har været så megen fremgang fysisk
234 sådan på samme tid. Så synes jeg stadig er tingene er sådan ret uændret, når der endnu ikke er noget
235 der er afklaret endnu. Men der er da nogle ting, som jeg synes har været godt. Blandt andet
236 snakkede mig og coachen også om målsætninger og sådan noget fremover, og også det med positive
237 tanker, det med at vende dem om og sådan noget. Det er gode redskaber. Det er også noget jeg vil
238 gøre brug af. Men det er stadigvæk svært, synes jeg.

239 I: Så du er bevidst om det, men det er ikke altid at du får det brugt?

240 R: Ja, det synes jeg.

241 I: Det tror jeg også er meget naturligt, især hvis ikke man får fulgt op på det sådan hele tiden og. Så
242 kan det godt gå lidt i glemmebogen.

243 R: Ja, det er også det.

244 I: Nu snakker du om noget målsætning og noget indre tale. Er der andet I har snakket om, som du
245 føler du kan tage med videre? Noget du kan bruge i andre sammenhænge?

246 I: Du nævner det her skema med indre tale, og så nævner du målsætning som noget positivt. Er der
247 andet I sådan har snakket om?

248 R: Ja, han viste også sådan en.. et skema, hvor der var fortid, fremtid og nutid. Og hvor jeg lå henne
249 der rent tankemæssigt og hvor vi snakkede meget om at det nok er vigtigt at fokusere på nutiden –
250 altså det man kan gøre nu, og ikke på hvad man kunne have gjort. Og hvordan det eventuelt ender
251 med at blive.

252 I: Er det noget du kan bruge i fremtiden?

253 R: ja. Jae, det tror jeg. Men ja,

254 I: Det er svært at sige selvfølgelig.

255 R: Ja. Men, helt sikkert. Men jeg synes det er svært at få det overført når man står i sådan en
256 situation. I hvert fald for mit vedkommende, synes jeg. Det kan godt være der er andre der har
257 nemmere ved det, men jeg synes at det er ret svært.

258 I: Det er ikke noget du har prøvet at bruge i andre sammenhænge? På studiet eller et eller andet? Nu
259 tænker jeg på sådan noget som indre tale. Altså, det kan godt være at man nogen gange står i en
260 situation, hvor man tænker ”det kan jeg ikke det her” eller..

261 R: Jo. Jo, men det har jeg da lidt. Men generelt, så har jeg lidt svært ved det i sådan nogle
262 situationer, bare sådan helt generelt.

263 I: Det er måske også fordi man ikke er helt ovenpå endnu, og så er det nok nemmere når man står i
264 en lidt mere positiv situation.

265 R: ja. Mmh.

266 I: Ok. Hvad har dine tanker været omkring hele forløbet? Altså både interview og
267 coachingsamtaler?



268 R: Jamen, jeg synes det er vældig godt. Også at sætte fokus på hvad man kan gøre mht. det mentale,
269 også når det er så vigtigt. Det synes jeg. Også generelt bare at få snakket om det. Og så forskellige
270 metoder, at få brugt det. Det tror det helt sikkert at det vil kunne hjælpe mange os. Ja.

271 I: ok. Hvis ikke du havde været igennem det her forløb. Havde situationen så set anderledes ud, tror
272 du – rent mentalt? Det fysiske, der er ikke så meget at gøre på, jo.

273 R: Jamen, jeg tror at det havde været det samme cirka.

274 I: Så det er mere det her, at du føler du har fået et andet fokus – at nu kan du lidt mere se hvordan
275 du kan bruge det mentale?

276 R: ja, lige præcis. Det vidste jeg ikke før, kan man sige. Men jeg har stadigvæk meget svært ved at
277 bruge det når nu situationen er så uændret rent fysisk. Men igen, det er rigtig godt at ha. Også som
278 du siger, så når der typisk sker noget mere positivt, så er det også lidt lettere, og så tror jeg også at
279 jeg vil kunne bruge det fremover, hvis der sker noget igen.

280 I: Ja. Det er også altid nemmere når man får det brugt rent praktisk. I stedet for at man bare får en
281 helt masse teori at vide og så sidder man bare og nikker. Altså, man bliver også nødt til at komme
282 ud og prøve det lidt af,

283 R: Ja, lige præcis.

284 I: jeg håber da at det er noget du kan få brugt senere hen når det kommer til at gå lidt bedre med det
285 fysiske.

286 R: Lige præcis. Lige præcis.

287 I: Hvad så med selve coachingmetoden, nu er det det vi evaluerer meget på. Som jeg kan forstå på
288 coachen har de første gange meget været dig der er blevet gået i dybden med og dig der har fået lov
289 til at snakke og coachen har gravet meget i – og så har der været de sidste par gange hvor han er
290 kommet med nogle ideer og noget teori. Hvad tænker du om den metode? Har den været god eller
291 hvordan har det fungeret for dig?

292 R: ja. Ja jeg synes det har været fint. Og rigtig godt at han er kommet med noget os, synes jeg.
293 Nogen metoder og noget, og noget han har vist. Det synes jeg har været godt. Men selvfølgelig,
294 hvis det kun var det, havde det heller ikke givet så meget mening, så jeg synes det har været meget
295 fint delt op.

296 I: hvad har fungeret bedst for dig?

297 R: Det er et godt spørgsmål. Lidt begge dele, tror jeg.

298 I: Ok, så en kombination af det?

299 R: Ja. Men igen jeg har stadigvæk svært ved at få overført de ting, selvom jeg prøver at skrive det
300 ned, så synes jeg ikke rigtig det hjælper alligevel, så på en måde, så er det måske det med at få åbnet
301 op. Men det er nok også forskelligt fra person til person.

302 I: også ift. hvor meget man får fat i? Det handler jo også om at finde noget at gå i dybden med.

303 R: Ja, lige præcis.



- 304 I: Nu kender du selvfølgelig coachen lidt, men det her med at tale med en udefrakommende
305 omkring din skade, hvordan har det været?
- 306 R: Det har været lidt underligt. Lidt måske. Men det har været fint nok, synes jeg.
- 307 I: Har det været positivt eller negativt? Har det været for underligt?
- 308 R: Hah. Nej, det har ikke været for underligt. Det har heller ikke været negativt, overhovedet ikke.
309 Det har været godt nok, synes jeg. Det har det.
- 310 I: Har det ændret sig efter du har mødt – altså nu har du snakket med coachen en fire gange – har
311 det ændret sig efter at I havde snakket sammen nogle gange? Er det blevet nemmere?
- 312 R: Ja, lidt måske. Ja, det tror jeg. Lidt mere end i starten.
- 313 I: Hvordan med, hvis du skulle sammenligne med din familie og dine venner. Ville det være det
314 samme? Hvis du forestiller dig at det var dem der sad på den anden side af bordet. Ville det være
315 det samme du fortalte dem eller ville du åbne mere op eller?
- 316 R: Jeg tror næsten det er nemmere at snakke med nogen man ikke kender så godt, end nogen man
317 kender meget godt faktisk.
- 318 I: Så ville du lukke lidt mere af måske?
- 319 R: Ja, det tror jeg. Det tror jeg.
- 320 I: Det kan også godt være rent forsvarsmekanisme, så man ikke skal stå til ansvar over for det man
321 siger efterfølgende.
- 322 R: Ja, det er nok rigtigt. Det tror jeg også.
- 323 I: Vi stiller dig ikke til ansvar for det du siger her.
- 324 R: Heh, nej, det er det.
- 325 I: Kendte du noget til coaching før?
- 326 R: Nej, jeg var faktisk lidt usikker på hvad det var.
- 327 I: Ok. Hvad er dine tanker så nu her efter du har prøvet det?
- 328 R: Hm.. Jeg synes at det er vældigt godt. Det synes jeg faktisk.
- 329 I: Kan du mærke forskel på et interview, som vi har nu og en coachingsamtale med coachen?
- 330 R: Øhh.. Nej, ikke rigtig. Hehe..
- 331 I: Heh.. Det er forkert svar.. Hehe.. Nej, men det der er med coaching, det er at... Interview det er
332 meget, jeg skal have noget fakta, så jeg spørger meget ud.
- 333 R: Ja, I skal have nogle ting ud som I kan bruge..
- 334 I: Coaching handler mere om at han skal have dig ind og reflektere over nogle ting



335 R: Jo, jo, det er rigtigt.. Nu du siger det faktisk. Hah.. Ej, men det er faktisk rigtigt nok. Det lagde
336 jeg godt mærke til de sidste par gange..

337 I: Det kan også godt være svært, også fordi at det her interview det er heller ikke helt traditionelt,
338 hvor det kun er dig der svarer på spørgsmål uden jeg kommentere. Her er der lidt mere ping-pong.

339 R: Ja, præcis. Men han var meget sådan de sidste gange. Det har du ret i. Sådan at, han prøvede at
340 sige lidt, men hvor jeg selv skulle komme – nærmest komme med svaret – sådan reflektere lidt.

341 I: ja, graver lidt?

342 R: Ja, lige præcis. Så det er rigtigt nok, ja.

343 I: Ok. Nu er det også første gang at coachen prøver at coaching, så det har også ligeså meget været
344 et forsøg for os

345 R: Ja ja, selvfølgelig. Det er også det, det er også det..

346 I: Så det sidste spørgsmål jeg har. Ehm.. Hvad synes du om hele coachingforløbet – hele det her
347 forløb? Har det bidraget positivt til din skadesperiode sådan generelt? Hvis du bare kan sætte de
348 sidste ord på det.

349 R: Ja. Øhh.. Ja, det har bidraget lidt positivt. Det synes jeg.. Øhh.. Det synes jeg det har. Igen med
350 de metoder, som man kan bruge fremover. Det synes jeg er godt, så er det jo bare mere med at det
351 skal virke lidt mere, altså for mit vedkommende.. Men..

352 I: Du skal prøve at bruge det lidt mere i praksis?

353 R: Ja, ja, og det synes jeg også jeg har prøvet, men hvor det ikke rigtig. Men... Men.. Ellers synes
354 jeg det er godt. Det synes jeg.. Jeg tror at når situationen bliver lidt mere positiv, så tror jeg også at
355 det bliver nemmere at bruge det. Det er nok også bare fordi det er så uændret og fordi forløbet har
356 været så langt, tror jeg, at det stadigvæk er frustrerende..

357 I: Hvor lang tid er det du har gået nu?

358 R: Øhh, 8 måneder cirka..

359 I: Og hvis man så ikke føler at det går den rigtige vej?

360 R: Ja, det er det. Det er det.. Så bliver det også bare demotiverende. Ja, ja, lige præcis..

361 I: Godt. Har du ellers kommentarer?

362 R: Øhh.. Nej, det har jeg ikke..

363

Bilag 10: Transskription Viktor slutinterview

1 I: Siden sidste coachingsamtale, nu er det jo coachen der har haft det, er der noget du sådan vil følge op på eller noget?
2 Nu ved jeg ikke præcist hvad i snakkede om i sidste samtale...

3 R: Øhm, vi snakkede jo hovedsagelig om det der med, øh... Man kan sige hvad jeg selv kunne gøre i sidste ende, for og
4 motivere mig selv til at komme til træning og sådan. Øhm, for at jeg kan gøre det bedre med hele forløbet. Det var



- 5 sådan set det det hele handlede om, at jeg skulle få det bedre... mentalt... Fordi skaden, det har jeg mine øvelser til.
6 Men ellers handler det om at jeg skal få det oppe i hovedet bedre.
- 7 I: Ja. Hvordan er det gået?
- 8 R: Ja, øh. Det er gået fint nok. Det var mest det der med, at jeg selv mødte op til træning og selv tog initiativ til at gøre
9 noget, der virkelig rykkede. Øh. Så man kan sige, at det er der hvor man kan sige coachen han hjalp mig, det der med at
10 gøre mig opmærksom på, at jeg selv skal gå ind og gøre noget aktivt.
- 11 I: Ja, har du gjort nogen ting som du ikke ellers ville gøre her siden sidst? Hvor lang tid er det, er det et par uger siden i
12 sidst har snakket, efterhånden?
- 13 R: Jo det er vel et par uger siden, altså, det er jo egentlig over hele forløbet vi har snakket meget om det her.
- 14 I: Ja
- 15 R: Men der tror jeg, at det jeg hovedsagligt har gjort er at møde op til træningerne. Før i tiden der mødte jeg slet ikke
16 op, der styrketrænede jeg 3 gange om ugen, og det var ligesom det. Så har jeg også kommet til alle kampe, selvom jeg
17 ikke kunne spille.
- 18 I: Hvordan har det været? Har det været godt, eller har det været underligt?
- 19 R: Det har været fint nok. Øh, det var meget det der med at jeg kunne snakke med mine holdkammeraterne, mens jeg
20 var der. Så jeg ikke bare isolerede mig helt.
- 21 I: Så du havde den der fællesskabsfølelse igen?
- 22 R: Ja, ja. Mere eller mindre. Hvis man står på banen, så er det selvfølgelig optimalt. Øh, men ja. Det var mest den der
23 fællesskabsfølelse som jeg manglede, mens jeg bare styrketrænede 3 gange om ugen alene.
- 24 I: Ja, det var ikke engang sammen med de andre?
- 25 R: Nej. Så det det egentlig blev til, det var, at jeg mødte op til træningerne, og så om mandagen der styrketrænede jeg
26 også sammen med de andre.
- 27 I: Okay
- 28 R: Så det virkede fint. Øhm, og så oven i det, startskuddet på det hele, det var sjovt en weekend i København, hvor vi
29 skulle spille 2 kampe. Og det var selvfølgelig superfedt at være med der. Det var ligesom det rigtige startskud på at jeg
30 mødte op til træningerne og sådan.
- 31 I: Ja, så havde du ligesom den tur der sammen med de andre?
- 32 R: Ja, ja... Der blev vi rykket lidt tættere sammen.
- 33 I: Okay, super. Jeg følger lidt de samme emner som sidst, det her med fællesskab og interventioner i klubben. Hvis vi
34 starter med det her med klubben, hvad med støtten, er støtten fra holdkammerater og trænere ændret sig i løbet af det
35 her forløb?
- 36 R: Hmm... Jeg har tænkt over det... Altså umiddelbart ikke fra træneren. Det er den samme attitude, men man kan jo
37 sige, det er hans personlighed. Det man kan sige der har rykket sig, er mest mine holdkammerater, som der på en eller
38 anden anden måde har spurgt ind til det, men heller ikke lavet for meget sjov, kan man sige. I starten blev der måske
39 lavet meget sjov med det, fordi jeg hele tiden var skadet, du ved. Men nu er det sådan lidt mere nede på jorden.
- 40 I: Jeg mindes i start-interviewet, at hver gang du så var sammen med dem, så spurgte de meget ind til skaden?
- 41 R: Ja... Men nu er det tilpas. Også fordi når man møder op hele tiden, så har de ikke den der ”nå det er lang tid siden,
42 hvordan går det med skaden?” – ”Nej det var faktisk bare i går jeg mødte, så”.
- 43 I: Okay, så man snakker lidt mere normalt?



44 R: Ja. Det er rart.

45 I: Ja. Hvad med træneren og det her med du har været med til kampe og træninger og sådan noget, kommentere han
46 ikke på det?

47 R: Nej, hehe, det gør han faktisk ikke. Men han har givet mig nogle ekstra opgaver, for eksempel, her forleden der sad
48 jeg og lavede statistik, derhjemme. Det havde jeg også snakket med coachen om. Der fortalte jeg ham faktisk, at det
49 havde jeg gået helt væk fra igen, fordi nu brugte jeg ligesom tid på træningerne og være sammen med dem der. Men øh,
50 nu sagde jeg så ja alligevel, og det er fint nok. På den måde så viser jeg engagement til min træner, i stedet for han bare
51 tænker "han møder op, laver ikke rigtig noget og tager hjem igen". Men nu viser jeg ligesom at jeg vil hjælpe klubben
52 på den ene eller den anden måde.

53 I: Og der er ikke tegn fra ham på, at han føler du bidrager mere nu end før?

54 R: Han blev da glad for jeg lavede det der statistik, men ellers nej. Han har det ikke med at sige "det var rigtig fedt du
55 kom" og så videre.

56 I: Okay. Godt, så går vi videre. Du sagde i start-interviewet, da vi gerne ville have tal på, der sagde du 70 % af
57 genoptræningen var det fysiske, og det mentale var måske 30 eller sådan noget, det var sådan den måde du så det på det
58 tidspunkt. Hvordan vil du placere det nu, sådan efter forløbet, har det ændret sig?

59 R: 60-40, hehe. Hvis jeg skal give jer nogle tal.

60 I: 60-40, ja? Prøv at forklare...

61 R: Øhm, ja... Altså, jeg fandt ud af hvor meget det egentlig fylder, det her med at man har noget ved siden af, bare når
62 man træner volleyball. Det der med at man kan være glad, mere glad. Og prøve at give sig selv nogle andre ting i
63 hverdagen, i stedet for volleyball. Det var meget meget vigtigt, fandt jeg ud af.

64 I: Ja. Har du været tilbøjelig til før, at alt bare skulle handle om volleyball?

65 R: Øh, nej, nej, ikke på den måde vil jeg sige. Øhm. Det var bare meget det der med, at handlede om jeg skulle fysisk
66 styrketræne, øhm... Sagde jeg godt 70-30 sidste gang?

67 I: Ja

68 R: Ja. Altså der var jo selvfølgelig lidt mentalt, det er der. Men jeg har ligesom fundet frem til, at der er måske lidt mere
69 mentalt end jeg troede.

70 I: Du er blevet mere bevidst om det måske?

71 R: Ja, meget mere bevidst om det. Men jeg holder den, du ved, den er røget lidt højere op, fordi at det fysiske
72 betyder stadigvæk meget for mig, fordi der ved jeg at jeg selv kan gøre noget, ligesom jeg sagde dengang.

73 I: Og hvis man ikke har det fysiske, så kommer man heller med jo, altså selvfølgelig, det skal gerne hænge lidt sammen,
74 altså... det er fair nok.

75 R: Ja.

76 I: Nu siger du at det fysiske det betyder mest sådan i forhold til hele skadesforløbet, hvad med det mentale, hvad så
77 herefter, føler du at du har fået noget du kan gøre, altså i forhold til at hjælpe dig selv mentalt. Har du fået nogle
78 værktøjer eller redskaber du direkte kan arbejde med?

79 R: Øhm... Jeg har ikke fået... Nej det vil jeg ikke sige jeg har. Men hvis det er et værktøj, hvis man har fået besked på
80 at man måske skal tænke lidt mere over tingene, så, hvis det er et værktøj, så ja, det har jeg. Altså jeg har ligesom gjort
81 mig selv mere opmærksom på, mød op til træningerne, se holdkammeraterne oftere, og så videre og så videre. Men
82 ellers har jeg ikke fået noget andet værktøj, vil jeg sige.

83 I: Nej, var det noget med i snakkede lidt om noget målsætning... Er det noget du har kunne bruge? Eller har det mere
84 været som en introduktion, som til noget man kunne bruge?



- 85 R: Ja, det tror jeg det var. Det kunne man bruge. I mit hoved har jeg selvfølgelig nogle små stadier, det var jeg mere
86 eller mindre opmærksom på før forløbet. Jeg vidste godt, at jeg ligesom skal ikke bare skal blive helt skadesfri og så
87 spille volley, jeg vidste godt der der var sådan små stadier, jeg skulle igennem først.
- 88 I: Ja, 1 skridt af gangen...
- 89 R: 1 skridt af gangen ja. Det var det Coachen han også viste, sådan et, tror det var et bjerg eller noget, ja.
- 90 I: Ja. Ja. Altså det nytter ikke noget hvis man kun har det her store mål, man skal tage dem i trin?
- 91 R: Ja, man skal ligesom se de enkle resultater hver gang...
- 92 I: Ja, nemlig. Okay. Hvad med så i forhold til træner, nu har du snakket lidt om ham. Hvad tænker du sådan her efter
93 forløbet? Du sagde i starten han ikke spillede en særlig stor rolle for dig, men altså, du ser slet ikke anderledes på det,
94 det har ikke ændret sig?
- 95 R: Ja, øhm... Altså... Hans attitude, den har ikke ændret sig, men jeg tror, uden at han viser det, så tror jeg at han synes
96 det er dejligt, at jeg viser engagement, det tror jeg.
- 97 I: Ja. Ville han vise det hvis du var sikker på at han, altså var glad for det eller det betød noget for ham? Nu ved jeg jo
98 ikke præcist hvordan hans personlighed er.
- 99 R: Hehe, nej. Nej, øh, altså... Jeg tror han viser det på sin måde, hvis jeg skal være helt ærlig.
- 100 I: Han er ikke typen der vil rose en til skyerne?
- 101 R: Nej, men det er også fair nok. Det er ikke noget jeg har behov for, men jeg... Nogle gange kunne man godt bare lige
102 have fået sådan et...
- 103 I: ... skulderklap?
- 104 R: Ja. Men det er ikke noget man har behov for sådan... Det er mest det der med, for mig, at jeg møder op og er
105 sammen med holdkammeraterne, ikke så meget træningen.
- 106 I: Nej, okay, super. Så lidt omkring fællesskabet. Hvordan ser du din rolle nu i forhold til før?
- 107 R: øhm...
- 108 I: Sidste gang fik du spørgsmålet om hvordan du så din rolle inden forløbet, hvor du siger du føler dig lidt udenfor, og
109 jeg kan ikke helt huske hvordan du uddybede det, men du sagde i hvert fald at du følte dig lidt udenfor fællesskabet,
110 fordi du ikke så dem ret meget. Hvordan ser du din rolle for dig nu?
- 111 R: Ja, øhm... Nu er jeg stadigvæk ham den skadet, men ham den skadet der prøver, så at sige, der prøver at være med.
112 Der prøver at være med så meget som jeg nu kan. Før der var jeg bare ham der den skadet, som man egentlig ikke
113 vidste om kom tilbage, kom han ikke tilbage. Før der var jeg ligesom ikke en del af holdet, vil jeg sige. Ikke så meget,
114 slet ikke så meget som nu. Nu er det blevet meget bedre. Mere har jeg ikke rigtig...
- 115 I: Nej. Hvad har du sådan rent praktisk gjort? Coachen snakkede lidt om, at du havde været med til træning og kampe
116 og kastede med bolde og sådan noget... Er det sådan noget du rent praktisk gør?
- 117 R: Ja. Rent praktisk er det det jeg gør. Øh, ligeså meget det med at være... Nogen gange var jeg kun i et kvarter på
118 banen, hvor jeg stod i en blokade, sådan... Men bare det kvarter kan være nok til at jeg træner jo mine holdkammerater
119 et eller andet sted.
- 120 I: Ja, og du er inde i feltet der?
- 121 R: Ja.
- 122 I: Okay. Hvad med sådan, har der været nogle sociale tiltag, eller noget du har deltaget i også?
- 123 R: Ja, vi har haft 2 holdfester tror jeg. Så ja... Det er hvad der har været vi har lavet sammen.



- 124 I: Ja. Men ville du have været med til det før?
- 125 R: Jo, altså nok den ene holdfest, men det andet var sådan noget som vi bare lige fandt på – ”lad os gøre det”. Det havde
126 jeg nok ikke været med til, hvis jeg ikke havde mødt op. Fordi så havde jeg bare været helt ude af billedet, så det er
127 positivt kan man sige.
- 128 I: Ja, helt sikkert. Hvad med din status på holdet nu, har det ændret sig?
- 129 R: Ikke direkte. Jeg er stadigvæk ham den skadet, der prøver...
- 130 I: Ja, så det er lidt det samme som før?
- 131 R: Ja. Men jeg er mere en del af holdet, men status har ikke ændret sig som sådan.
- 132 I: Nej, nej. Det er jo heller ikke sikkert det ændrer sig før du kommer helt med, kan man sige...
- 133 R: Det tror jeg, ja.
- 134 I: Føler du dig som en del af fællesskabet og er du en solid del af fællesskabet nu, ligesom de andre?
- 135 R: Ja, mere eller mindre. Ikke i lige så høj grad, som hvis jeg spillede inde på banen. Sådan er det. Hvis jeg var inde på
136 banen, så ham den skadet, han ville også bare være, man kan sige, være lavere rangeret.
- 137 I: Ja, ja. Så du føler du er så stor en del af fællesskabet som du kan være, mens du er skadet?
- 138 R: Ja.
- 139 I: Super. Hvad med fællesskabet på holdet sådan generelt, er det blevet bedre? Du nævnte også at der kunne være lidt
140 konflikter på holdet. Føler du det har ændret sig?
- 141 R: Man kan sige sådan siden jeg har lavet mine tiltag, eller?
- 142 I: Ja, eller også bare generelt også, har du en fornemmelse at det er blevet bedre eller det har ændret sig til noget
143 positivt?
- 144 R: Øh... Ja altså... Øh... Det er jo, det handler jo meget om hvad det er for en klub, hvad det er et for et hold. Der
145 kan være sket noget som ligesom ændrer tingene, øh..
- 146 I: Ja, okay. Noget der er udenfor, jeres indflydelse?
- 147 R: Ja, det kan man godt sige. Men jeg ved ikke om det er blevet bedre, det tror jeg ikke det er, jeg tror faktisk det er det
148 samme.
- 149 I: Okay. Du nævnte tidligere, kan jeg huske, det der med at det var rigtig skidt hvis i tabte, så var det rigtig godt hvis i
150 vandt, altså det var meget følelsesbetonet sådan. Og det er det samme nu så kan jeg forstå?
- 151 R: Medmindre vi har spillet en god kamp, øh... Så er det fint. Hvis ikke vi har, så er vi stadigvæk... sure... Så det er
152 stadig det samme.
- 153 I: Ja, hvis I taber er det noget skidt og hvis i vinder er det godt?
- 154 R: Ja, det er stadigvæk den samme mentalitet.
- 155 I: Ja, okay. I høj hvor grad vil du vurdere, at det her forløb, de her coachingsamtaler med Coachen, har det medvirket til
156 at give et andet syn på det her med fællesskabet sådan generelt?
- 157 R: Ja det har det. Øhm...
- 158 I: Hvordan?



- 159 R: Blandt andet, at man selv skal gøre noget. Det var meget meget vigtigt, det var måske alfa omega et eller andet sted.
160 At man selv bliver bevidst om det. Fordi så meget kan ens holdkammerater heller ikke gøre, eller ens træner, eller ens
161 familie for den sags skyld. Øh, man skal selv gå ind og ligesom gøre noget.
- 162 I: Ja. Hvordan tænkte du egentlig om det før, hvis du sådan ser tilbage?
- 163 R: Det sjove af det er, at der tænkte jeg slet ikke over det. Altså... Det var lidt det. Der havde jeg ikke rigtig det i
164 tankerne. I mit hoved, der skulle jeg bare blive frisk, klar til at spille, og så komme ind på banen igen.
- 165 I: Hvad med det her med, jeg kan huske du sagde det her med, at holdkammeraterne altid spurgte ind til skaden og ikke
166 så meget andet og sådan. Hvordan har det ændret dit syn på det nu, altså hvordan du kunne takle det anderledes? Kan du
167 huske hvad du tænkte, synes du de var det ene og det andet, at de ikke spurgte mere ind til det, altså var du sure på dem,
168 eller kunne du se ind af, og at ”jeg burde måske også selv gøre noget mere”?
- 169 R: Ja, det tror jeg. Jeg tror at jeg blev lidt mere bevidst om, at det nok var mig som skulle gøre noget, så jeg synes
170 måske ikke lige de var nogle klaphatte kan man sige, som jeg sagde dengang, hehe.
- 171 I: Men nogle gange kan det nok være nemmere, hvis man er skadet, og så skyldte skylden på andre i stedet for, at ”jeg
172 kunne have været mere aktiv selv”?
- 173 R: Ja det tror jeg du har helt ret i. Det er nok sådan noget. Det tror jeg. Det var jeg måske ikke så bevidst om før. Der er
174 jeg blevet klogere.
- 175 I: Ja, forhåbentligt, hehe. Så noget omkring genoptræning, sådan generelt og motivation og sådan. Har du ellers oplevet
176 nogle ændringer i din genoptræning efter de her samtaler? Du har nævnt lidt, men kan du prøve at ride lidt op, hvad det
177 er?
- 178 R: Rent fysisk, der har det jo bare været en nedtur faktisk. Det er et lidt uheldigt tidspunkt, øhm, fordi jeg ikke har
179 kunne set nogen fremskridt mens jeg har været til de samtaler her. Så det er lidt træls, øh. Men rent mentalt i forhold til
180 holdkammerater, så har det været positivt. Øh, så... Ja... Det har egentlig ikke været så heldigt.
- 181 I: Okay. Det er ikke fordi du har brugt alt for meget tid på det, det mentale eller noget? Hehe.
- 182 R: Hehe, Nej, nej, nej. Overhovedet ikke. Der er næsten blevet mere tid på det fysiske træning, mens samtalerne var i
183 gang.
- 184 I: Okay. Ja. Men så har der vel også været, I har vel også haft mest fokus på fællesskabet sådan generelt?
- 185 R: Jo, det har vi.
- 186 I: Ja. Kan du prøve sådan at beskrive dine tanker sådan i forhold til at komme tilbage, hvordan er de nu, dine tanker om
187 at komme tilbage og spille et tidspunkt?
- 188 R: Hehe, et tidspunkt.
- 189 I: Ja, nu ved jeg ikke hvordan udsigterne ser ud nu.
- 190 R: Nej... Det er jo... Nu vil jeg ikke være alt for specifik, men det er jo lidt træls, fordi at når jeg ikke ser de fremskridt
191 her, så, jamen jeg har sagt til alle at jeg er klar efter jul. Men det tror jeg ikke jeg er, alligevel. Så, man kan sige, jeg
192 prøver at forberede mig mentalt, i form af at tænke, hvis jeg nu var på banen, hvordan ville jeg tage mine tilløb og alt
193 det der, sådan mentalt i hovedet. Og det der pres der er når jeg spiller kampe. Hvordan skal jeg takle det? Det prøver jeg
194 engang imellem at tænke over. Men så vender jeg også hurtigt væk fra det igen og tænker, at nu skal jeg lige over min
195 skade først. Det snakkede jeg også med Coachen om.
- 196 I: Okay. Så prøvede ligesom at visualisere nogle forskellige situationer?
- 197 R: Ja. Men mest af alt vil jeg bare skynde mig og blive skadesfri, så jeg kan rent faktisk gøre det.
- 198 I: Ja, ja. Okay. Så der er mest fokus på det fysiske, som det er lige pt?



- 199 R: Ja. Det er stadigvæk det der 60-40, kan man sige. Men kan så sige, at der er 100% i form af, når jeg så laver det
200 fysiske, så skal det være, altså, det går jeg fuldt ind for.
- 201 I: Ja, ja. Også fordi det selvfølgelig der man kan lave ændringer?
- 202 R: Ja.
- 203 I: Ja... Nu spurgte vi sidste gang, hvordan du ser dig selv om et halvt år til et helt år, nu ved jeg godt det er lidt træls,
204 når du ikke lige ved dine udsigter, fordi det er gået lidt nedad. Men ellers, hvordan vil du ellers se dig selv om et halvt
205 til et helt år?
- 206 R: Der er jeg i gang med at spille igen.
- 207 I: Ja.
- 208 R: Øh...
- 209 I: Nu er der også gået et par måneder jo, ja, så man er jo kommet lidt tættere på målet eller hvad?
- 210 R: Ja... Der vil jeg spille igen, det er jeg helt sikker på. Hvis ikke, så ved jeg ikke hvad jeg gør af mig selv, hehe.
- 211 I: Nej, nej.
- 212 R: Jamen forhåbentligt så spiller jeg.
- 213 I: Halvt til et helt år, det er jo også længe...
- 214 R: Det er meget længe, ja.
- 215 I: Ja. Okay. Lad os så sige du er kommet tilbage, forestil dig du er tilbage og er på samme niveau igen. Og så bliver du
216 så skadet igen, det sker selvfølgelig ikke, men lad os sige at det sker om et år eller sådan noget. Hvordan vil du så takle
217 skaden den her gang?
- 218 R: Jeg vil... hoppe ned fra limfjordsbroen... Hehe.
- 219 I: Haha.
- 220 R: Nej... Øhm...
- 221 I: Nu er du kommet helt tilbage og alt er godt igen...
- 222 R: Og så bliver jeg skadet, klask...
- 223 I: Hehe, ej men så lad os sige der går 2 år, så du lige er kommet op og...
- 224 R: Og lige blevet danmarksmester også, ej okay...
- 225 I: Ja hehe.
- 226 R: Ej men det... Takle det som jeg har gjort før, og tænke det her er ikke et springerknæ, det kan gå væk i løbet af en
227 måned, og ikke et år, eller halvt år.
- 228 I: Og der er ikke noget du vil gøre anderledes?
- 229 R: Altså fra det her forløb, jo. Så vil jeg komme til træningerne fra start af, så vil jeg ikke bare skippe det. Det vil jeg
230 gøre, helt sikkert.
- 231 I: Okay, så du vil blive ved med at se de andre hele tiden?
- 232 R: Ja, det vil jeg gøre. Gøre det fra starten.



- 233 I: Ja. Er der andet?
- 234 R: Ja. Møde op til kampene. Som jeg også har gjort, men ja det med at møde op, det vil jeg gøre. Andet kan jeg ikke
235 rigtig se jeg kunne gøre. Selvfølgelig træne og styrketræne, fordi hvis det var min fod, hvis det var det...
- 236 I: Ellers det du gør? Nu...
- 237 R: Ellers det jeg gør, ja.
- 238 I: Okay. Sådan afslutningsvis i forhold til alt det her med det coaching, er der ellers sket ændringer sådan personligt
239 også? Kan du se der er sket nogle ændringer, er du blevet klogere på nogle ting, eller?
- 240 R: Øh...
- 241 I: Nu behøver du ikke gentage det samme, med at du skal møde op til træning, for ved godt det er lidt det samme. Men
242 er der ellers sket noget?
- 243 R: Rent personligt...
- 244 I: Har du fået noget med, du kan bruge rent personligt?... Både i forhold til din sport, men også måske ellers i dit liv? ...
245 Jeg ved godt det er store dybe spørgsmål, hehe.
- 246 R: Ja lidt filosofisk bliver det, hehe. Jeg skal lige tænke over det...
- 247 I: Ja.
- 248 R: Jo men altså. Man kan jo sige det, at... At man begynder at lægge vægt på andre hobbyer
- 249 I: Mm...
- 250 R: Det lyder måske lidt dumt det her, men jeg begyndte sådan at spille meget guitar igen. Og skrive min egen sang og...
251 med nogle af mine gamle lærere begyndte jeg at snakke med dem om sang og sådan noget og hvordan jeg kunne gøre
252 det bedre. Du ved, begyndte at lægge vægt på andre ting også. Så man ikke kun havde arbejde, volley, venner og så
253 sove. Men nu er der flere hobbyer
- 254 I: Ja. Så du har noget andet at gå op i, mens du ikke kan gå op i volley?
- 255 R: Ja.
- 256 I: Okay.
- 257 R: Så det tror jeg, at det er noget som, som sådan personligt kan jeg se, at man altid skal sørge for at man har noget
258 indhold, så man ikke bare kun ser det negative... Hvis det er noget i den retning, du...
- 259 I: Nej, men det lyder meget fornuftigt. Er det noget I har talt om, dig og coachen, det her med og...?
- 260 R: Nej. Det tror jeg ikke. Det er noget jeg selv sådan er begyndt, at gøre... Det tror jeg ikke vi har snakket om. Men
261 igen, vi har snakket om det her med den positive attitude, det mener jeg vi har. At jeg skal sørge for at have positiv
262 indstilling.
- 263 I: Ja en positiv indre tale i forhold til det negative, man kan have tilbøjeligheder til når man er skadet...
- 264 R: Ja.
- 265 I: Ja. Okay. Og det er noget du føler sådan du kan tage med dig til andre situationer?
- 266 R: Ja, det tror jeg.
- 267 I: Okay. Hvordan er dine tanker sådan generelt omkring de her coachingsamtaler, omkring forløbet? Det her med at vi
268 laver interview og så laver vi noget coaching, hvad tænker du om det?



- 269 R: Altså det er jo... Det er jo fint... Øh... Jeg ved ikke sådan hvad jeg skal sige til det.
- 270 I: Ej men den er også lidt bred. Men hvad er dine oplevelser med det, giver det mening for dig?
- 271 R: Ja. Altså som jeg forstår opbygningen, så er det det dermed, at man har det der før-scenarie og efter-scenarie, hvad er
272 der sket, hvilken udvikling er der sket. Har jeg fået nye tanker og så videre, har jeg ændret min adfærd... Og det har jo
273 virket fint. At vi ligesom går ind og arbejder med det, med coachen, og så bagefter kan jeg så fortælle dig,
274 opsummerende hvad det var. Det har virket fint, det er en god måde at gøre det på. Det har jeg fået noget ud af.
- 275 I: Okay. Og det er også noget der har givet mening? Du har ikke tænkt "Hvad har de gang i?" – hehe.
- 276 R: Ja, "hvorfor i alverden skal jeg?" Hehe. Ja, jo det har givet mening. Det har det.
- 277 I: Okay. Hvad med selve coachingsamtalerne, hvad har du synes om det, det her med at blive coachet, sådan som
278 helhed?
- 279 R: Ja, det har været lidt sjovt. Fordi det har været sådan jeg skulle gå ind og snakke om nogle ting, som jeg sådan,
280 egentlig ikke har tænkt over før jeg sidder der.
- 281 I: Nej.
- 282 R: Og det har været fint nok. Man kan så sige, at nogle gange har der været lidt gentagelser, og det tror jeg også
283 coachen godt selv ved. At det måske nogen gange har været lidt det samme.
- 284 I: Ja
- 285 R: Men vi har altid, for hver gang jeg har været der, har vi altid sådan kommet lidt længere frem
- 286 I: Mm. Stille og roligt
- 287 R: Stille og roligt ja. Det har hjulpet lige og gøre det engang imellem. Også antallet var fint. Vi skulle nok ikke have
288 mange flere før, at okay, nu har vi vidst dækket det af. Hehe.
- 289 I: Ja, så skal der nok være mere at tage fat på i hvert fald, før at...?
- 290 R: Ja. Det skal der, for mit vedkommende i hvert fald.
- 291 I: Ja, okay. Hvad med det her med at snakke om din skade sådan med en anden, en udefrakommende, hvis man kan sige
292 sådan, som hverken er din holdkammerat eller familie, eller noget. Hvordan har det været, har det haft en positiv eller
293 negativ effekt, eller hvordan føler du det har været, at skulle åbne op for en anden?
- 294 R: Det har jeg ikke... Nåå, nej jeg er lidt træt.
- 295 I: Men det der med at sidde og snakke med Coachen som du ikke kender og sådan skal sidde og åbne op og..?
- 296 R: Ja. Altså det har egentlig været meget mærkeligt i starten. Det fandt jeg ud af ved det første interview, at det var
297 meget mærkeligt... Men, men... Nu lærte jeg så også jer at kende, så det var, det var lidt nemmere at snakke til sidst, så
298 det har faktisk været fint nok. Også i forhold til at jeg vidste det var et projekt i var i gang med, og det ikke bare var en
299 tilfældig undersøgelse, så var det fint. Så det var omstændighederne der gjorde det
- 300 I: Okay. Så både det med at man lære og kende, den man sidder overfor og sådan noget. Men også, altså føler du at det
301 er noget der, går det for tæt på nogle gange? Eller er det fint nok, at det bare er en man overhovedet ikke kender man
302 bare kan sidde og åbne op overfor?
- 303 R: Hehe. Altså jeg har ikke tænkt videre over det faktisk. Fordi som sagt, at det var det som I nu var i gang med. Og så
304 følte jeg også det var forholdsvis fortroligt, altså det var fortroligt det vi snakkede om. Så, så jeg har ikke tænkt videre
305 over det, det har jeg faktisk ikke.
- 306 I: Okay. Hvad med hvis det havde været din familie, der havde lavet interviewet, eller en samtale med dig om det
307 samme. Ville du åbne mere op for dem eller ville det være det samme?



- 308 R: Jeg havde åbnet mere op, tror jeg. Jeg har stadigvæk åbnet for jer, det skal I ikke tro, at jeg bare har holdt inde med
309 alt muligt, men, jeg havde nok åbnet lidt mere op. Også fordi de kender baggrunden for en del ting.
- 310 I: Mm. Så man ikke skal sidde og forklare fra ny hele tiden?
- 311 R: Ja.
- 312 I: Ja, okay. Hvad så omkring selve metoden, det her med, at nu har jeg hørt fra coachen, det her med, at de første par
313 gange der var det meget dine perspektiver og meget... er det ikke rigtigt forstået?
- 314 R: Jo, jo.
- 315 I: Og så tredje gang, der var lidt mere, der blev præsenteret lidt mere, noget fra coachen, sådan i forhold til noget
316 målsætning og forskelligt, hvordan har det været, har det fungeret?
- 317 R: Ja, det har fungeret fint. Det fik mig til at komme på banen.
- 318 I: Altså der den tredje gang? Eller?
- 319 R: Nej, de to første gange, der kom jeg på banen. Og hvor jeg snakkede med ham om, forskellige ting, gjorde mig selv
320 opmærksom på det, mens jeg snakkede om det. Og så den sidste gang, der var det så hans tur til at hjælpe mig, hvordan
321 kan vi så ligesom komme videre herfra. Så det har været fint... Groft sagt... Hehe.
- 322 I: Okay. Det sjove er også, at coaching det er jo egentlig en selvhjælp, altså det er jo noget med, at selv gå ind og
323 reflektere og arbejde med nogle ting...
- 324 R: Altså sådan halv psykolog-agtigt, hehe.
- 325 I: Ja, ja... Som udgangspunkt må coachen egentlig ikke komme med noget, sådan...
- 326 R: Nej, men det gjorde han heller ikke de to første gange, så det var fint nok.
- 327 I: Nej, nej. Så det er nok også derfor du har følt, at han siddet sådan og gravet meget efter det ene og det andet, hehe.
- 328 R: Hehe, ja.
- 329 I: Hvordan synes du sådan, hele det her coachingforløb... Har det været positivt eller negativt sådan i forhold til hele
330 din genoptræning? Hele dit forløb, hele det her forløb...
- 331 R: Rent mentalt har det været positivt.
- 332 I: Okay. Hvordan?
- 333 R: Hehe. Øh... Jamen altså... Det har jo været, det har været godt, fordi at jeg har kunne se på tingene på en anden
334 måde. At jeg kunne se det ikke var mine holdkammerater der var problemet. Det synes jeg egentlig heller ikke så meget
335 før, men nu kan jeg bare mere se, at det er en selv der skal tage initiativ. Det er rent mentalt, det kan jeg ikke kun bruge
336 til volleyball, det kan jeg også bruge mange andre steder. Så...
- 337 I: Mm. Okay. Og det giver også god nok mening, hvis ikke du synes der er noget fysisk sådan der, man kan bidrage
338 til... Og især hvis så du siger, det faktisk er gået lidt ned af med det fysiske samtidigt, det er så også lidt uheldigt
- 339 R: Ja..
- 340 I: Ellers så kunne det jo være man kunne se endnu større fremskridt, også mentalt hvis det havde gået op af bakke...
- 341 R: Hvis det havde gået op af bakke, havde det været sådan virkelig godt...
- 342 I: Ned af bakke hedder det vidst... Jeg kom vidst til at sige op af bakke, hehe.
- 343 R: Ja det er et mærkeligt udtryk...



344 I: Ja, hehe. Til aller sidst, er der noget, har du tilføjelser eller kommentarer til noget af det? Er der noget du føler vi skal
345 have med? Er der noget du brænder inde med? Det er sidste chance, hehe.

346 R: Øhm... Jo... I forhold til jeres projekt, der skulle I måske... ja det ved jeg ikke... Jeg ved ikke hvor meget I vil gøre
347 opmærksom på hvad I egentlig undersøger. Det gjorde I ikke så meget i starten, det var faktisk bare lidt at snakke om
348 hvad jeg skulle gøre for at få en bedre mentalitet. Men jeg ved ikke om I vil fortælle lidt mere om det i starten, er det
349 med vilje I ikke har gjort det?

350 I: Øh, altså normalt når man gør det her, så skal forsøgspersonen gerne være lidt blindet, altså de skal helst ikke vide
351 for meget.

352 R: Ja, det er også det.

353 I: Men det var mere sådan, du vil også gerne have mere viden om hvad det gik ud på?

354 R: Ja, men det kan også være det har farvet mine svar efter det...

355 I: Det er nemlig det...

356 R: Okay. Jeg håber I har fået noget ud af det.

357 I: Det har vi.

358

Bilag 11: Transskription Sara evaluerende interview

1 I: Sådan intro, til og starte med, vil jeg gerne høre... Kan du sådan opsummere siden sidst, hvor det er gået? Og hvordan
2 går det med din skade og din træning?

3 R: Jamen altså, jeg skulle ind og have taget nogle røntgenbilleder af min ryg og lænd og hofte og... Hold da op jeg fik
4 taget mange billeder, hehe.

5 I: Ja...

6 R: Og så har jeg fået svar, men det er ikke rigtig noget jeg sådan kan bruge til noget. Jeg har bare fået afvide at man ryg
7 den er lidt skæv, men det er ikke noget, sådan alarm-noget... Så det, det er ikke normalt, men det er sådan, det er ikke
8 farligt.

9 I: Okay

10 R: Øh, og så har jeg skrevet lidt sådan med min fysioterapeut om... Fordi han ville gerne have haft en second opinion
11 på de der resultater, men så har han ikke lige svaret igen, så jeg ved ikke lige hvor vi skal hen nu, altså hvad vi skal gøre
12 og sådan, om det skal ud i noget MR eller hvad det er. Men det bliver nok sådan...

13 I: Okay, så du døjer stadigvæk med skaden?

14 R: Ja... Og så har jeg lige været på træningslejr. Øh, og det plejer at være sådan, at jeg måske har haft herhjemme...
15 Hvis jeg har haft en hård træning, hvor jeg har svømmet meget mit speciale, som er brystsvømning, hvor min lyske
16 bliver meget udsat, så har jeg været rigtig øm og træt dagen efter. Og på træningslejren der kunne jeg have... Jeg tror
17 jeg havde tre træninger i træk af sådan nogen, hvor at det var de hårde og vi har svømmet rigtigt meget speciale, før jeg
18 blev træt. Så det var super lækkert at jeg kunne holde til noget mere.

19 I: Ja, så der kunne du mærke fremskridt, eller hvad?

20 R: Ja. Så jeg håber bare, at nu her, det bliver ved sådan.

21 I: Ja. Så det er kun gået den positive vej siden vi har snakket sammen sidst?

22 R: Ja.



- 23 I: Okay. Hvad med stævner, har du været til flere stævner?
- 24 R: Jo, jeg har lige været til vestdanske mesterskaber. Og der gik det rigtig fint, jeg var rigtig tæt på min personlige
25 rekord og svømmede meget hurtigere end jeg egentlig havde regnet med. Så det var rigtig dejligt.
- 26 I: Så det går den rigtige vej, dejligt. Kan du prøve at komme med et eksempel på hvordan du sådan har udviklet dig
27 indenfor din sport sådan her det sidste stykke tid, siden den sidste coachingsamtale?
- 28 R: Hmm...
- 29 I: Altså for eksempel noget teknisk eller noget mentalt, eller noget fysisk eller...
- 30 R: Øhm... Jamen altså jeg har ligesom, jeg har snakket lidt med min træner om sådan hvordan det går og hvad der skal
31 komme til at ske sådan lidt i fremtiden. Øhm... Og det var noget jeg snakkede med min træner om på træningslejren.
32 Øh, om at, vi skulle se hvordan det gik op til næste toplingsstævne, som er her om en måned, og hvis det ikke gik så
33 godt, så skulle vi lige have en plan B, øhm, fordi jeg ikke har trænet lige så meget som de andre sådan... Og det kunne
34 være jeg skulle flyttes på sprint-holdet, fordi de har lidt færre træninger og det har jeg været fuldstændig afklaret med,
35 og jeg kan også godt se det er en god idé. Fordi de har meget mere fokus på kvaliteten i forhold til mængden.
- 36 I: Ja.
- 37 R: Øhm... Så det har ikke skræmt mig, at han har bragt det på banen i forhold til jeg havde en veninde, som tog det som
38 om at hun snart blev smidt af holdet, ikke også?
- 39 I: Okay. Hun følte sig lidt truet af det?
- 40 R: Ja... Hvor jeg har tænkt... Altså det er også en tanke jeg har tænkt før, at det kunne nok være smart at hoppe på det
41 hold i stedet for. Så der har jeg ligesom... været lidt bedre til at håndtere sådan noget... lidt... altså jeg vil ikke sige
42 dårlige nyheder, men nogle lidt... Ja... Noget man ikke sådan rigtigt lige har lyst til at høre fra ens træner.
- 43 I: Ja. Så du har set mere positivt på det end du har gjort tidligere?
- 44 R: Ja, ja.
- 45 I: Ja. Hvad med sådan det fysiske, eller noget teknisk, eller et eller andet der..?
- 46 R: Der er blevet bedre?
- 47 I: Ja, har du udviklet indenfor det synes du, siden sidst?
- 48 R: Øhm... Altså det gik meget sådan, øh, det samme træningsmønster, siden sidst... Med at jeg havde, tirsdag og
49 torsdag der plejer vi at have fokus på bare at svømme langt og holde samme tempo hele vejen, hvor jeg så har været
50 oppe og cykle i stedet for.
- 51 I: Ja
- 52 R: Og så været med de andre når de skulle til styrketræning bagefter de træninger. Det mønster det har jeg kørt lige
53 siden. Og så på træningslejren, der kørte jeg med i alle træninger, hvor det så viste sig, at det kunne jeg holde til det.
- 54 I: Ja, så der kunne du se en fremgang rent fysisk også, at det går bedre?
- 55 R: Mm, ja.
- 56 I: Du har ikke nogle eksempler fra træning eller noget, hvor du har kunne mærke at du har udviklet dig, hvor der har
57 været nogle konkrete eksempler på det?
- 58 R: Jamen det har for eksempel været sådan nogle serier, hvis vi har skulle svømme nogen 100-metre, fordi dem plejer
59 nemlig ikke at kunne svømme særlig mange af. Øh, jeg plejer max og kunne svømme 1 måske, en halv, halvanden. Øh,
60 hvor det så bagefter har gjort så ondt, at jeg ikke kunne fortsætte. Og på træningslejren, der kom jeg op på 3, sådan lige
61 i træk. Altså, jeg ved godt det ikke er sådan helt vildt meget, men det er da lidt.



- 62 I: Det er da meget i forhold til...
- 63 R: Ja. Og så havde vi også sådan nogle pace-serier, hvor vi svømmer noget pace til vores 200-meter eller 100-meter.
- 64 I: Ja, hvad er det pace?
- 65 R: Jamen det er sådan, hvor man går efter nogle tider, som man skal ramme. Altså sådan 50-meter dem svømmer man
66 med en bestemt tid. Og så skal man prøve at ramme den tid. Måske hurtigere eller langsommere, og så stiger det så. Og
67 når vi har skulle svømme nogle pace-serier i 50-meter, så har jeg været rigtig rigtig god og tit været under det, altså
68 sammenlagt har jeg været under den samlet tid som jeg har gået efter. Så det har nærmest kun gået den rigtige vej lige
69 siden træningslejren.
- 70 I: Okay.
- 71 R: Og min teknik er også blevet meget bedre og det kan min træner også godt se.
- 72 I: Har du eksempler eller noget på det?
- 73 R: Jamen vi lavede, mig og min fysioterapeut og min træner, vi lavede sådan noget en screening, hvor jeg blev filmet
74 under vand. Og hvor min fysioterapeut han ser hvor smidig jeg er og alt sådan noget, og så finder vi ud af hvor jeg er
75 stærk henne og hvor jeg ikke er så stærk henne, og hvad vi så ligesom skal gøre for, at det bliver bedre.
- 76 I: Ja, ja.
- 77 R: Øhm, og så har han givet mig nogle øvelser og nogle tips. Og så min træner, han har været god til at kigge på mig og
78 sige ”du skal lige huske, du skal op med benene, prøv at se om du kan få hovedet ned under armene” og sådan noget.
79 Og nu synes jeg det, nu kan jeg godt begynde og mærke at det giver noget i sidste ende.
- 80 I: Er det det her med og kunne se på en video hvordan man selv svømmer? Og så prøve at evaluere ud fra det?
- 81 R: Ja. Også fordi jeg selv kan mærke, at når jeg gør de her ting, så går det hurtigere, det bliver nemmere. Så...
- 82 I: Ja. Så det er ikke bare fordi man skal, det er også fordi det giver noget?
- 83 R: Ja.
- 84 I: Ja, super. Kan du prøve at beskrive noget med, hvad med sådan anerkendelse vi snakkede sådan lidt om sidste gang,
85 fra trænerne og venner, familie og sådan noget. Har du nogle eksempler på det herefter vi har snakket sammen sidst, at
86 du bliver anerkendt for dine evner indenfor din sport?
- 87 R: Jamen altså... Det er tit, nu når jeg har for eksempel har haft en god træning og siger til mine holdkammerater ”Ej,
88 jeg var bare mega god i dag og du skal bare høre”... Altså så er det også tit de siger ”hvor er det fedt det går godt for
89 dig” og sådan noget. Og der er også en fra mit hold, der hele tiden siger til mig, eller ”hele tiden”. Hun nævner det for
90 mig et par gange, at hun synes det er så fedt, at jeg stadigvæk bliver ved, selvom jeg har så mange skader og at det går
91 godt, og at hun kan se på mig, at jeg svømmer stærkt.
- 92 I: Ja. Hvad med trænerne og familie?
- 93 R: Jamen øh... Altså... Trænerne...
- 94 I: Oplever du sådan, både anerkendelse, men også opbakning fra trænerne?
- 95 R: Ja, ja, det gør jeg. Fordi, når jeg har for eksempel har haft en god træning, hvor jeg virkelig synes, at det var godt det
96 her. Så kommer min træner og siger til mig, at det var godt svømmet i dag og sådan. Selvom, altså, det er jo bare lige
97 sådan en kommentar han smider ud af ærmet, så er det virkelig noget man sætter pris på som svømmer, fordi det er jo
98 ikke fordi man bliver rost hele tiden, så...
- 99 I: Så det giver noget, at man lige får den her opbakning?
- 100 R: Ja.



- 101 I: Hvad med familie så, og venner?
- 102 R: Øhm... Jamen altså min mor bliver så glad når jeg kommer hjem og fortæller ”årh jeg har svømmet så godt” og hvis
103 jeg ikke har svømmet så godt, ”Nå, men der er også i morgen og det kan være det går bedre der” og sådan noget. Så...
104 Så det er jo ikke fordi, at hvis jeg kommer negativ hjem, at bliver min mor så også bliver negativ.
- 105 I: Nej, nej.
- 106 R: Så får hun mig ligesom op i den der med, ”årh okay, der er også en dag i morgen”...
- 107 I: Ja, ja, nu skal det ikke gå helt ned... Alle kan have en dårlig dag.
- 108 R: Ja. Så...
- 109 I: Hvad betyder den her opbakning for dig, at de støtter dig?
- 110 R: Jamen det betyder rigtig meget, fordi så har jeg ligesom nogle jeg kan dele mine oplevelser med, altså både gode og
111 dårlige... Øhm... Og ligesom også... I stedet for det hele tiden er mig der siger til mig selv, at nu var jeg god i dag, så
112 kan det godt være i sidste ende, at det måske ikke betyder så meget, som hvis nu jeg fik det afvide af nogle fra nogle
113 andre, udefra. Det vil jeg mene, det betyder endnu mere. Fordi så er det ligesom også, i stedet for man bare har ligget og
114 svømmet måske lidt hurtigere end man plejer, øh, så har man ligesom også fået lidt opmærksomhed fra andre, der
115 ligesom har tænkt ”Hov, hold da op, hun svømmer faktisk hurtigt i dag”. Og så betyder det bare at man svømmer ekstra
116 godt. Så, det har været super dejligt.
- 117 I: Ja. Det giver lidt til selvtilliden...
- 118 R: Ja.
- 119 I: Kan du prøve at beskrive det sådan hvordan du har det med din sport lige nu, hvad tænker du i forhold til at komme
120 til træning og komme til stævne?
- 121 R: Jamen lige nu der har jeg det rigtig godt med det, fordi jeg er kommet ind i en rigtig god rytme og lige nu der går det
122 bare helt vildt godt. Så jeg glæder mig til at komme til træning og til og arbejde videre mod de mål jeg har sat mig for
123 mit toplingsstævne.
- 124 I: Ja. Har det været sådan lige siden, altså de sidste måneder herefter vi stoppede, har du været glad for det hver gang?
125 Eller er det gået mere og mere den rigtige vej?
- 126 R: Jeg har haft sådan lidt en, altså måske ikke en jeg har glædet mig helt vildt, men sådan lidt med, at jeg er taget af sted
127 til træningen... Et syn på træningen, hvor at... Jeg skal måske tænke mere over det her, eller noget andet, eller... Som
128 mere rationelt syn, altså mere, hvor skal jeg lige, og hvad er det jeg mangler og sådan. I stedet for at jeg glædet mig,
129 fordi det har bare været rutine på det tidspunkt, synes jeg lidt. Og så er det bare, så tog jeg af sted til træning og så...
130 Ja... Øhm...
- 131 I: Føler du sætter mere pris på det nu, når det så går godt?
- 132 R: Ja, det synes jeg.
- 133 I: Okay. Hvad med i forhold til konkurrence og stævne?
- 134 R: Øhm, altså på min træningslejr, der var der faktisk et kæmpe stort stævne, vi deltog kun 1 dag. Det var over i USA,
135 hvor at jeg skulle svømme 2 bryst, det har jeg ikke svømmet, lige siden jeg fik min skade.
- 136 I: Nej...
- 137 R: Øh, så det... Jeg tror min personlige rekord den er 2 år gammel. Og så min træner, han spurgte mig så inden vi tog af
138 sted på træningslejren, om han synes det var en god idé at jeg deltog i det her stævne, fordi at, når jeg har været til
139 stævne, så kan jeg godt mærke det i min krop bagefter, at den er træt og om det nu vil gå udover min træning og sådan
140 noget. Så sagde jeg ”Nej Levi (Trænernavn)... Jeg skal... Nu har jeg sat mig til mål, at jeg vil gennemføre det her og se
141 hvordan det går, så det bliver jeg nødt til at svømme”. Og så gik det bare helt vildt godt, jeg svømmede kun 2 sekunder



142 over min personlige rekord, og det er virkelig godt i hård træning og at det er så lang tid siden jeg har svømmet det. Så
143 det var jeg bare så glad for, og det kunne alle mine holdkammerater jo også se. ”Hold da op du svømmer godt nok
144 hurtigt i dag”.

145 I: Ja, så det var sådan en succesoplevelse du fik?

146 R: Ja, ja. Og det var super dejligt. Og ja... Blandede med alle de gode træninger jeg havde på træningslejr, så det har
147 bare været en super lækker træningslejr.

148 I: Ja. Så du føler det sådan, at du er glad for at komme til træning nu? Du er inde i sådan en god periode?

149 R: Ja. Og også til vestdanske her, der svømmede jeg jo... Ja, altså jeg svømmede de løb jeg plejede og svømme... Øh,
150 ja... Inden jeg skulle ud og svømme finale i 100 bryst, så sagde jeg sådan til min træner ”Ej men jeg svømmede godt
151 nok lidt langsomt i indledende og sådan”. Og sagde han til mig ”Jamen Sara, du har jo ikke noget tabe, du skal bare gå
152 ud og fyre den af”. Det gjorde jeg jo bare så, fordi han havde jo ret.

153 I: Ja. Det er fedt, at man får de der succesoplevelser sådan.

154 R: Ja, hehe.

155 I: Hvad er dine forventninger til dig selv, i forhold til din sport? Har det ændret sig efter forløbet, eller har du justeret i
156 dine forventninger i forhold til hvad du skal opnå?

157 R: Hmm... Jamen jeg tænker måske bare lidt, at... At det måske er mere muligt for mig og opnå sådan mit aller højeste
158 mål, altså sådan, man har altid sådan et eller andet man helt vildt gerne vil, og så har man så nogle delmål op til. Så det
159 har ligesom gjort, at jeg har følt det har været mere muligt for mig og opnå det helt store, altså sådan bare en lille smule.
160 Så...

161 I: Ja, hvad vil du sige, hvad er dine forventninger sådan?

162 R: Jamen, øhm... Hvad tænker du på?

163 I: Hvad forventer du? Hvad har du sådan af delmål og mål og sådan noget? Hvad tænker du sådan skal være dit næste
164 mål og hvad er dit langsigtet mål lige nu? Har du et eller andet du gerne vil opnå?

165 R: Øh... Nu er vi jo i gang med langbane sæson, så vi svømmer på 50-meter. Øh, altså jeg har altid været bedst på
166 kortbane, det er også der hvor jeg ligger længst oppe på ranglisterne, men på langbane, altså... Jeg har bare et mål som
167 til det toplingsstævne der ligger om en måned og så til det der ligger til sommer, at jeg skal bare komme med i flest
168 mulige finaler og så få de bedst mulige pladser. Altså jeg håber virkelig på A-finaler, nu fik jeg det til
169 kortbanemesterskaberne i december.

170 I: Ja det var lige der inden sidste samtale, tror jeg...

171 R: Ja. Der fik jeg... Jeg har altid ligget i B-finale, sådan måske på den bedste bane, lige udenfor A-finalen om anden
172 bedste bane, eller sådan. Men så kommer jeg i A-finalen og det... Nu begynder det og... Så kan jeg godt se, at jeg
173 begynder at rykke lidt.

174 I: Ja. Så det er et mål, at du gerne vil i A-finalen igen i hvert fald?

175 R: Ja, det vil jeg rigtig gerne. Være med der hvor det er sjovt, og hvor det faktisk er muligt at vinde medaljer, det kan
176 man kun hvis man kommer i A-finalen.

177 I: Ja, og så de andre, de er placeringer B og C?

178 R: Ja. Så ved jeg når jeg kommer i A-finalen, så har jeg også, altså det kan være chancen den ikke er særlig stor, men
179 der er altid en eller anden chance for, at jeg måske en dag kan vinde en medalje, og det vil jeg rigtig gerne.

180 I: Ja, ja. Det er sådan lige en milepæl, at man kommer ind i den finale man gerne vil være i.

181 R: Ja. Ja.



182 I: Kan du prøve og sådan beskrive dine fremtidsudsigter som du ser det lige nu, i forhold til svømning? Det snakkede vi
183 også sådan lidt om sidst. Kan du prøve og beskrive det lidt...

184 R: Altså det... Det kommer lidt an på hvordan det går nu her, tænker jeg også selv, også fordi min træner har nævnt det,
185 men den tanke den havde jeg egentlig også lidt selv inden han bragte det på banen. Øh, fordi jeg ved jo godt, at jeg ikke
186 kan komme til at svømme hele mit liv, men lige nu der vil jeg rigtig gerne fortsætte... For jeg har sådan lidt tanken
187 med, at jeg nok flyttede på vores sprint-hold efter sommerferien, fordi de ikke træner så mange gange, og så vil jeg
188 gerne ud og finde et arbejde, også fordi jeg bliver student her til sommer. Så der kommer jeg ikke til at gå i skole mere.

189 I: Ja. Så der skal det hele lige passe sammen og sådan...

190 R: Ja, nemlig. Så jeg må se om, altså hvis jeg kan finde et arbejde og stadigvæk blive ved med at svømme lige så mange
191 gange som jeg gør nu og at det går godt hele vejen op til sommerferien der, jamen så håber jeg da på at jeg kan fortsætte
192 på vores førstehold. Det er i hvert fald, det er det jeg går efter. Og så hvis det ikke går, jamen så må jeg jo tilpasse mig.

193 I: Ja. Hvordan øhm... Har du så nogle udsigter i forhold til resultater og sådan noget? Er det noget du tænker over?

194 R: Jamen altså det... Fordi, jeg kun har rykket mig sådan lidt af gangen, så tør jeg ikke rigtigt sådan at sætte mig sådan
195 et kæmpe mål, at jeg skal have medalje, for eksempel... Øhm, fordi, jeg har det sådan lidt med, at jeg tager det som det
196 kommer, fordi så bliver jeg heller ikke skuffet.

197 I: Nej, det vigtigste er at komme ovenpå igen og så tage den derfra...

198 R: Ja, ja...

199 I: Ja, godt. Kan du prøve komme med et eksempel på hvad dit fokus det kan være inden en konkurrence eller inden et
200 løb? Er du fokuseret på det her med at du skal forbedre din tid, eller du skal forbedre dig selv, eller er det det her med,
201 at du skal vinde over de andre, eller hvor synes du dit fokus ligger?

202 R: Altså lige til vestdanskemesterskaber, jeg havde været til, der lå fokus på, at... Fordi det ikke var et toplingsstævne,
203 det er bare et stævne vi skal bruge på ligesom at prøve nogle ting af, hvis der er noget for eksempel, hvis du er lidt i
204 tvivl om hvordan du vil splitte dit løb, altså hvor hurtigt du skal ud og hvor hurtigt du kan komme hjem... Så er det der
205 du skal prøve nogle af dine ting af. Og jeg har haft det sådan lidt svært ved min 100-meter. Jeg vil gerne bare brage ud,
206 fordi jeg har altid svært ved at komme hjem igen, så det eneste sted jeg ligesom kan hente noget tid, det er ved bare at
207 komme helt vildt hurtigt ud, fordi jeg alligevel bare dør på vej hjem.

208 I: Ja.

209 R: Øhm, men så har min træner så sagt "jo, men det er fint nok, men hvis du vil svømme endnu hurtigere, så skal du
210 altså ikke så hurtigt ud til og starte med, fordi at du kan godt vinde lidt kræfter på vej hjem. Og det var så også det jeg
211 gjorde i indledende, der kom jeg bare alt for langsomt ud. Så i finalerne om aftenen, der kom rigtig hurtigt ud, men det
212 følte bare så nemt, så det var lidt svært og finde den der følelse med, at nu ligger jeg og svømmer den rigtige tid.

213 I: Ja, man skal vel lige disponere, det er nok svært.

214 R: Ja, ja. Det er det jeg ligger og tænker over til det her stævne, der ligger jeg og køre lidt mit eget løb. Selvfølgelig vil
215 jeg gerne vinde, ikke også? Jeg ligger jo side om side med alle mine konkurrenter... Så... I den sidste ende, når man
216 ligger der på de sidste 20 meter og man har en på højre og en på venstre side, så det der med teknik og alt det der, altså
217 det... Det bliver lige gemt lidt væk og så... kommer der lige lidt konkurrence... "konkurrencegen" ind der.

218 I: Men inden konkurrencen der synes du det... Der er det meget det her med teknik og sådan noget der er fokus?

219 R: Ja.

220 I: Hvad så hvis det er et større stævne?

221 R: Hvis det havde været til et toplingsstævne... Ja... Jamen altså, der har vi... Min træner han har gået meget op i
222 mindsettet, med at, det der med at man skal sætte sig op til det, man skal virkelig være klar på at svømme stærk. Man
223 skal virkelig ville det. Der har jeg også selv gået rigtigt meget op i, at jeg skal være i godt humør hele dagen, og jeg skal
224 virkelig glæde mig til og komme ud svømme det her, jeg skal virkelig glæde mig til og give den gas. Og det jeg tænker



225 på inden jeg skal ud og svømme, det er også bare, at nu skal jeg bare ud og svømme det bedste løb jeg overhovedet kan.
226 Og så tænke tilbage til de stævner jeg har været til, hvordan det har fungeret hvis jeg gjorde sådan og sådan og alt den
227 hårde træning jeg har været igennem. Og nu skal det hele bare sidde der. Så... Men lige der, der tænker jeg mest over,
228 at... jeg bare skal vinde, jeg skal bare vinde over dem jeg svømmer ved siden af. Fordi på det tidspunkt, der... altså jeg
229 ved ikke om det er fordi jeg selv bilder mig det ind, men der skal man lidt have den tanke med, at det hele er på plads.
230 For hvis man går tænker over det ikke er, så bliver man bare forvirret...

231 I: Ja, så er der er for mange fokuspunkter...

232 R: Ja... Så der skal man bare have det der mindset med, at nu skal man bare ud og vinde, så det har jeg også.

233 I: Ja. Hvis du sammenligner det med i forhold til inden du kommer til træning, hvordan fokuset er der. Er det så også
234 det her med at forbedre dig selv, eller er det også det her med at sammenligne dig med de andre, og forbedre for i
235 forhold til andre?

236 R: Øhm... Altså jeg har på grund af alle mine skader, så har jeg aldrig rigtig i den periode sammenlignet mig med
237 særlig mange, fordi det har jeg ikke kunne, fordi der er ikke rigtig nogen som kan sætte sig i sammen bås som mig,
238 synes jeg ikke. Men der er en l fra mit hold, som... Altså hendes speciale er både fly og bryst, hun kan svømme begge
239 dele. Og jeg er lige lidt hurtigere, eller ikke lidt, sådan et styk hurtigere end hende i brystsvømning. Øh, så... Det er tit,
240 hvis vi har sådan nogle speciale-serier, hvor vi skal svømme vores speciale, eller nogle pace-serier, hvor vi ligger og
241 træner til vores løb til konkurrence, at jeg ligger lige og lytter til hvordan hun ligger og går, fordi selvfølgelig skal jeg
242 lige svømme bedre end hende, det kan jeg jo sagtens, fordi jeg er bedre end hende, hehe, altså det er det jeg ligger og
243 tænker.

244 I: Ja. Ja. Så der er lidt sammenligning?

245 R: Ja, det er der. Så... Ja, men altså... Ellers så tror jeg ikke rigtigt, at... Det har mest bare været fokus på mig selv og
246 sådan, at jeg tit er kommet til træning, næsten hver dag ved og sige, med det mål om at jeg skal svømme så langt som
247 muligt. Og... Især i de serier hvor jeg har svømmet bryst, så skal jeg bare komme så langt som muligt og hvis det måske
248 så ikke går så godt, men hvis jeg svømmer længere end hvad jeg plejer, så er det også fint. I stedet for hvis jeg ikke
249 svømmede så langt, men det gik helt vildt godt.

250 I: Ja, så der er bare nogle ting, hvor det skal gå bedre, altså på nogle parametre det skal være bedre en det plejer?

251 R: Ja. Ja.

252 I: Kan du måske komme med eksempler, hvor du har oplevet du har haft mere indflydelse på din træning, sådan i
253 forhold til sidst? Nu sagde du det var sådan meget, med din genoptræning, at det var sådan lidt kontrolleret også fra din
254 træner, det var i hvert fald sådan jeg forstod dig. Har du fået mere indflydelse på din træning, sådan generelt? Både
255 måske om beslutninger, men også hvordan du køre træningen?

256 R: Øhm... Jeg har altid været sådan lidt, jeg svømmer og gør det der er bedst for mig, og hvis jeg er lidt utilfreds med
257 hvad der står i programmet, så kan jeg godt finde på at svømme noget andet, fordi jeg er også lidt stædig, hehe... Fordi
258 at øh... Ja, jeg har ikke lyst til at svømme noget som forværre min situation, hvis man kan sige det sådan, eller hvis nu
259 jeg har kunne svømme noget andet, som jeg mener ville være bedre, så har jeg gjort det. Altså jeg har ikke rigtigt
260 snakket med min træner om det, fordi jeg ved ikke hvad han siger til det. Men jeg er sikker på han godt kan forstå
261 hvorfor jeg gør det.

262 I: Nej... Så I laver ikke de her programmer sammen og sådan noget? Det er ikke sådan du er medbestemmende i
263 forhold til din træning?

264 R: Nej...

265 I: Okay.

266 R: Men altså det... Nogle gange når vi nærmer de her toplingsstævner, så deler min træner os ind i nogle grupper, hvem
267 der har de helt lange løb, dem der har sådan mellemdistance og så sprinterne, hvor jeg tit har været i sprintgruppen,
268 fordi de svømmer lidt mindre. Og ja... Jeg svømmer heller ikke de helt lange løb til stævnerne, så det har været en god
269 gruppe jeg er kommet i. Og så også nogle gange hvis vi har selv skulle vælge hvad for nogle stilarter vi skulle svømme i
270 nogle hårde serier, så jeg har været måske sådan lidt, okay jeg skal i hvert fald have mindst 1 omgang af de her i



271 brystsvømning, så må vi se hvordan det går, hvis det går godt, så kan det være jeg kan tage 1 mere, eller så kan det være
272 jeg skal svømme crawl, og det er noget jeg står og snakker med min træner om hvad han synes der er bedst.

273 I: Okay, så der er du sådan med inde og have medbestemmelse og tage ansvar for det?

274 R: Ja.

275 I: Hvordan synes du selv du sådan har bidraget til, at det kunne lade sig gøre og sådan i forhold til, at du også selv har
276 fået lov til og tage ansvar for det, eller været medbestemmende for det? Har du selv prøvet at tage initiativ til det?

277 R: Øhm, altså ja. Hvis jeg selv mener, at der er noget jeg synes der er forkert, eller noget der burde blive lavet om på,
278 eller noget jeg er utilfreds med, så siger jeg det til min træner.

279 I: Okay. Er det sådan i miljøet, er det sådan de alle sammen gør, eller er det dig specifikt der er god til det?

280 R: Jamen det er fordi vores miljø på holdet, det er virkelig sådan et miljø, hvor man kommer ind og tænker ”hold da op,
281 de vil alle sammen gerne forbedre sig så meget, og de vil alle sammen gerne være den bedste”. Så man bliver nødt til og
282 være lidt egoistisk og tænke meget på sig selv, når vi ligger og træner så mange gange som vi gør, så man selv kan få
283 mest mulig ud af det. Det er i hvert fald sådan jeg tænker, og så bliver jeg nødt til at sige noget til min træner, hvis der
284 er noget jeg er uenig med ham om.

285 I: Okay. Og det er ikke sådan, at han stejler, hvis der er nogle der kommer og brokker sig lidt over det?

286 R: Nej, fordi der er jo en grund til jeg kommer og siger noget til ham, og så kan det også være han kan se, at ”okay, så
287 kan det være vi skal prøve det her i stedet for”. Og så siger han god for det.

288 I: Okay. Noget lidt andet. Kan du prøve at beskrive det her med... Nu er du på et hold, vi snakkede også lidt om det
289 sidste gang... Hvor du hele tiden har holdkammerater omkring dig, du træner eller genoptrænede heller ikke så meget
290 alene... Hvad betyder det for dig, det her med at have de her holdkammerater omkring dig? Er det positivt, er det
291 negativt, hvad bidrager det til?

292 R: Det bidrager lidt med begge ting, synes jeg. Fordi det er jo helt vildt fedt, at vi er sammen om at gennemføre de her
293 hårde serier, og vi bakker hinanden op i medgang og modgang. Og når vi har lidt overskud, så er der lige nogen der
294 fyrer nogle smarte kommentarer eller jokes af, så hygger vi os. Og det synes jeg det er rigtigt fedt og have ens
295 holdkammerater.

296 I: Sådan en god stemning?

297 R: Ja. Men det dårlige er, at... Der er nogle der godt kan finde på og, altså måske engang imellem skabe lidt negativ
298 stemning. Og der er vi gået meget op i, at det skal vi undgå og det skal vi helst holde for os selv, hvis vi ikke har noget
299 positivt at sige, så skal vi lade være med at sige noget. Og også det her indstillingen, hvis man ikke rigtig har en vinder,
300 altså vinderindstilling, det lyder meget sådan... Men altså det her med, at... Det er fordi der er en pige fra mit hold, hvor
301 jeg synes hun mangler lidt den her indstilling, fordi hun siger altid... Øh... Altså hun gider aldrig selv at starte aller
302 forrest, hun er aldrig den der siger ”jeg skal nok starte, lad mig starte”. Hun er altid den der siger ”I andre i starter bare”.
303 Og ”Vil I ikke godt starte?” Hun er altid sådan, skal være bagerst og sådan... Det kommer jeg bare til at tænke lidt som
304 om, at... Ja, det er den forkerte indstilling og have og det for mig til at tage lidt afstand til hende. Fordi jeg vil gerne
305 være sammen med nogen som har den samme indstilling som mig og som vil det her lige så meget som jeg gerne vil.
306 Ellers... Langt den størstedel af dem fra mit hold der har. Men det er bare lidt irriterende, fordi hun er en af mine rigtig
307 rigtig gode veninder, så der kan godt være lidt splid til træning.

308 I: Okay, så det kan være lidt forstyrrende nogle gange?

309 R: Ja. Det synes jeg.

310 I: Hvordan benytter du dig ellers af dine holdkammerater? Hvordan benytter I hinanden?

311 R: Jamen... På træningslejren der havde jeg lidt intern joke med en fra mit hold, vi plejer at ligge på bane sammen. Vi
312 havde en rigtig god træning på et tidspunkt, hvor vi lå på bane sammen, han startede før mig. Og så... Jeg ved ikke, så
313 jokede han lidt med, ”jamen det var fordi jeg lå på hans bane, så var det fordi han svømmede godt og jeg svømmede
314 godt” og sådan noget... Øh... Og så jokede vi sådan lidt med, at hver gang vi skulle til og starte på nogle nye serier, så



315 skulle vi ligge på bane sammen, fordi så gik det godt. Så hvis vi ikke lå bane sammen mere, og en af os havde en dårlig
316 træning og sådan noget. ”Jamen det var fordi vi ikke lå på bane sammen”... Og sådan noget... Altså, ja, det bliver lidt
317 sjovere at komme igennem træningerne når man har det sjovt med hinanden. Man får lidt mere overskud, synes jeg ja.

318 I: Ja. Så overskud og god stemning. Har det ændret sig efter de her coachingsamtaler, i forhold til hvordan du har, altså
319 benyttet dig af de andre? Du har kommet mere med til træningen, du træner ikke så meget selv?

320 R: Jeg træner ikke selv mere, nej.

321 I: Nej okay, du træner med de andre. Hvordan bruger du dem nu så i forhold til før, altså i forhold til under
322 genoptræningen?

323 R: Øhm... Altså det er måske ikke så meget anderledes, men jeg tænker mere over... Hvad skal man sige... Jeg tænker
324 mere over, sådan... Øh... Og støtte mine holdkammerater i nogle hårde situationer, som kan være en hård serie, og også
325 hvis der er en af dem som har problemer, så ved de, altså der er i hvert fald et par stykker af dem der godt ved, at de
326 altid kan tage fat i mig, hvis de har brug for et eller andet. Måske, hvis det bare er at snakke om noget, eller hvis det
327 bare er... Ja... Hvis man... Nu havde vi lige en episode på træningslejren, hvor der var en af vores drenge, der ikke
328 havde snakket særlig pænt til en af vores piger i et godt stykke tid, og hun var næsten ked af det hver dag. Og det synes
329 jeg bare ikke det var i orden. Så spurgte hun mig om jeg ikke lige ville med til nogle af de voksne, nogle af trænerne, vi
330 havde sådan en holdleder med og snakke om det. Så sagde jeg jo, selvfølgelig vil jeg det.

331 I: Mm.

332 R: Altså jeg har tænkt lidt mere over det der med og bidrage med noget... Om det enten er god stemning eller hvad det
333 skulle være, for at mine holdkammerater også skal have det godt.

334 I: Mm. Er det noget du føler de også bidrager med overfor dig? Er det noget du føler du får af dem også? Hjælp til hvis
335 du er ked af det, eller hvis der er et eller andet som er lidt hårdt eller?

336 R: Ja, det synes jeg, altså hvis jeg har brug for det. Det er måske ikke altid lige jeg sådan god til og råbe op og sige at
337 jeg har lige brug for det her eller det her. Øhm... Men ellers så synes jeg jo, at jeg kan sagtens finde nogle at snakke
338 med, hvis det er det jeg har brug for.

339 I: Kan du prøve at beskrive en situation, hvor det har været positivt for dig at træne sammen med de andre, både træning
340 og genoptræning?

341 R: Jamen... Altså, hvis jeg nu ligger og vi har et eller andet rigtig lang serie, speciale, hvor jeg svømmer bryst. Og jeg
342 har gennemført det hele. Og svømmet bryst i det hele og det gik godt. Så er der også nogle der kommer og siger til mig
343 ”Hold da op, har du virkelig gennemført det hele i bryst?” Og ”Det var da mega fedt at du kunne det!” og... Så...

344 I: Kan du prøve at beskrive en situation hvor det har været godt at træne alene?

345 R: Øh... Jeg tænker lidt... Den eneste fordel der er, det er det her med, at jeg er fuld fokuseret på, at min proces og at
346 jeg skal opnå noget fremgang i det her jeg har gang i. Øhm... Så det er egentlig bare, det der med, at jeg måske ikke
347 bliver forstyrret og så at jeg kan holde fokus.

348 I: Okay, så du vil foretrække og træne i fællesskab? Uanset hvad...

349 R: Ja, det vil jeg aller helst.

350 I: Okay. Hvis du blev skadet igen, hvordan vil du takle det så? Har du ændret opfattelse siden sidst?

351 R: Måske lidt. Fordi jeg lavede noget lidt skidt på træningslejren... Vi skulle lave noget cirkeltræningsagtigt på land,
352 hvor at jeg godt kunne mærke min skulder den ikke havde det så godt dagen efter. Øh, altså den er jo ved at være væk,
353 det var den i hvert fald inden træningslejren. Hvor jeg begynder og kunne udsætte den for mere og mere, sådan stille og
354 roligt, jeg har altid taget det stille og roligt fordi det er ikke noget jeg skal nyde mere af. Så kunne jeg godt mærke, at
355 den havde det sgu ikke så godt dagen efter det der... Så sagde jeg det også til min træner, så sagde han ”jamen bare
356 lige... Se hvordan det går”. Øhm... Og så den sidste halvdel af træningslejren, der havde min skulder det ikke så godt,
357 men der havde jeg det sådan lidt, så tager bare finner på, selvom det provokere min lyske, fordi min lyske den kan jeg
358 ikke rigtigt lige gøre noget ved lige nu og det kan jeg med min skulder, den kan jeg aflaste ved og tage finner på, så det



359 er det jeg gør. Så jeg har haft det sådan lidt, jeg kan ikke gøre noget ved min lyske, men jeg kan godt gøre noget ved
360 min skulder, så jeg gør noget ved min skulder.

361 I: Okay. Hvad så hvis der var en fra dit hold der blev skadet, der måske kom ud i samme situation som du er, eller har
362 været, hvordan vil du sådan... Hvad vil du gøre? Hvordan vil du agere overfor ham eller hende?

363 R: Jeg havde... Der var på tidspunkt en pige fra mit hold der begyndte at døje med ryggen, jeg ved ikke hvad det var for
364 noget, og om hun var til fysioterapeut eller... Men hun døjer i hvert fald ikke med det mere. Men lige da, lige på det
365 tidspunkt, der spurgte jeg også ind til, altså med al den erfaring jeg har selvom det ikke er helt vildt meget, men jeg ved
366 da lidt, fordi jeg også selv har døjet med ryggen. Sådan... "Hvor var det henne?" Og hvad lavede hun når hun fik ondt
367 og sådan ser, bare ser om jeg kunne gøre et eller andet... Ja...

368 I: Sådan forsøge at hjælpe lidt og ja... snakke med hende også?

369 R: Ja, og så, altså ligesom fortælle hende, at det ikke er verdens undergang. Selvom det godt kan virke som det på det
370 tidspunkt. Så ligesom snakke med hende om, snakke med hende om det. Fordi det hjælper og snakke om tingene, og så
371 tænker jeg egentlig bare, at jeg vil bare gøre det jeg kunne for at ligesom hjælpe hendes situation bedst mulig.

372 I: Ja. Så prøve og støtte så godt som muligt?

373 R: Ja.

374 I: Ja. Lidt noget andet nu, men føler du sådan, at du går på kompromis sådan med andre ting i din hverdag i forhold til
375 din træning, som det er nu? Med skole, venner og fritidsinteresser osv.

376 R: Det tænker jeg ikke lige nu, men det bliver måske nok et problem i fremtiden, fordi, sådan noget med bare lige at
377 tage ud og løbe en tur, hvis man nu lige føler man ikke har rørt sig i noget tid, eller, altså når jeg tænker engang jeg ikke
378 svømmer mere, det er ikke bare lige noget jeg sådan kan gøre. Det kommer nok til at drille mig lidt...

379 I: Nej... Altså det her med, at du har ikke den her svømning længere?

380 R: Nej, men det er mest det her med, at min lyske kan ikke holde til det, og så bliver jeg nødt til at finde på alt muligt
381 andet. Altså jeg føler i hvert fald lidt selv, at jeg bliver måske tvunget til at melde mig ind i fitnesscenter, fordi så har de
382 nogle cykler, nogle crosstrainer, eller noget andet jeg kan lave. Så det kommer jeg måske til at savne lidt, selvom jeg
383 i... det er ikke den her sommerferie... jo det tror jeg egentlig det var... Der havde jeg lavet sådan et program med min
384 fysioterapeut, hvordan jeg skulle holde mig i gang i sommerferien, og der var også sådan et stille og roligt program,
385 hvor jeg lige så stille trappede op med løb, hvor jeg startede med at løbe 3 gange 3 minutter, hvor jeg gik 1 minut ind
386 imellem, altså det er jo ingenting, men det var der jeg var. Og så byggede jeg det stille og roligt op, så jeg kunne løbe
387 mere, og det gik jo fint, så... Jeg tror jeg skal nok finde ud af det, hvis det kommer på det tidspunkt.

388 I: Så det er ikke sådan du føler nu, at du må gå på kompromis med nogle vigtige ting?

389 R: Ikke lige nu, nej. Altså så skal det være fordi der er et eller andet jeg ikke kan lave i idræt i skoletimerne, og det er jo
390 ikke fordi det er verdens undergang, det synes jeg i hvert fald ikke selv det er.

391 I: Nej... Hvad så omvendt, er der nogle ting du går på kompromis med i din hverdag for at nå træning? Er der nogle
392 ting du ikke føler du når?

393 R: Ja... Altså jeg synes lidt... Øh... Nogle tidspunkter, mens jeg har gået i skole, at jeg måske har prioriteret lidt
394 forkert. Hvor jeg måske har sat min svømning lidt højere end min skole, og det har så gået udover mine karakterer i
395 sidste ende, men... det er der jo ikke rigtigt noget jeg kan gøre ved lige nu. Så...

396 I: Nej. Hvad med venner og andre fritidsinteresser og sådan noget?

397 R: Altså jeg har jo heller haft mulighed for og være sammen med dem fra min klasse eller fra folkeskolen, eller... Fordi
398 det har jeg bare ikke haft tid til. Øhm, og så har de jo bare været sammen med alle de andre. Det er jo ikke fordi jeg ikke
399 kan snakke med dem, det kan jeg jo sagtens, vi griner og vi hygger os når vi er på skolen og sådan noget. Og jeg er da
400 med til det jeg kan, hvis der er nogle arrangementer, nogle sociale arrangementer og sådan noget, så... Jeg føler ikke jeg
401 går glip af noget, men selvfølgelig vil det være lækkert hvis jeg kunne tilbringe noget mere tid med mine
402 klassekammerater.



403 I: Ja, hvis man havde flere timer i døgnet...

404 R: Ja, hehe.

405 I: Okay. Så her en af de sidste spørgsmål, hvor er det i træner henne nu?

406 R: Vi træner over i Nørresundby.

407 I: Og så kun der eller hvad?

408 R: Det er om aftenen vi træner der, og så om morgenen, til morgentræning, der træner vi over i Østre Allé.

409 I: Okay. Har det nogen betydning for dig det her med den fysiske placering i forhold til hvor du træner, altså er det godt
410 eller er det skidt? Altså, hæmmer det dig nogle gange det her med at du skal ud og køre eller cykle?

411 R: Hmm... Det er noget jeg har tænkt lidt over, meget her på det sidste, fordi, at øhm... Altså det er noget jeg tænker
412 der kan være til grund for, at jeg har trænet så godt på træningslejren, som jeg har gjort. Det er fordi, når vi har stået op
413 om morgenen på træningslejren og spist og så taget af sted til træning, så når vi kommer hjem igen... Vi kørte til og fra
414 træning, så har vi spist, og så har jeg egentlig bare ligget i min seng og hvilt mig og så taget af sted til træning igen om
415 aftenen, spist, og så ind i seng. Så jeg har egentlig ikke lavet noget, udover... Altså noget fysisk træning udover det som
416 vi lavede på træningslejren, så jeg tænker lidt, at jeg har fået meget mere restitution, og det har været meget bedre for
417 min lyske, men jeg tror ikke det hele er derfor, det tror jeg ikke det passer... Men øhm... Det kan måske være en af
418 ulemperne ved, at jeg bor 7 kilometer fra der hvor vi træner om aftenen. Men på anden side, så synes jeg det er vildt
419 dejligt, at jeg får den der cykeltur, fordi så... Altså jeg plejer at høre musik når jeg cykler, og så er der mange ting jeg
420 tænker over når jeg cykler. Og det synes jeg det er virkelig rart, at man...

421 I: Koble lidt af?

422 R: Ja... Tænke over alt muligt mærkeligt...

423 I: Ja. Det er sådan en tid hvor man ikke kan sidde og se fjernsyn, man kan ikke gøre noget andet, man kan bare tænke
424 over tingene...

425 R: Ja, altså jeg synes det er vildt rart og cykle til træning, fordi når jeg hører lidt musik, så bliver jeg altid i godt humør,
426 og jeg elsker at cykle, jeg elsker at køre stærkt.

427 I: Ja.

428 R: Så... Jeg kan godt lide cykleturen.

429 I: Okay. Du føler ikke du har svært ved at komme af sted, fordi der er langt til det?

430 R: Nej, nej.

431 I: Sådan afrundingsvis, har du ellers noget du har kommet i tanke om undervejs, eller noget du er i tvivl om, eller noget
432 du vil uddybe?

433 R: Hmm, nej...

434 I: Du føler du sådan har fået svaret fyldestgørende på de ting?

435 R: Ja, det synes jeg.

436

Bilag 12: Transskription Tina evaluerende interview

1 I: Kan du fra starten af lige opsummere hvordan det er gået siden sidst? Nu er det jo ved at være lang tid siden vi har
2 snakket sammen sidst.



- 3 R: Ja, det er det. Men det er egentlig gået fint.. Altså jeg startede stille og roligt op med at træne en enkelt gang om
4 ugen. Umiddelbart efter juleferien, lige med nogle små huller fordi der var nogle ting der ikke passede.
- 5 I: Det er jo dejligt at høre i hvert fald, at du er kommet i gang igen.
- 6 R: Ja.. Øhh.. Og så begyndte jeg at træne 2 gange om ugen.. Øhh.. Lige op til vinterferien og så kommer jeg så til skade,
7 så jeg har ikke været til træning lige foreløbig, fordi det sgu ikke så godt med den her tommelfinger..
- 8 I: I taekwondo er det nok heller ikke så godt med hånden i...
- 9 R: Nej, det er det nemlig ikke, fordi jeg træner på kampholdet, og det var det jeg gerne ville. Øhm.. Og der er jeg blevet
10 super godt modtaget.
- 11 I: Hvad er der, der er et kamphold og så er der teknik?
- 12 R: Så er der teknik, altså almindelig teknik.
- 13 I: Ok. Jeg vidste ikke I var delt op sådan. Jeg kan godt huske at du sagde at det var mest kamp og ikke så meget..
- 14 R: Præcis. Men jo. Såå...
- 15 I: Hvordan er det at komme tilbage?
- 16 R: Øhh... Som jeg regnede med har jeg fået virkelig mange bank. Men det har virkelig været.. Det har været super fedt.
17 Fordi der er simpelthen det fysiske aspekt i det, som jeg har savnet, som jeg nu har fået tilbage. Øhm.. Og så har der
18 været.. Det har været rart at have noget regelmæssighed.. Øhm.. For jeg har savnet. Ikke decideret noget holdsport, men
19 noget struktur i min træning.
- 20 I: Så man er afsted tirsdag og torsdag aften eller et eller andet?
- 21 R: Præcis. Præcis. Så man ved hvor man har det henne og hvem der kommer og hvornår det er og sådan noget. Så det
22 har været.. Det har været super faktisk.
- 23 I: Så du regner med at fortsætte også nu her når hånden er god igen?
- 24 R: Ja. Det regner jeg med. Når min hånd er ude af gips igen i hvert fald. Såå..
- 25 I: Ja, ok. Hvordan var det, skulle du flytte eller bliver du i Aalborg eller hvordan var det nu?
- 26 R: Øhh, nej. Jeg skal flytte...
- 27 I: Du skulle til Odense, ikke?
- 28 R: Jeg skal til Odense, ja. Så jeg har... tre-fire måneder mere i Aalborg. Øhh.. Og så har jeg noget rejse og sådan noget,
29 og så flytter jeg til Odense engang i februar. Såå.. Jeg tror umiddelbart min træning kommer til at stå lidt på hold. Øh..
30 Når sommerferien rammer. Fordi jeg har andre planer, såå..
- 31 I: Ja. Ok, men det er jo også fair nok at man kan sige sådan engang imellem..
- 32 R: Ja.
- 33 I: Der vil nok være nogen spørgsmål hvor du vil føle at det er lidt gentagelse fra sidst, men ellers vil der være lidt mere
34 fokus på det her motivation, som jeg også skrev til dig. Og der vil være mere.. Jeg vil spørge dig mere ind til eksempler
35 og beskrivelser og sådan noget.. Lidt mere af det end sidste gang.
- 36 R: Mhh, selvfølgelig. Yes.
- 37 I: Yes. Hvis vi starter, kan du så prøve at komme med et eksempel på hvordan du har udviklet dig indenfor din sport
38 siden de her coachingsamtaler?



39 R: Ja. Man kan sige, jeg kan også godt mærke da jeg kom tilbage, at jeg er rimelig rusten og konditionen havde taget et
40 dyk. Ehm.. Ikk synderligt meget, fordi jeg har holdt den rimelig meget vedlige, men jeg kan godt mærke at der var
41 særligt ved kampteknikker, de er blevet meget langsommere. Det kommer hurtigt tilbage, kan jeg sagtens mærke. Jeg
42 kan mærke at det sidder i kroppen. Ehm, særligt i..

43 I: Ja, det ligger et sted?

44 R: Ja, det gør det nemlig. Særligt med step og med spark og med slag og blokader og sådan noget. Jeg kan mærke at det
45 sidder i kroppen, men det skulle lige findes frem igen. Ehh.. Så det tror jeg jeg brugte.. Den første måned på.. Cirka..
46 Ehm. Og så blandet med en lille smule grundteknik. Eh, fordi det er simpelthen, det er nødvendigt for at være, ja for at
47 være i sporten.

48 I: Ok. Ja ja. Hvad med.. Er der andre ting, nu er det sådan meget fysisk, er der andre ting du sådan har udviklet dig ift.
49 til eller indenfor det her taekwondo?

50 R: Ehh.. Man kan jeg, første dag jeg kommer tilbage for at træne.. Det er meget grænseoverskridende. Ehm, fordi.. Der
51 var et stævne ugen efter. Og det var selvfølgelig dem der skulle med til stævnet der var til træning. Ehm.. Så det havde
52 jeg.. Der kunne jeg godt mærke, at.. Det er ikke nogen jeg er meget bekendt med, og det var ikke rigtig nogen jeg havde
53 talt med før, og de lå jo lige en tand over mig i niveau. Eh.. Så jeg kunne godt mærke, at der var lige noget at hente, og
54 der var nogle nye mennesker at kende, men den der.. sådan... Jeg vil ikke sige angst, men nervøsitet, er nok et bedre
55 ord, for at præstere sammen med andre.. Øh.. Den var der lige i starten, men den forsvandt hurtigt.

56 I: Ok. Så det var måske allerede efter første gang du var tilbage igen?

57 R: Ja, altså, da jeg var på vej hjem, der tænker jeg: FEDT, jeg kommer igen i næste uge. Såå

58 I: Så det var ikke en dårlig oplevelse?

59 R: Nej, overhovedet ikke. Det var mere det der med at komme over tærsklen, faktisk. Lige og træde ind i rummet. Det
60 var faktisk det, der var svært.. Øhm.. Men så gik det fint derfra.

61 I: Det er jo godt. Det er godt at høre.

62 I: Kan du så prøve at beskrive hvordan din sportsgren har været udfordrende for dig her i starten? Nu var du lidt inde på
63 det, men hvad har været udfordrende?

64 R: Ehm.. Man kan sige, at i og med at alle teknikker hedder noget på koreansk og jeg ikke har hørt det rigtig længe, så
65 er der godt nok, der er mange sådan mange grundting. Sådan lige hvordan en teknik skal sidde eller lige hvordan, eller
66 hvad den hedder for den sags skyld. Det har været.. Orh.. Det har godt nok været, det har sgu trukket tænder ud, fordi
67 det er jo bare instrukser, som alle andre kan følge, og jeg er bare sådan lidt: Hva fanden er det nu lige det betyder. Men..

68 I: Ja, ok, så for dem der er det det grundlæggende og for dig er du nødt til at terpe det..?

69 R: Ja. Ja, præcis. Altså, jeg har fået hjælp af alle de andre, så det er fint. Ehm..

70 I: Ok. Er der andet der sådan har været udfordrende, synes du?

71 R: Ja... Man kan sige, dem jeg træner med.. Eh.. De har et niveau som ligger lige en tand højere. Ehm. Og jeg forsøger
72 at følge med, men det er en lille smule svært engang imellem. Men jeg ser det som en udfordring. Så..

73 I: Og det er ikke noget du bliver kuret ud af eller du bliver..?

74 R: Nej. Egentlig ikke. Det har.. Man kan sige.. Det har mindet meget om chagongen i klubben. Ehh.. Fordi det er sådan
75 lidt, så driller man hinanden med at, dit spark, det sad sgu ikke lige helt godt.. Og så får man bare lyst til at losse dem,
76 igen. Så det har faktisk, det har været positivt, det har det, selvom jeg har hængt en lille smule bagefter.

77 I: Føler du, altså, er du blevet overrasket over det.. Er det bedre end forventet eller dårligere end forventet i forhold til
78 dit niveau? Vi snakkede meget om det sidst..

79 R: .. Ja, det er vel bedre end forventet, tror jeg.



- 80 I: For jeg kan godt huske at vi snakkede om alt det her med forventninger, og du havde.. eller var lidt bange for at
81 komme tilbage..
- 82 R: Ja. Jamen, klart. Jamen det har alt sammen været noget der har siddet oppe i mit hoved, så det var bare at komme
83 afsted til træning, os fordi det har været stort set samme trænere, så det er nogen jeg kender og der er nogen der kender
84 mig, og ved ligesom hvor præmisserne er. Såå.. Det har været en super let opstart, faktisk.
- 85 I: Ok. Jamen, det er jo dejligt.
- 86 R: Ja, det er dejligt når tingene går let.
- 87 I: Ja, det er jo det. Også når man har været lidt bekymret for det, så er det jo bare fedt, at det flasker sig. Ehm. Godt..
88 Igen, kan du prøve at komme med et eksempel på, at du får anerkendelse for dine evner indenfor taekwondo? Har der
89 været tilfælde hvor du har fået anerkendelse fra træner, holdkammerater, venner, familie..
- 90 R: Ja. Ehm... Der er lige et enkelt eksempel, der slår mig. Ehm.. Vi havde på et tidspunkt til en træning, for en måned
91 siden tror jeg. Eh.. Sådan nogle sparringsrunder. Ehm.. Hvor den der så taber kampene bliver skiftet ud med en anden,
92 så man har to kampe der kører og så har man to der står standby til at skifte. Øhh.. Hvor jeg fik lov til at tage tre kampe
93 i træk fordi jeg vandt på point. Ehm.. Og det, det får man ros for. Fordi man skifter jo så sin modstander ud. Ehh.. Og
94 man kan sige, at det at jeg får lov til at vinde tre kampe i træk, det. Altså jeg kæmper selvfølgelig for det, men min
95 træner han sagde til mig bagefter, at det er simpelthen det analytiske, det har jeg beholdt. Og det synes han det var super
96 fedt. For det er noget af det der ændrer sig rigtig meget, også fordi at teknikkerne også.. Det er lidt ligesom mode..
97 ændrer sig ift. hvad folk bruger meget af.. Så..
- 98 I: Så der har du bare haft så grundlæggende godt, altså de her gode analytiske evner?
- 99 R: Præcis. Hvor man kan sige, at min træner, han kunne anerkende at der ligger simpelthen noget teknisk i din
100 kampforståelse, som ligesom gør at du vinder de her kampe. For han kan godt se at jeg er bagud på teknikker og jeg er
101 bagud på udførelsen af dem, men han kan se at min forståelse for dem, den er som den skal være.
- 102 I: Ok. Ja. Du har ikke andre eksempler fra familie, holdkammerater eller venner..?
- 103 R: Jo, man kan jo sige, at alle stort set var glade for at se mig tilbage i klubben. Ehm.. Blev modtaget med meget åbne
104 arme og fik tilbud om at træne med.. Der har været sådan nogle åbne træninger, som ikke har været organiseret eller
105 noget, men bare sparring. Også fordi det lå lige op til stævne.. Hyggetræne, ja.. Såå. Det har været meget fedt.
- 106 I: Der har du også deltaget i de der?
- 107 R: Ja. For det var bare en åben invitation. Ehm.. Jeg ville gerne have været med til stævnet. Ikke som deltager, men som
108 sekundant, men.. Øhm.. Det havde jeg ikke mulighed for.. Der lå nogle andre planer.
- 109 I: Ok. Hvad med opbakning så? Oplever du opbakning fra træner, familie, venner..?
- 110 R: Ja. Ja, det gør jeg. Altså begge mine forældre de beder mig bare om at klø på og.. Min far får mig også losset ud af
111 døren engang imellem.. Ehh.. Hvis jeg lige har lidt svært med afleveringen eller et eller andet andet jeg synes der fylder.
112 Så siger han: Kom nu bare afsted. Du ved godt at du har det meget bedre bagefter. Og det er også rigtigt. Øhm.. Men
113 ellers så, mine trænere bliver også glade for at se mig, fordi de godt ved at.. Mange af dem har jo også selv haft skader
114 og de.. Mange af dem har også droppet lidt ud og droppet lidt ind, ehm..
- 115 I: Så de har også en forståelse for at det kan være lidt svært at komme tilbage efter en skade?
- 116 R: Ja. Præcis. Og det er virkelig rart. Man kan se at de kigger lige på hvem der er her. Så får alle mand lige sådan et nik
117 og fedt I er her, det er godt at se jer. Ehm.. Fordi det er også trælst for en træner hvis de kun har et hold på en 2-3
118 stykker
- 119 I: Ja ja. Det giver måske også noget anerkendelse, at der er denne her kultur?
- 120 R: Det gør det nemlig. Det er ligesom noget vi er fælles om, fordi ellers som kommer træningerne ikke rigtig til at
121 fungere. Så..



- 122 I: Godt... Hvordan har du det sådan helt generelt med taekwondo nu så?
- 123 R: Fint.. Eh.. Jeg kan godt mærke.. Der går et stykke tid før jeg har lyst til at komme tilbage til teknik. Øhm.. Fordi det
124 der driver mig lige nu, det er kamp. Som bekendt mest pga. det fysiske. Og jeg kan godt mærke, at teknik.. Det er
125 sådan... For det første, så ændrer teknikkerne sig, så hovedkvarteret for taekwondo de kan aldrig blive enige om
126 hvordan teknikkerne skal se ud, så de ændrer sig lidt år for år. Og jeg er så rusten på mange af de der, sådan faste serier,
127 som man skal gå. Og det kan jeg godt mærke, det har jeg det lidt svært med.
- 128 I: Er det det her med, at du har glemt mange af tingene eller hvad? Fordi det er lang tid siden eller?
- 129 R: Ja, det er fordi.. Jeg kan godt genkende serien når jeg ser den, men jeg har svært ved selv at huske rækkefølgen af..
- 130 I: Din krop kan måske ikke helt huske dem længere?
- 131 R: Nej, jeg har en tendens til at blande dem sammen.. Øh.. Og det frustrerer mig en lille smule. Når det er at jeg kører
132 de første fire-fem serier. Og en dag der går det fint og den næste, der kan jeg knapt nok gå serie 3, fordi jeg tænker:
133 Hvordan fanden er det nu jeg skal videre herfra. Og det føles lidt som om.. at det er.. sådan... Der er noget der jeg skal
134 virkelig kæmpe for at få tilbage, fordi jeg havde også svært ved serierne i starten. Altså inden min skade. Øh.. og det
135 ved jeg godt, men det er bare pisse irriterende at blive mindet om.
- 136 I: Men det er jo også.. Hvor mange år er det at du har været væk? Var det ikke 3 år.
- 137 R: Jo. 3 år.
- 138 I: Så det er jo også længe man har været væk fra det.
- 139 R: Ja, det er det. Det er længe. Øh, men det er nok også derfor, at jeg ikke lige pt træner på teknik.
- 140 I: Ja, det kan være svært at erkende..?
- 141 R: Ja, og jeg ved godt at hvis jeg skal blive i sporten, så er jeg nødt til at lave det jeg helst vil. Og så kan jeg altid tage
142 alt det andet bagefter.
- 143 I: Ja, så kommer det nok også lidt hen af vejen.
- 144 R: Ja.. Eller jeg får i hvert fald lyst til at træne teknik, fordi det er nødvendigt for at kunne stige i bæltegrad, kan man
145 sige, såå..
- 146 I: Godt. Kan du prøve at beskrive dine tanker i forhold til at komme til træning de her par gange om ugen?
- 147 R: Ja, altså.. Jeg træner sådan forholdsvis sent. Min træning begynder først der 20.30. Så jeg er jo først hjemme der
148 22.15-22.30.
- 149 I: Det var godt nok også sent..
- 150 R: Det er det nemlig. Det er rigtig sent. Øh.. På sin vis passer det mig udmærket. Så har jeg tid til at komme hjem, få
151 noget aftensmad, lave lektier og så tage til træning. Øh, men... Nogle gange så skal min far altså lige losse mig lidt i
152 røven for at jeg rent faktisk kommer afsted, fordi det ligger alligevel, det ligger inden i byen, så..
- 153 I: Hvor er det i træner? Er det på Nordkraft?
- 154 R: Ja, det er på Nordkraft. Øh.. Men jeg tror det er lidt ligesom at gå i skole sådan til hverdag egentlig. Man kan godt
155 ønske at weekenden er længere, men når man så kommer i skole mandag og møder dem man har timer med, så er det
156 egentlig rart at være der.
- 157 I: Ja, det handler nok bare om at komme afsted, ja..
- 158 R: Ja. Så det er faktisk det jeg har størst problemer med, det er at komme afsted. For når jeg først er der, så synes jeg det
159 er pisse sjovt. Øhm.. Så hygger jeg mig virkelig.



- 160 I: Ok. Men tror du så kun det er pga. tidspunktet at det kan være lidt hårdt nogen gange, eller er det også pres fra
161 skolen?
- 162 R: Jeg tror ikke det er tidspunktet, nej. Fordi jeg har mange ting, der kører samtidig. Ehm.. Det er typisk mig, at lave for
163 mange planer. Ehm... Men
- 164 I: Det kender de fleste af os, tror jeg.
- 165 R: Ja. Men.. Jeg tror jeg ville være mere tøvende hvis det var teknik. Øhm, for jeg kan godt mærke, at der sidder
166 stadigvæk sådan en lille smule nervøsitet overfor at tage til en helt almindelig tekniktur. Øh, fordi.. igen det har noget
167 at gøre med niveauet indtil jeg lige kommer ind i rytmen igen.
- 168 I: Hvad med, hvis du kan forestille dig, hvilke tanker du ville have ift. at komme til en konkurrence igen? Hvordan vil
169 du beskrive dem? Er det positive tanker eller..?
- 170 R: Ja. Øh.. Hvis det er kampstævne, så ville jeg sådan set ikke have så meget imod at tage med. Øh.. Fordi typisk.. Det
171 er meget atypisk for en taekwondoklub at træne kamp i det hele taget. Så det er først fordi det bliver en nødvendighed,
172 øhm, til graduering omkring rødbælte, hvor jeg ligger. Og faktisk at kunne kamp. Så der er mange på mit bælt niveau,
173 som egentlig kun lige er startet til kamp, som egentlig ikke har særlig meget erfaring. Og man kan sige, det bedste sted
174 man kan udveksle teknikker eller prøve noget nyt, det er egentlig ved stævner.. Og det er der man lærer rigtig meget, for
175 man kan mærke hvor hårdt det er. De der 2x3 minutter, det er fandme.. Puh.. Det er hårdt at være i den kamp. Øh.. Og
176 man kan godt mærke, at man skal virkelig kunne aflæse sin modstander, og det lærer man virkelig meget af, så.. Hvis
177 det ikke havde været fordi at det første stævne lå den 31. januar, så kunne jeg nok godt have overvejet at tage med. Hvis
178 det havde ligget i f.eks. marts. Så kunne jeg godt, fordi så er jeg lige blevet støvet af, kan man sige. Og så har jeg. Jeg
179 ville have det fint med at tage til et stævne og tabe samtlige af mine kampe, fordi jeg ved at for det første så er der en
180 kæmpe opbakning ift. stævner i klubben og.. ja.. Der er også bare, der er noget ved at tage til stævne.. Det er bare
181 sådan, det er en slags søndagsudflugt hvor alle bare hygger sig selvom resultaterne nu er som de er.
- 182 I: Ok, så der er også meget socialt i det?
- 183 R: Der er rigtig meget socialt i det. Mest fordi der er meget ventetid. Der er typisk kun 2 eller 3 baner som man kæmper
184 på, så hvis man har alt fra hvid bælte til sort bælte, der skal kæmpe, så er det jo et monster langt program. Så..
- 185 I: Så det vil være noget du vil glæde dig til, hvis du skal med til et stævne?
- 186 R: Ja. Og det vil nok også motivere mig til at træne, fordi til et stævne der vil man jo gerne præstere sit bedste, ik.
- 187 I: Ja, så man ligesom har et mål og noget at træne til?
- 188 R: Præcis. Præcis.
- 189 I: Ok. Hvad er dine forventninger til dig selv nu ift. taekwondo?
- 190 R: Øh.. Lige nu tror jeg bare det er at fortsætte med at træne. Øhm.. Jeg kunne måske håbe på at komme med til et
191 enkelt stævne her inden jeg afslutter min tid i Aalborg. Øhm, men.... Ellers så tror jeg bare det er at komme afsted til
192 træning fordi det er det jeg har haft absolut størst problemer med. Øhm.. Så jeg tror at det kan.... Ja.. Som mål tror jeg
193 egentlig at jeg har sat mig lidt for inden at når jeg har min sidste eksamen, der vil jeg gerne have været afsted til en
194 enkelt tekniktræning for lige at... aflive den der nervøsitet jeg har for det.. Øhm.. Det tror jeg ville være sundt på mange
195 måder, for når jeg så engang er flyttet til Odense, så vil jeg. De har en klub dernede. Øhm, så ville jeg kunne starte og
196 sige, det her er mine præmisser, men jeg er ikke bange for at tage til tekniktræninger eller til kamptræning.
- 197 I: Ja, så tage tyrene ved hornene og prøve det af?
- 198 R: Ja, præcis.
- 199 I: Har de ændret sig efter forløbet, de her forventninger du har haft til det? Nu er du jo startet op undervejs kan man
200 sige, eller her efter..



- 201 R: Faktisk ikke rigtig. Altså det har mest været kamp jeg har været interesseret i, og det er mest kamp jeg er kommet til
202 og det har været for at have det sjovt, for at få nogle tæsk og for at dele nogle tæsk. Så ja.. Det har meget været de
203 samme forventninger jeg har haft faktisk.
- 204 I: For jeg tror også sidst da jeg spurgte dig, der var dine forventninger også at starte op igen efter jul – efter forløbet i
205 hvert fald, og nu er dit mål måske bare at blive ved med at gå til det og..
- 206 R: Nu kan man sige, nu har jeg jo taget det første skridt, ik.
- 207 I: Ja, det er jo det.
- 208 R: Jeg er begyndt at træne og jeg har ikke nogle videre planer om hvad jeg vil med det.. Øhm, træner eller hjælpetræner
209 eller noget, det ved jeg ikke helt. Jeg tror ikke helt jeg har taget en beslutning om det er det jeg gerne vil. For der er også
210 andre kampsportsgrene som trækker i mig, ehm.. Men jeg kan godt mærke at det er rart at være tilbage, men jeg har
211 ikke helt taget en beslutning om om det lige skal være det. Øh, selvom jeg godt kan mærke at der er virkelig mange
212 aspekter i det som virkelig trækker i mig, og som også gør at jeg kommer til træning. Såå..
- 213 I: Men nu skal man måske også lige i gang igen og..
- 214 R: Ja. Det er det. Jeg skal lige ind i rytmen igen og lige mærke.. Ja.. Hvor mine forventninger skal ligge, og hvad jeg
215 gerne vil med sporten. Ehm.. For som sagt, jeg har jo nået mit første mål, som var at starte op igen. Så er det bare for
216 mig at holde ved det, tror jeg.
- 217 I: Ja. Det er måske også en god ide her i starten og lige komme ordentligt ind i det og få lagt grundniveauet..
- 218 R: Ja, og tage det stille og roligt.
- 219 I: Ja, ja. Hvad er dine fremtidsudsigter sådan? Nu siger du, nu har du ikke så mange, men hvad.. hvad tænker du?
- 220 R: Umiddelbart at komme til træning i Odense. Fordi der kan man sige, der kommer også til at være noget studiestart
221 indover. Og der tror jeg det vil være rart at have noget velkendt i en by, hvor jeg ellers er fremmed. Selvom det
222 selvfølgelig er nogle nye mennesker. Men det tror jeg helt klart. Mine fremtidsudsigter er nok at jeg kan træne op her
223 imens jeg er i Aalborg i faste, kendte sikre rammer og så kunne tage af sted til en anden klub og kunne sige HEY jeg
224 træner med i dag.. Ehm..
- 225 I: Kender du nogen i klubben dernede?
- 226 R: Ja, en af mine gamle trænere, han flyttede dertil. Så..
- 227 I: Så lidt kendt er det for dig?
- 228 R: Ja ja. Hvis han kan huske mig. Det er jo så selvfølgelig det, ikk. Men jo.. Men ellers.. Jeg kender sikkert også nogen
229 igennem stævner, for jeg har jo alligevel.. Jeg har jo været med til mange af de stævner hvor nogen fra min klub har
230 kæmpet.. Jeg har bare ikke selv været deltager. Øh.. og der møder man jo hele tiden andre fra andre klubber. Såå jeg
231 kender godt nogen, jeg ved bare ikke lige fra Odense, såå..
- 232 I: Ok, spændende. Der sker også meget lige nu her, nu også når du skal stoppe med studie og blive student osv.
- 233 R: Ja.. Det er noget af en omvæltning.
- 234 I: Ja, det næste halve år, der kommer til at ske noget, må man sige.
- 235 R: Ja, det gør der.
- 236 I: kan du komme med et eksempel på hvad fokus er før en træning? Hvad fokuserer du på? Er det på det her med at du
237 skal prøve at udvikle dig selv, lære noget nyt, er det det med at du skal være bedre end andre eller hvad er det? Hvor
238 ligger dit fokus?
- 239 R: Jeg tror mit umiddelbare fokus ligger egentlig bare på at gøre det så godt som jeg nu kan efter instrukserne. Ehm..
240 Fordi der bliver taget så godt hånd om de elever der nu kommer til træning. Eh.. Og vi får bare at vide.. Nu udfører vi
241 bare de her teknikker.. Øh så det er hele tiden. Jeg bestræber mig nok på at forbedre de teknikker som jeg nu udfører,



- 242 selvom jeg godt kan mærke at der er nogen ting som ligger lidt fjernt, eller som er nye for mig. Øh.. Og det sker også..
243 Oppe på Gammel Hasseris, der har vi en.. Hvad hedder det.. En boksebold. Øh, hvor jeg godt kan finde på efter idræt
244 især, og tage nogle spark og køre nogle teknikker, fordi det er sådan. For lige at tage det ind i hverdagen og lige
245 finpudse nogle teknikker, kan man sige. Så jeg tror mest mit fokus ligger på at forstå så meget af det koreanske som
246 overhovedet muligt, og så, ja udfører det så godt som muligt.
- 247 I: Så også at udvikle dig selv indenfor sporten?
- 248 R: Ja. Ja, klart. Altså det er jo det man går imod i sidste ende, ikk.
- 249 I: Nu er det lang tid siden du har været til konkurrence, men hvad tror du fokus vil være før en konkurrence for dig?
- 250 R: Årh, det ved jeg sgu ikke. Jeg har aldrig været så meget til stævner faktisk. Det er først indenfor, ja, siden jeg
251 begyndte at tage med som sekundant til rigtig mange af dem, at jeg har fundet interesse for at være med til stævner,
252 meen.
- 253 I: Jeg tænker også sådan ift. er det også noget med at du skal forbedre dig selv eller skal du slå de andre eller hvad er..?
- 254 R: Altså, det er altid rart at vinde en kamp. Øhm.. Fordi man kan tydeligt se.. Det har jeg prøvet mange gange.. Når man
255 kigger fra tilskuerpladserne, kan man se hvem der teknisk er bedre end de andre. Ehm.. Og jeg tror at meget af det, det
256 er det tekniske, som jeg lægger vægt på. Øh, altså at kunne aflæse min modstander og kunne sætte ind, hvor der er
257 nogle huller. Sempelthen skaffe nogle lette point. Det vil ikke være så meget at vinde medaljer for mit vedkommende. D
- 258 I: Det er måske mere i at stige i bæltefarve eller hvad kalder man det?
- 259 R: Ja, gradueres. Ehm... Jamen..
- 260 I: Er det noget der er i fokus når du tager til et stævne?
- 261 R: overhovedet ikke. Altså det eneste du bruger bæltet til i stævne, det er egentlig bare for at klassificere hvilken rang
262 du kæmper i. Så når der om muligt er.. Ja, det vil være unfair hvis en nybegynder skal kæmpe mod nogen, der har
263 prøvet det mange gange før.
- 264 I: Så det viser egentlig bare niveauet? Hvor dygtig man er
- 265 R: Præcis
- 266 I: Men var der ikke også noget hierarki og noget i det?
- 267 R: Jo. Men altså.. Personen imellem betyder det ingenting bæltet. Og det er også det jeg har erfaret igen ved at tage ned
268 i klubben. At det er ligegyldigt om du er sortbælte eller hvidbælte, fordi det fede er at du kommer til træning. Fordi det
269 viser jo et engagement.
- 270 I: Så du er lige meget værd om du er det ene eller det andet?
- 271 R: Ja, præcis. Og man kan sige den bæltegrad man har, den siger bare noget om hvor meget øvelse man har. Ehm.. Ja.
- 272 I: Ja. Kan du komme med et eksempel på – nu ved jeg ikke om det har været tilfældet – men hvor du har haft mere
273 indflydelse på den her træning? Har du selv haft nogen indflydelse på hvordan du træner, hvad du træner og..?
- 274 R: Ikke lige jeg kan komme i tanke om.. Altså typisk, så har vores træner rigtig godt styr på det vi laver, ehm..
- 275 I: Hvad med det her med de selvtræninger?
- 276 R: Det er selvfølgelig rigtigt. Selvtræning det er jo, for det meste har det været sparring og så nogle teknikker på puder.
277 Øhm.. Hvor der også har været nogle ting, som jeg gerne ville træne som jeg så har fået hjælp til. Øh.. Og det har sådan
278 set været super.
- 279 I: Så det er ikke sådan at træneren laver et program som I så kan bruge den gang?
- 280 R: Nej. Altså hvis det er selvtræning så er det jo os selv, der planlægger hvordan og hvorledes og hvem vi træner med.



- 281 I: Og hvad med i den daglige træning, der er det træneren der styrer dagsorden?
- 282 R: Ja. Altså der bliver taget hensyn til skader. Ehm, f.eks. så har vi mig, ja, nu er der tommelfingeren, men nogen med
283 skulderskader, nogen med knæskader, hvor der selvfølgelig bliver taget hensyn til, hvis der er noget der gør ondt, så
284 prøv lige enten at skrue lidt ned for styrken i teknikken eller lad helt være. Ehm. Men eller er der ikke så meget
285 medbestemmelse. Men jeg tror det passer mange fint, særligt os mig, fordi jeg vil måske heller ikke føle at jeg har nok
286 styr på hvor jeg kan forbedre mig endnu. Ehm. Fordi jeg ikke selv kan påpege hvilke i gåseøjne fejl der er værre end
287 andre. Øh.. Så det er faktisk rart at have en slags mentor som kan sige: Her skal vi sætte ind, så det gør vi i dag.
- 288 I: Ja. Så det er lidt styret?
- 289 R: Ja, præcis.
- 290 I: Det her med at have holdkammerater i din sport. Det snakkede vi også lidt om sidst. Kan du prøve at beskrive eller
291 komme med eksempler på, at det har været positivt for dig at have de her holdkammerater?
- 292 R: Ja. Ehm.. Man kan sige, det er svært at træne kamp hvis du ikke har nogen at kæmpe imod. Ehm.. Og det er også
293 svært at træne kamp hvis du ikke har nogen der kan sige.. Øh.. Den her åbning den kommer du til at betale for. Så det er
294 vigtigt når man træner kamp særligt, at du har nogen at træne med, som vil dig det godt. Og det kan jeg tydeligt mærke,
295 at det vil de alle sammen. Det er stort set lige gyldigt hvem jeg træner sammen med
- 296 I: Så man kommer med feedback løbende eller?
- 297 R: ja, typisk er det sådan at vi skal øve en teknik, et spark f.eks., så tager man 10 spark med hvert ben og så bytter man
298 side og mens man så gentager rytmen, er det typisk at man lige bliver rettet eller at man lige får at vide, at det her er et
299 fit du kan bruge eller... Du løfter foden inden så jeg kan se at du kommer til at sparke eller sådan noget, hvor man får at
300 vide at rent teknisk der er en eller anden mangel eller noget.. Men omvendt kan man så også tit få at vide at der virkelig
301 – og man kan godt mærke det i benet hvis der er et spark der sidder klokkerent – ehm.. Og det får man også ros for.
- 302 I: Ok. Og der er i også gode til at sparre med hinanden sådan løbende?
- 303 R: Ja, fordi det er sådan en slags byttehandel. For man kan godt mærke hvordan en rigtig teknik sidder, både når du
304 bliver sparket og når du selv sparker. Ehm, så det er sådan gensidigt på mange måder.
- 305 I: Er det på noget tidspunkt negativt at være i klub hvor der er andre? Ift. det med at træne alene eksempelvis? Kan du
306 komme i tanke om noget der kan være negativt?
- 307 R: Jeg vil nok være lidt irriteret hvis folk begynder at blande sig i min teknik her i starten. Det vil være være røv irriteret
308 over, fordi det er noget jeg selv vil gå og pusle med her i starten indtil jeg har mere styr på det.
- 309 I: Er det noget du har sagt til noget så eller ligger det bare i kortene?
- 310 R: Nej. Altså, der er ikke rigtig nogen der blander sig hvis ikke man selv beder dem om det. Øh.. Så umiddelbart synes
311 jeg faktisk kun at det har været en positiv oplevelse. Altså selvfølgelig... Ja, alle kan jo have en dårlig dag, ikke.
- 312 I: Men der ligger måske også en forståelse i, at når der er nogen der har været væk længe, så skal man måske ikke
313 begynde at sige: Du gør ikke det der helt godt osv.?
- 314 R: Ja. Det er ikke de bitte små detaljer, som i det sekund hvor man lige vrider foden lidt forkert eller noget, det er mere
315 det overordnede aspekt i det. Øhm, ja.. Så det har egentlig været rart. Os selvom det har været nye mennesker alle
316 sammen stort set.
- 317 I: Godt. Hvad hvis nu du blev skadet igen – lad os tage worst case her – hvordan ville du takle det så?
- 318 R: Øh.. Jeg tror jeg vil starte med at blive virkelig frustreret fordi jeg ved hvor svært det har været at komme tilbage og
319 starte igen. Øhm..
- 320 I: Er der noget du ville gøre anderledes end du gjorde sidst?



321 R: Jaaa.. Det tror jeg faktisk. Fordi jeg har en vis erfaring på hvor meget min skulder kan holde til nu. Øh, hvis det nu
322 er skulderen der bliver skadet igen. Så jeg tror måske at min forståelse for hvor meget jeg kan træne med længere den er
323 blevet langt bedre. Og det tror jeg jeg ville kunne bruge til noget også selvom jeg er skadet – jamen, så ville jeg godt
324 kunne være med til træning på nogle områder. Fordi der er o nogle aspekter som udelukkende er benarbejde. Øhm, så
325 jeg ville nok stadigvæk komme til træning, jeg ville bare kun deltage i det jeg kan, så jeg ville måske – i stedet for at
326 cutte kontakten helt – stadigvæk være der og bare selvfølgelig mærke efter.. Hvad kan jeg og hvad kan jeg ikke. Så ja.
327 Jeg tror det vil være en del anderledes.

328 I: Så for at undgå det her med at ekskludere dig fra fællesskabet?

329 R: ja. Præcis.

330 I: hvad så hvis det er en af dine holdkammerater der bliver skadet nu her med noget lignende? Hvordan vil du så være
331 overfor vedkommende? Hvordan vil du agere?

332 R: For det første. Hvis vedkommende træner noget som vedkommende ikke bør, f.eks. håndteknikker, så vil jeg lige
333 bede dem om at mærke efter, fordi jeg ved hvordan det er.. Og måske lige fortælle min historie hvis de ikke allerede
334 kender den. Ehm.. Men så sige, at hvis du føler at du godt kan træne, jamen så synes jeg bare du skal være med, men
335 pas nu på dig selv, fordi det er det absolut bedste man kan gøre for nogen. Øh, og så så vidt muligt prøve at afkode
336 hvornår I træningerne de har ondt, eller hvor jeg ligesom kan hjælpe dem.. For der er jo nogen som er meget god til at
337 lægge låg på det og så er der nogen der slet ikke kan. Øh.. Men jeg tror at det er vigtigt lige at vide at der er nogen som
338 godt kan se at det her gør ondt, og så lige minde dem om om det ikke er bedre at du lige slapper lidt af.

339 I: hvad hvis så det er en som bliver skadet, som så slet ikke kan træne med?

340 R: Ja, det er svært. Jeg tror det var det samme der skete for mig, at jeg stoppede lidt med at være et ansigt nede i
341 klubben og så er det jo klart, at så falder man lidt ud af kontekst. Så det er jo svært at sige.. Det eneste man kan gøre er
342 jo at opfordre dem til at dukke op til hvad vi nu har af stævner og hvad vi nu har af arrangementer og sådan noget. Men
343 det er svært faktisk.

344 I: Det er jo selvfølgelig også svært hvis ikke man mødes.

345 R: Ja, fordi træning er så central en del af det. Eh.. Så det er svært at sige faktisk.

346 I: Godt. Så til noget lidt andet. Eh.. Føler du at du går på kompromis med nogle ting ift. din træning og for at komme til
347 træning?

348 R: Overhovedet ikke. Jeg føler at jeg godt kunne klemme noget mere træning ind, hvis der var det. Så det er også det
349 der gør at jeg er begyndt at komme til selvtræning om søndagen fordi jeg syne egentlig at jeg har tid til det. Og der er
350 det typisk sådan 5 timer at klubben har åbent og så kan jeg være der i 1 ½ time eller 3 timer eller hvad jeg nu lige har tid
351 til. Eh.. Os fordi at det ligger så sent. Jeg ville alligevel ikke kunne få skrevet en aflevering kl. 21.30, 22.00, 22.30
352 stykker. Det er jeg simpelthen ikke gearet til. Øhm.. Så det irriterer ikke på nogen måde.

353 I: og du er ikke smadret hele dagen efter fordi du er kommet sent i seng?

354 R: Overhovedet ikke. Det kan godt være at jeg ikke lige cykler så hurtigt fordi mine ben er smadret, men det ved jeg
355 godt efterhånden. At så er det altså bare stå lidt tidligere op og cykle lidt tidligere så man kan nå op af bakken. Tidligere
356 end jeg plejer. Så det irriterer ikke på nogen måde faktisk. Det ligger bare i sådan en fri blok i min kalender alligevel.

357 I: Ok. Ja, så er det jo heldigt nok at det ligger så sent.

358 R: Ja, det er det nemlig.

359 I: Føler du så modsat at du går på kompromis med din træning ift. andre ting i din hverdag? Er der noget der kommer i
360 vejen? Skole, venner eller noget?

361 R: Ja, man kan sige, lige i opstarten, der var jeg godt nok uheldig fordi jeg havde noget frivillig astronomiundervisning
362 der lå lige oveni min ene træning, hvilket også var grunden til at jeg ikke kunne træne meget mere end en gang om
363 ugen. Øhm.. og så lige bagefter, der havde jeg en musical, der lå oveni en anden træning. Det var pisse irriterende. Øhh,



- 364 og så var der også en periode hvor vi var dækket til med lektier og med afleveringer og sådan noget, hvor jeg godt
365 kunne mærke okay, nu er jeg rimelig presset.
- 366 I: Så det er skoleting der sådan?
- 367 R: Ja, primært. Det er det der tager det meste af min tid, kan man sige.
- 368 I: Nu er det selvfølgelig også den sidste tid her, så der vil man nok også gerne lige give det en ekstra skalle.
- 369 R: Ja. Ja. Det er jo det, ikk. Det er jo nu det tæller. Jae, der er ikke så meget jeg kan gøre ved det.
- 370 I: Hvordan med – nu siger du at du træner inde i byen, hvor... Du bor i Hasseris, ikk?
- 371 R: Jae, der omkring.
- 372 I: Hvilken betydning har den fysiske placering af klubben? Har det nogen betydning for dig?
- 373 R: Ja, det har det. Det plejede at ligge en lille smule tættere på. Ehh.. og jeg ved ikke om det er mit drive der har ændret
374 sig eller om det er den fysiske afstand der gør noget. For jeg kan godt mærke, at det der med at jeg skal alligevel afsted
375 og cykle. Det tager måske et kvarter/20 minutter. Øhh, hvis jeg er hos den af mine forældre der bor længst væk. Og jeg
376 kan godt mærke, at det er noget jeg skal tage med i regnestykket, særligt med aftensmad og sådan nogle ting. Øh, så
377 man ikke spiser for sent. Men... men ellers.. Altså.. Det ligger ikke så langt væk. Det ligger jo indenfor cykelafstand.
378 Øhm.. Men havde det ligget længere væk så havde det nok været noget af en blokade, ja. Men lige nu der synes jeg ikke
379 at det gør noget.
- 380 I: Så det er noget du har tænkt lidt over, at..
- 381 R: ja, jeg kan godt mærke det er trælst, men
- 382 I: Hvis det regner?
- 383 R: Ja, hvis det regner eller hvis der er modvind hele vejen, ja. Og hvis man ikke lige kommer til tiden. For hvis man
384 ikke kommer til tiden, så er der jo straf, og det ved du godt.
- 385 I: Hvad kan det være?
- 386 R: jamen det er typisk.. For det første fordi du går glip af opvarmningen.. Såå nu kan man sige nu cykler jeg jo, så det er
387 jo opvarmning i sig selv, men så står man lige for hurtigt at få varmet sine led op. Øhm.. Og så er der strækkere, altså
388 armstrækkere indtil din træner synes at det er ok. Og det er sådan det er indenfor kampsport.
- 389 I: Hvad hvis så ikke man kan mere?
- 390 R: Ja, så tager du en anden øvelse i stedet for. Men de fleste træner de.. Man kan sige afstrafning, som det jo hedder..
391 Det lyder voldsomt, men.. Det er mere for.. Man kan sige, kampsport det handler meget om disciplin og det har
392 selvfølgelig også noget at gøre med at møde til tiden. Øh, så det er lige for at minde os der kommer for sent engang
393 imellem om: Sørg lige for at komme til tiden, fordi det forstyrrer alle andre end dig.
- 394 I: jeg synes egentlig det er en god ide
- 395 R: jamen, det er det også. Det er fint.
- 396 I: Det giver nok en god forståelse af.. Nu gider jeg ikke komme for sent for så skal jeg gøre det og det.
- 397 R: Præcis. Men det er ment venskabeligt. Det er det. Det kan man godt mærke. Der bliver jeket med det. Nej, det er
398 ikke en pisk, det er mere en venlig formaning, kan man sige. Og det kan man mærke.
- 399 I: Ok, super. Sådan helt afrundingsvis – er der noget du er kommet i tanke om undervejs eller noget du vil uddybe eller
400 har tilføjelser til?
- 401 R: Man kan sige.. jeg kan godt mærke engang imellem stadigvæk at der kan være dage hvor det er svært at komme
402 afsted og det kan være mega frustrerende når du gang på gang ikke kan huske den samme teknik og dens navn, men



403 efterhånden er det bare begyndt at blive nogle petitesser, som jeg tænker: Fair nok, jeg skal lige øve dem igen. Og jeg
404 ved godt at det tager lang tid, fordi jeg også har mange andre at snakke med som har oplevet akkurat det samme. Men
405 det er også det der med at vi deler mange erfaringer i klubben. Øhm, og det er ogfte at jeg også bliver der efter træning,
406 fordi så skal man lige snakke med nogen og det er egentlig pisse hyggeligt. Så ser man på klokken og så skal man bare
407 hjem og.. Ja. Så det er bare... Det er rart at få lov til at træne igen

408 I: Så du tænker at de negative ting de bliver bare opvejet så meget af de positive?

409 R: Det gør de nemlig. Man kan sige de få trælse ting der nu måtte være i det, det lægger jeg næsten ikke mærke til
410 længere.. Hver gang jeg kommer hjem fra træning så kan jeg bare mærke at jeg er glad. Og det er SÅ dejligt at have fået
411 det tilbage, det er det virkelig.

412 I: Det er jo også den vigtigste indikator på at det er noget rigtigt man gør, kan man sige.

413 R: Ja, så det er ikke decideret træls at skulle tage af sted til træning. Så det er jo min egen motivation der driver mig til
414 at komme afsted nu. Så det føles heller ikke som en pligt, som det har gjort.

415

Bilag 13: Transskription Chris evaluerende interview

1 I: Kan du prøve sådan først lige og opsummere hvordan det er gået siden sidst, det var i november, eller sådan noget. Er
2 der sket noget nyt og hvordan er det gået?

3 R: Ja. For en måneds tid siden begyndte det at gå lidt bedre faktisk, men så alligevel ikke og så var det egentlig planlagt
4 at jeg skulle opereres for et par uger siden, men...

5 I: Ja, det kunne jeg se du skrev

6 R: Ja, nemlig. Men øhm, så begyndte det faktisk at gå noget bedre, jeg kunne cykle en del over... jeg tror jeg cyklede
7 20-25 timer på et par uger. Og så var der ikke rigtig nogen grund til at gå ind og operere nu i hvert fald. Så lige nu går
8 det rimelig godt, men jeg var indlagt her i sidste uge med noget betændelse i hjertehinden, åbenbart.

9 I: Nå...

10 R: Ja, det er ikke så alvorligt som det lyder.

11 I: Ja det lyder alvorligt...

12 R: Ja, det er gør det. Det kunne det også have været, men det er fint nok nu. Så lige nu holder jeg pause, men...

13 I: Okay, så det er ikke noget der har med skaden at gøre?

14 R: Nej, overhovedet ikke... Det er rent uheld.

15 I: Okay. Men det lyder godt nok slemt...

16 R: Ja, ja... Ja det er ikke så galt heldigvis. Men ellers så virker det til at det går bedre nu. Jeg er stadig lidt usikker
17 hvordan det bliver når jeg har cyklet lidt længere tid. Øhm... Når jeg øger timeantallet lidt mere og belastningen lidt
18 mere, hvis det så kommer igen. Men det virker til og... til og måske ikke og gøre.

19 I: At det går fremad...?

20 R: Ja, nemlig.

21 I: Har du fået aflyst din operation ligefrem, eller?

22 R: Ja, det har jeg. Så er det sådan at jeg bare kan skrive til dem, hvis det bliver værre igen.

23 I: Okay, så skal du vente i lang tid på en ny tid?



- 24 R: Nej, faktisk ikke. Det er det der er smart nemlig, når jeg har skrevet med dem og sådan noget, så går der måske max
25 et par uger.
- 26 I: Okay, ja fordi jeg tænker normalt, så...
- 27 R: Ja, normalvis, ja, det er også det.
- 28 I: Okay. Når du siger du cykler alle de der timer, er det på en kondicykel eller er det ude i naturen?
- 29 R: Øh, det er sådan lidt blandet, indenfor og så udenfor. Men...
- 30 I: Okay, så du kan godt cykle, sådan som du har gjort før?
- 31 R: Ja, det kan jeg. Lige ved i hvert fald.
- 32 I: Okay, super. Kan du prøve at komme med et eksempel eller beskrive hvordan du så har udviklet dig indenfor din
33 sport, sådan siden sidst? Altså, er der sket noget rent teknisk, mentalt, fysisk?
- 34 R: Øh, jeg er motiveret, men det var jeg også før, synes jeg. Men...
- 35 I: Kan du prøve sådan at beskrive det måske, eller komme med eksempler på noget hvor du har udviklet dig?
- 36 R: Ja, altså siden jeg i hvert fald er blevet skadet, er jeg blevet meget mere motiveret, det er der slet ikke nogen tvivl
37 om. Øhm... Ja... Og det synes jeg, des længere tid der er gået, altså sådan, selvom det selvfølgelig er træls, at der går så
38 lang tid og det er frustrerende, så er jeg bare endnu mere motiveret for at komme tilbage og så gøre det godt. Ja, og jeg
39 tager det måske ikke så forgiven, ligesom jeg gjorde før, på samme måde.
- 40 I: Hvad med fysisk, har du ikke udviklet dig fysisk siden? Nu siger du, at du er kommet til at cykle lidt mere nu her.
- 41 R: Ja, men det er kun den sidste måned hvor jeg er kunne kommet til at cykle sådan igen. Øh, det meste af
42 skadesforløbet har foregået sådan, hvor jeg har styrketrænet en del, og så cyklet lidt, det jeg nu kunne. Altså jo,
43 styrkemæssigt, der har jeg, fysisk. Men...
- 44 I: Du er blevet stærkere, eller?
- 45 R: Ja, ja det er jeg. Men det kan man ikke bruge til så meget i cykling, på den måde. Så...
- 46 I: Nej okay. Er det ikke noget med at få styrket musklerne omkring knæet og sådan noget, i forhold til at det kan klare
47 mere belastning og sådan noget?
- 48 R: Jo, egentlig, men... Ja, det er også rigtigt nok, men... I cykling er det ikke rigtigt sådan alligevel kan man sige,
49 selvfølgelig er det en fordel at have muskler, sådan beskytter ledende, men det burde bare ikke have noget sige, netop
50 fordi der ikke rigtigt de stød), som der er ved løb for eksempel, så man burde egentlig ikke have muskelmasse til at
51 beskytte, det er egentlig lige meget. Det er mere bare, at positionen på cyklen skal være sådan, at belastningen er som
52 den skal være. Som så er et problem med min biomekanik, så det er ikke så meget, det er sådan bare genetisk uheldigt.
- 53 I: Ja, ja. Men hvad var det nu du sagde du skulle opereres for?
- 54 R: Jamen det er sådan en der hedder en plika i knæet. Den er ikke hos alle, det er sådan noget arvævs-halløj, der sidder i
55 indersiden af knæet.
- 56 I: Ja okay. Så det er noget man er født med?
- 57 R: Ja, det er det. Normalvis bliver den ikke irriteret, men hvis man for eksempel har en biomekanik, som gør, at
58 belastningen er lidt skæv på ens ben, så bliver de tit irriteret, så...
- 59 I: Okay, så den kan man gå ind og... rette op eller hvad?
- 60 R: Ja, det kan man. Men selvfølgelig ville det være bedst at fikse selve årsagen kan man sige, men det er ikke rigtigt
61 muligt, så... Men det har det så måske været alligevel, siden jeg ikke skal opereres, kan man så sige.



- 62 I: Ja. Der må være noget som er løst?
- 63 R: Ja, ja.
- 64 I: Kan du så prøve at komme med eksempler på, hvordan din sportsgren er udfordrende for dig lige nu?
- 65 R: Ja... Ja, jeg synes det er udfordrende på den måde, at jeg tænker meget over, at... om det nu bliver værre igen for
66 eksempel. Øh, det synes jeg det er sådan lidt... Det er jeg meget nervøs for, at det bliver værre igen, altså så kan man
67 selvfølgelig sige, at jeg kan jeg selvfølgelig blive opereret. Men der er også bare sådan lidt risiko ved operation, altså
68 det kan godt give nogle komplikationer og noget. Øh, så...
- 69 I: Ja, du er bange for at gøre noget, sådan der kommer til at skade?
- 70 R: Ja, jeg er bange for, at det bliver blusset op igen i hvert fald. Selvom at det virker lidt mere håbefuldt end det har
71 været det sidste stykke tid.
- 72 I: Okay. Og det er det som du ser som din største udfordring nu, det her med, at turde og måske også at springe lidt
73 mere ud i det, og så ikke tænke så meget over at blive skadet igen, eller hvad?
- 74 R: Ja, det er i hvert fald... Der er ingen grund til at tænke så meget over det, men ellers så synes jeg det er den største
75 udfordring lige nu.
- 76 I: Okay, ja. Så lidt noget andet, men sådan... Kan du prøve at beskrive lidt i forhold til det her om du får dine
77 anerkendelse i forhold til dine evner indenfor cykling sådan. Altså det kan være fra andre cykelryttere, nogle
78 holdkammerater, nogle venner eller familie eller noget træner? Nu ved jeg godt, nu har du ikke været så tilkøbet til
79 klubben...
- 80 R: Nej, det er det. Men nej det har jeg ikke rigtigt, jeg har jo ikke cyklet så meget. Men hvis det var sådan med henblik
81 på sådan træningen og så videre... Jamen så, altså min fysioterapeut har snakket lidt om det. Øhm, som jeg går ved her i
82 Aalborg. Han arbejder med en del topatleter og sådan noget også, svømmere og sådan noget. Og han har sagt flere
83 gange, at han synes det er imponerende den styrke og viljestyrke og så videre jeg har, stædighed. Det har han ikke
84 rigtigt set før i den grad. Så på den måde, så har jeg fået anerkendelse fra ham, i hvert fald, synes jeg. Som kan se det på
85 den måde.
- 86 I: Okay, ja.
- 87 R: Øhm... Og det er selvfølgelig fint, når det er en som er på den måde, ja.
- 88 I: Ja, ja. Som også har set mange ting, ja. Og snakket med mange atleter...
- 89 R: Ja, præcis.
- 90 I: Hvad med venner og familie og sådan noget?
- 91 R: Jo, altså... Mine forældre og sådan noget synes også, at jeg er meget stædig og så videre, men altså... Ja... Men jeg
92 vil ikke sige at det anerkendelse som sådan, sådan set. Ikke på den måde.
- 93 I: Nej. Har de svært ved at sætte sig ind i det?
- 94 R: Ja, det tror jeg de har, helt sikkert.
- 95 I: Det snakkede vi også om sidst...
- 96 R: Ja nemlig, det er også det.
- 97 I: Det kan måske være svært at forstå hvor meget man vil det og...
- 98 R: Ja, det tror jeg. Det tror jeg. Det er måske også derfor, at ham fysioterapeuten mere... han har selv været eliteudøver
99 på topplan, før han blev ansat. Altså han kan måske også nemmere sætte sig ind i det, tror jeg. Så... Det har nok også
100 meget med det at gøre.



- 101 I: Ja. Nu er det i forhold til anerkendelse, hvad så med opbakningen, sådan helt konkret... Oplever du det fra din familie
102 og venner?
- 103 R: Ja, ja, det gør jeg. Det gør jeg. Ja...
- 104 I: De bakker dig nok op i forhold til at fortsætte og..?
- 105 R: Ja, det gør de også. Og de betaler meget af min behandling, har de også gjort og sådan nogle ting, så jo det gør de da.
106 Selvom de til tider måske synes det er lidt for meget, så bakker de stadigvæk op om det, det gør de.
- 107 I: Kan du komme med et eller andet eksempel på, at du måske har kommet hjem med en eller anden problemstilling i
108 forhold til din genoptræning, og så har de været opbyggende, eller?
- 109 R: Øhm... Ja... Det er et godt spørgsmål...
- 110 I: Hvad kan det sådan konkret være?
- 111 R: Det kan for eksempel være, at jeg har kommet med et forslag... Nu har jeg gået til mange forskellige behandlere,
112 forskellige fysioterapeuter og så videre. Og så har jeg mange gange så sagt, at nu har jeg hørt om en anden en, eller læst
113 om en anden en, som jeg gerne vil hen til, på grund af ja... og så videre og så videre. Øhm, og så bakker de mig
114 selvfølgelig op på den måde, at de gerne vil betale for det, fordi jeg ikke selv har haft råd til det, hvis det var.
- 115 I: Ja, ja.
- 116 R: Altså det er sket ved flere lejligheder...
- 117 I: Okay... At de sådan, gør det muligt for dig og..?
- 118 R: Ja, præcis. Nemlig. Men udover det, så synes jeg ikke rigtigt sådan... Fordi altså, de har også været meget inde på, at
119 det måske... måske var lidt for meget, at jeg gik så meget op i det og sådan noget. Så på den måde har de ikke bakket
120 mig op. Men sådan rent betalingsmæssigt, når jeg gerne selv ville det, har de.
- 121 I: Okay. Hvad med venner? Har de stadigvæk lidt svært ved, at..?
- 122 R: Jaa, de interesserer sig ikke rigtigt for det, tror jeg ikke. Jeg har ikke rigtigt... Selvfølgelig, nu har jeg ikke snakket så
123 meget med dem ude i cykelklubben, det er det. Og de andre kammerater jeg har, de kan ikke rigtigt sætte sig ind i det,
124 virker det ikke sådan, er heller ikke så interesseret i det, så... Så gider jeg heller ikke fortælle om det.
- 125 I: Nej, så snakker man slet ikke om det?
- 126 R: Nej, det er også det.
- 127 I: Okay, ja. Hvad betyder det for dig, det her med, at du så får den her opbakning fra dine forældre på den måde, og din
128 fysioterapeut? Hvad betyder det for dig, at du har den her opbakning?
- 129 R: Altså jeg synes... Selvfølgelig betyder det meget, at de bakker op sådan rent betalingsmæssigt, når jeg ikke selv ville
130 kunne gøre det. Det er helt sikkert. Men jeg synes også det betyder meget fra fysioterapeuten, at han ligesom fortæller
131 det på den måde, fordi at det giver også sådan lidt motivation samtidigt synes jeg, yderligere motivation i hvert fald... at
132 man får det afvide af ham. Og især når han, ja, arbejder med mange atleter og sådan noget og selv er... Det synes jeg.
- 133 I: Mm, ja. Så det er noget der har en positiv effekt i hvert fald, at man får de her kommentarer, hvor man bliver bakket
134 op?
- 135 R: Ja.
- 136 I: Hvordan har du det rent konkret med din sport lige nu, sådan, kan du prøve at beskrive dine tanker om det? Nu har du
137 været skadet i noget tid, hvordan har du det med cykling lige nu? Det er sådan lidt bredt spørgsmål...
- 138 R: Hehe, ja. Hmm... Ja, altså, håbefuldt, er jeg jo lidt, synes jeg. Men altså også stresset meget, synes jeg stadigvæk.
139 Også på grund af, at jeg ikke er helt over skaden endnu og sådan nogle ting.



- 140 I: Mm. Hvor lang tid er det du har gået nu?
- 141 R: Det er et år cirka, lidt over et år.
- 142 I: Ja
- 143 R: Så... Det er nok også meget med det i mente, tror jeg, når det ikke er helt ovre endnu og sådan nogle ting. Så...
- 144 I: Så håbefuld og stresset, lidt blandet..?
- 145 R: Ja, lidt begge dele. Det synes jeg.
- 146 I: Hvad er dine tanker i forhold til når du skal til genoptræning og sådan noget, hvad tænker du?
- 147 R: Øhm...
- 148 I: Er det frustrerende, eller er det fint, fordi du tænker, at så udvikler du dig, eller hvad?
- 149 R: Øh, ja. Nu når jeg begynder at cykle når det er, så er det dejligt synes jeg. Fordi det synes der skal til, for at jeg kan
150 komme ordentligt i gang igen. Så jeg laver ikke så meget genoptræning længere, altså rent styrketræningsmæssigt eller
151 noget i den stil. Det er mest bare, at jeg er ovre på cyklen. Fordi det andet ikke rigtigt har haft nogen effekt alligevel. Så
152 det er der ikke rigtigt nogen grund til. Så lige nu, der synes jeg det er vældig fint, når det er cykling jeg egentlig kun
153 laver, stort set.
- 154 I: Okay. Hvad med... Nu ved jeg godt, nu har du nok ikke været til konkurrence og sådan noget længe?
- 155 R: Nej...
- 156 I: Men hvis du kan prøve sådan rent hypotetisk, hvad ville dine tanker være i forhold og skulle til konkurrence?
- 157 R: Altså det vil jeg glæde mig til, men på den anden side så vil jeg heller ikke gøre det før at jeg er klar til det også, så
158 det tager jeg sådan lidt som det kommer. Jeg synes først og fremmest handler det om at få sådan et rimeligt niveau. Nu
159 ved jeg sådan nogenlunde hvad det kræver og sådan noget. Man måler det jo meget med watt og sådan inde for cykling.
- 160 I: Ja
- 161 R: Så det er sådan rimelig, at jeg ved hvornår, at det ville være sådan rimelig fornuftigt at stille op i løb. Og det tager
162 alligevel lidt tid, før... nu når jeg lige skal i gang igen og så videre.
- 163 I: Ja, okay. Det leder mig nemlig også til næste spørgsmål... Hvad er dine forventninger sådan til dig selv, altså hvad
164 har du af forventninger?
- 165 R: Øh... Jeg forventer at kunne komme til i hvert fald og cykel... øh, hvert fald mellem 10 og 15 timer om ugen, sådan
166 lidt mere konsekvent.
- 167 I: Ja. Hvor meget cykler du nu?
- 168 R: I de sidste par uger har jeg cyklet cirka 10 timer om ugen. Og det er så gået fint nok indtil videre, men spørgsmålet er
169 så om det bliver værre... Men det så min målsætning lige nu, og kunne cykle det hver uge. Fordi hvis jeg kan det, så ser
170 det rimelig fornuftigt ud efterhånden.
- 171 I: Okay. Har du sådan mere langsigtet forventninger? ... Eller tager du det meget som det kommer?
- 172 R: Hmm. Ja... Nej, altså det har jeg jo ikke. Men lige nu og det sidste halve år i hvert fald har jeg tænkt meget over, at
173 det er i hvert fald jeg vil bruge stort set alt min energi på de næste 5 år, hvis jeg er skadesfri. Ja og så få se... Fordi...
- 174 I: Altså det her med at udvikle dig og blive bedre?
- 175 R: Ja det er det jo det. Altså... Hvis man gerne vil være bedre indenfor det, så tager det også lang tid... Især med
176 henblik på at jeg ikke rigtigt har cyklet siden jeg var helt ung, jeg begyndte forholdsvist sent. Så det tager lang tid og



- 177 opbygge den base kan man sige, for at man overhovedet ved om man kan være sådan nogenlunde god. Så... Det er
178 sådan...
- 179 I: Okay. De her forventninger, hvordan har det ændret sig efter, hvis du kan prøve at tænke sådan tilbage på, nu er det
180 november, det er alligevel sådan en 4 måneder siden vi har snakket sammen... Hvad... Hvordan har dine forventninger
181 forandret sig, ændret sig?
- 182 R: Siden dengang?
- 183 I: Ja. Nu var det selvfølgelig også noget andet, rent fysisk, men kan du huske hvordan du... hvad forventninger havde
184 du dengang?
- 185 R: Ja... Jamen der var lidt de samme forventninger tror jeg. Altså med, at det handler om og i hvert fald komme i gang
186 igen til og starte med, øh... og så ikke så meget mere end det. Selvfølgelig havde jeg også forhåbninger om og, ligesom
187 jeg siger nu, og kunne blive god på sigt... Men igen handler det mest om at komme i gang. Og det er det. Det har ikke
188 rykket sig så meget siden de 4 måneder, det er det. Det er først lige her indenfor den sidste måned, at jeg begyndt sådan
189 at kunne cykle igen, så det er lidt det samme som dengang. Også mest fordi at jeg har stået sådan stille...
- 190 I: Ja, okay. Okay, super. Hvad med dine fremtidsudsigter nu indenfor cykling?
- 191 R: Jamen... Hvis alt går vel, så... Ja... Altså det ved jeg faktisk ikke helt.
- 192 I: Nej, det er ikke noget du sådan har tænkt over?
- 193 R: Nej... Det er det, men det afhænger meget om jeg kan cykle uden at skaden blusser op, og om jeg så skal opereres og
194 så videre.
- 195 I: Hvad nu hvis at... Fremtidsudsigter i forhold til at nu går det kun fremad fra nu af...?
- 196 R: Ja, ja... Jamen så... Så glæder jeg mig over det, og vil cykle så meget som muligt og bruge så meget tid på det, og
197 energi.
- 198 I: Hvad skulle fremtidsudsigten være sådan rent resultatsmæssigt, eller..?
- 199 R: Ja... Jamen det er svært og sige, ja, når jeg ikke rigtigt har cyklet så meget løb endnu og ikke rigtigt, og ja har så højt
200 niveau, endnu... Så det synes jeg.
- 201 I: Så det er bare rent, at tage det en ting af gangen og sådan noget?
- 202 R: Ja, det bliver jeg næsten nødt til, det synes jeg. Selvfølgelig har jeg forhåbninger om, at jeg kan komme til at vinde
203 løb og så videre, men lige på nuværende tidspunkt, der er det bare svært og sige.
- 204 I: Men du siger i hvert fald, at de næste 5 år vil fokusere på at cykle og blive bedre?
- 205 R: Ja, ja. Hvis det er muligt.
- 206 I: Ja, okay. Så det er i hvert fald også, det er også fremtidsudsigter 5 år ud i fremtiden, det er alligevel også...?
- 207 R: Ja, det er rigtigt.
- 208 I: Kan du prøve at komme sådan med eksempler på hvad fokus er sådan før en konkurrence? Nu ved jeg godt det kan
209 være lang tid siden. Men hvad kunne fokus være der? Altså hvad handlede det om der, handlede det om at forbedre dig
210 selv, eller handlede det om at slå de andre? Og hvad tænker du også i fremtiden?
- 211 R: Ja det er jo det, fordi jeg havde ikke kørt så mange løb inden det skete, men altså, hvis jeg tænker nu sådan. Øhm,
212 jamen så handler det måske mere om og forbedre mig selv synes jeg, og blive bedre, end det gør at slå de andre, synes
213 jeg... Nej, det ved jeg ikke, altså jeg vil også gerne vinde, men det er nok lidt en kombination synes jeg. Jeg synes også
214 bare det driver mig meget, det der med at blive bedre til det. Det synes jeg, det måske mere end og være bedre end de
215 andre.



- 216 I: Ja. Det er ikke sådan du kender en eller anden der også cykler som du bare tænker, at nu skal du bare være bedre end
217 ham altid?
- 218 R: Nej, det synes jeg ikke. Det synes jeg ikke.
- 219 I: Nej. Hvad med i forhold til at komme til træning, nu ved jeg også godt i træner meget alene og sådan noget, ikke?
- 220 R: Ja.
- 221 I: Men hvad kan fokus være før en træning, under træning?
- 222 R: Øh, at man er fokuseret vel. Øh...
- 223 I: Men er det også igen, det her med at man skal tænke på sin egen udvikling og forbedre sig selv, eller er det mere med
224 at man skal klare sig bedre end nogle andre, eller?
- 225 R: Nej, det er meget fokuseret på sin egen udvikling, synes jeg. Især indenfor det her, fordi man har tit et forskelligt
226 udgangspunkt og så videre. Øhm, så det er det helt sikkert, man kan ikke rigtigt gøre det på den anden måde.
- 227 I: Nej, og måske også især når i så cykler meget alene og sådan noget, så er det også svært og holde det op i forhold til
228 hvordan andre de træner?
- 229 R: Ja, præcis.
- 230 I: Ja, okay. Har der været tidspunkter, kan du prøve og komme med eksempler på det, hvor du måske har haft mere
231 indflydelse på din træning? Altså sådan, hvor du måske har været medbestemmende i forhold til hvad du skulle lave?
- 232 R: Nej, det har jeg ikke rigtigt. Fordi... Altså jeg har gerne ville cykle, selvfølgelig mere og mere. Men det har bare
233 ikke rigtigt været muligt jo, med min skade, så jeg har ikke rigtigt kunne bestemme over det på den måde, synes jeg
234 ikke.
- 235 I: Nej. Men hvem laver dine programmer til dig nu? Er det fysioterapeuten, eller?
- 236 R: Ja og lidt mig selv også. Lidt en blanding.
- 237 I: Okay. Hvis fysioterapeuten ligger nogle programmer til dig, noget du skal lave. Der har ikke været tidspunkter, hvor
238 du så går hen og siger "Kan vi gøre så der kommer lidt mere af det, eller lidt mindre af det?"
- 239 R: Nej, vi har været sådan rimelig gode til og snakke om hvad der ville være bedst, sådan på forhånd. Og så prøvet
240 forskellige ting, og sådan noget.
- 241 I: Så på den måde har du været medbestemmende, sådan han har ikke bare pålagt at du skulle noget..?
- 242 R: Ja, det har jeg. Til og starte med. Men det synes jeg ikke, vi har snakket om det inden og så har vi så prøvet
243 forskellige ting. Så ikke ændret så meget bagefter.
- 244 I: Okay. Altså, har du selv gjort noget, for at det har kunne lade sig gøre, det her med at, altså at du har haft den her
245 medbestemmelse i de her ting du også har lavet?
- 246 R: Hm, ja...
- 247 I: Det er den samme fysioterapeut?
- 248 R: Altså jeg har været lidt forskellige steder, men jeg har ham i Aalborg, ham går jeg ved engang imellem. Men jeg går
249 også ved en inde i Aarhus nu, så det er sådan lidt for at få en anden behandling også. Og det var egentlig ham selv
250 fysioterapeuten herinde i Aalborg, som var inde på, at det måske også var en god idé, fordi han kunne ikke hjælpe mig
251 så meget på alle punkter længere. Så... Det er sådan lidt forskelligt.
- 252 I: Har du gjort noget, nu siger også du selv laver noget træning, selv laver nogle programmer og sådan noget?



- 253 R: Ja, ja. Men det er sådan lidt mere ud fra rådgivning fra dem, og så udover, så undersøger jeg også selv og bruger
254 meget tid på og finde ud af det, altså på nettet og så videre, sådan hvis du ser det på den måde.
- 255 I: Så du søger meget information i forhold til hvad der ville være bedst?
- 256 R: Ja, helt sikkert. Og så rådgiver jeg med dem, og så, på den måde ja.
- 257 I: Okay, godt. Det her med holdkammerater og sådan noget, du har stadigvæk ikke rigtigt haft tilknytning til klubben?
- 258 R: Nej det har jeg ikke rigtigt. Altså jeg har snakket lidt med dem, fordi at nu skal man til og betale kontigent igen og
259 sådan noget, det skulle man i januar. Men jeg står måske og skal flytte til Aarhus og sådan nogle ting, fordi jeg har fået
260 et job dernede. Så jeg har ikke rigtigt været ude i klubben, fordi det synes jeg ikke rigtigt det har kunne betale sig
261 alligevel, hvis jeg skulle flytte derned, så nej ikke rigtigt, ikke rigtigt.
- 262 I: Ved du hvornår du skal flytte?
- 263 R: Ja, fordi jeg leder efter lejlighed lige nu, så det kommer egentlig an på det, fordi så skal jeg starte med at have fundet
264 en først, har jeg aftalt med dem, så.
- 265 I: Så er der selvfølgelig heller ikke meget ved at få et mega godt forhold til nogen derude og så man alligevel flytter?
- 266 R: Nej, det er det. Men nej, det har jeg heller ikke haft alligevel, under skadesforløbet. Men igen, det var også som vi
267 snakkede om sidste gang, at det var nok også fordi jeg ikke rigtigt kendte dem, inden jeg blev skadet tror jeg.
- 268 I: Ja, det er det.
- 269 R: Jeg var stort set lige startet derude dengang.
- 270 I: Ja det kan jeg godt huske du sagde.
- 271 R: Så jeg tror det er meget det.
- 272 I: Ja. Lad os så sige du flytter til Aarhus og kommer til at cykle i en eller anden klub dernede og du bliver helt skadesfri
273 igen og sådan... Hvad tror du så det vil betyde, det her med at der er et hold, eller der er nogle andre cykelryttere man
274 også kan sparre med og nogle trænere?
- 275 R: Ja. Jamen jeg tror det betyder meget, helt vildt. Fordi det kan jeg også godt mærke her under forløbet, at... måske
276 ville jeg gerne have ønsket at jeg også havde nogle kammerater, eller kendte nogen, som altså interesserede sig for det
277 samme, som også cyklede, så de kunne sætte sig lidt mere ind i det og sådan nogle ting.
- 278 I: Ja. Hvad tror du ellers det kan bidrage med, at der er andre? Altså nogle nogen man også træner med og sparre med?
- 279 R: Rent motivationsmæssigt giver det også noget, synes jeg. Det gør det. Altså jeg er motiveret meget alligevel om jeg
280 så skulle cykle alene, men... men derfor ville det være dejligt at cykle sammen med nogle andre, hvis det var meget
281 lange ture, især om vinteren og så videre, det er der slet ikke nogen tvivl om, at det ville være dejligere. Så... På mange
282 punkter er det helt sikkert bedre.
- 283 I: Okay. Er der noget der kan være negativt ved at... man er i en klub, hvor der er nogle trænere og holdkammerater?
- 284 R: Ja... Jeg tror det kommer an på hvor du er henne. Nu ved jeg den i Aarhus, jeg kender nogle der cykler der og så
285 videre. Den skulle være rimelig god, og de skulle være gode til sådan, med hensyn til træningen også og planlægge med
286 den enkelte rytter om målsætninger og træning ud fra det... Hvorimod her i Aalborg, er det sådan meget... ens for alle.
287 Selvom niveauerne er helt forskelligt.
- 288 I: Okay. Der tages ikke så meget hensyn til..?
- 289 R: Nej... Ikke på samme måde, det er der for eksempel der. Ja... Der tages ikke hensyn på den måde, og det ødelægger
290 alligevel lidt træningen på mange punkter, hvis nogle som ikke har et så højt niveau skal køre... ja, sig selv halvt ihjel
291 hver gang, altså så får de ikke nok ud af træningen på den måde, så...
- 292 I: Nej, det giver god mening, at man ligesom skal tilpasse den enkelte...



- 293 R: Ja, lige præcis, det er det. Og jeg tror meget det kommer an på hvor du er henne. Og selvfølgelig desto højere niveau
294 klubben er, desto mere er det også sådan. Men normalt i de her motions- og licensklubber, som for eksempel Aalborg
295 Cykelklub er, også den i Aarhus, jamen, så tror jeg også meget det er naturligt det er sådan, jeg tror ikke de er så langt
296 udviklingsmæssigt på den måde.
- 297 I: Nej, okay.
- 298 R: Men det er de så åbenbart i nogen... Altså det er de mere i Aarhus for eksempel, end her i Aalborg.
- 299 I: Ja. Det er nok en større klub der...
- 300 R: Ja, lige præcis.
- 301 I: Ja. Hvad kan fordelene være med det her med at træne alene så? Nu træner I også meget alene i cykling...
- 302 R: Ja. Det kan være for eksempel, altså hvis du har styr på det med watt og træningszoner og måske har en træner ved
303 siden du kan snakke med, for eksempel min fysioterapeut han er også personlig træner og har styr på det fysiologiske og
304 sådan noget. Så kan du bare træne ud fra det og så får du egentlig den bedste mulige træning på den måde, det er en
305 fordel. Men lad os nu sige, at man cykler sammen med nogen som har samme niveau, så er det jo endnu bedre.
- 306 I: Ja Ja. Men det er måske svære at ramme?
- 307 R: Ja, det synes jeg i hvert fald. Det kommer selvfølgelig an på hvor mange medlemmer der er i klubben. I Aalborg her
308 kan det godt være lidt svært, virker det til. Men jeg tror altid man kan finde en enkel eller to, hvor niveauet er sådan
309 nogenlunde ens alligevel, så...
- 310 I: Okay. Og det negative, nu siger du det her med, at det kan selvfølgelig godt være lidt kedelig i vinteren og cykle
311 alene... Er der andre negative ting, i forhold til det her med at træne alene?
- 312 R: Hmm...
- 313 I: Nu nævnte du også, hvis man trænede sammen med nogen ville det også hjælpe rent motivationsmæssigt sådan...
314 Hvad er det der gør, at motivationen daler, hvis man træner alene?
- 315 R: Hehe. Jamen hvis du cykler, jeg ved sgu ikke... Hvis du skal cykle 4-5 timer eller sådan noget, en eller anden dag,
316 helt alene hvor det pis-regner, flere gange om ugen, det er måske lidt hårdere ved motivationen ved de fleste... Hvis
317 man skal gøre det mange gange i hvert fald, og jeg tror bare i det at du er flere om det, altså det... og kunne snakke med
318 dem og så videre...
- 319 I: Okay. Så det er fordi det bliver kedeligt bare det her med at køre alene?
- 320 R: Ja, og træls måske. Ja, også i cykling, der er det også meget... altså der blæser meget af helvede til heroppe... Der
321 blæser bare generelt meget her i Danmark. Så er det alligevel trælst og cykle alene i modvind, hvis du er flere, så kan du
322 ligge i læ og sådan noget, så slappe lidt mere af noget af turen...
- 323 I: Ja, så er det ikke kun mig der synes der blæser meget på den måde... Hehe. Men ja, så kan man selvfølgelig bruge
324 dem på den måde, de andre også?
- 325 R: Ja, det er det.
- 326 I: Lad os prøve at gå lidt videre... Jo, jeg spurgte dig også om det sidst, hvis du sådan blev skadet igen... Jeg ved godt,
327 det er sådan worst-case... Men hvad, er der noget du vil gøre anderledes, hvordan vil du takle det den her gang? Har det
328 ændret sig den opfattelse, sådan efter forløbet?
- 329 R: Hvad jeg vil gøre sådan rent fysisk, eller mere..?
- 330 I: Ja, begge dele, altså både fysisk og mentalt...
- 331 R: Øhm... Fysisk vil jeg nok ikke bruge så meget tid på styrketræning i hvert fald.
- 332 I: Nej.



333 R: Øh, jeg har lige brugt mange måneder på det... Og det har været spild af tid på mange måder, igen fordi man skal
334 ikke rigtigt bruge styrke, hvert fald ikke den type rytter jeg er kan man sige, det handler mere om bare at være tynd, for
335 mig, for mit vedkommende i hvert fald. Øhm... Ja, og jeg har ikke rigtigt kunne overføre det over til cyklen alligevel på
336 den måde, at... at min biomekanik er sådan som den er, når jeg sidder på cyklen, og at mine knæer bliver styrket, altså
337 vævet bliver styrket via styrketræning, det er bare ikke rigtigt nok, når jeg sidder sådan på cyklen som jeg nu gør. Så
338 derfor har det været meget spildt tid, jeg skulle måske have gjort det mere for at kunne sidde bedre på cyklen til og
339 starte med... Så hvis jeg bliver skadet igen, så vil jeg nok mere specifikt se på hvad man kan gøre... for at det så går
340 væk når jeg cykler, og så ikke skal ud i alt muligt genoptræning og så videre. Fordi det er ikke rigtigt nødvendigt
341 indenfor cykling, det er sådan ensformet, ja, det giver også sig selv, med bevægelse og så videre.

342 I: Ja, så prøve dig frem i forhold til hvad der virker, eller hvad?

343 R: Ja, være sådan lidt mere specifik, i hvert fald med, at hvad skal jeg ændre på for at det ikke gør ondt når jeg cykler og
344 ikke alt muligt andet træning.

345 I: Okay. Er der andet, nu nævner du sådan fysisk, er der andet du sådan tænker der..? Er der noget du vil gøre
346 anderledes?

347 R: Hmm... Nej, ikke rigtigt sådan. Ikke mentalt eller motivationsmæssigt synes jeg, for der har jeg alligevel gjort alt
348 hvad jeg kunne, synes jeg. Altså det synes jeg ikke. Selvfølgelig vil det altid være en fordel og tage det lidt mere roligt
349 og ikke tænke så meget over det, altså, ikke lade sig påvirke så meget af det. Men det er også bare svært, synes jeg, når
350 man går så meget op i det.

351 I: Nej. Hvad nu hvis det var en anden cykelrytter, en du var gode venner med som du for eksempel mødte nede i Aarhus
352 eller et eller andet, som så bliver skadet med noget ala det du har... eller måske med ryggen eller et eller andet... Hvad
353 vil du så, hvad ville du komme med af råd til ham?

354 R: Så tror jeg ville rådgive om og ja... måske... finde de behandlere som vil kunne hjælpe dem bedst muligt til og starte
355 med i hvert fald. Få den rigtige behandling til og starte med, så det ikke trækker ud, det tror jeg ville være det største råd
356 og som skal hjælpe dem med at finde ud af hvad det skulle være.

357 I: Ja. Så måden du vil agere overfor ham, er det sådan ved at hjælpe og prøve at være behjælpelig i forhold til hvad de
358 kan gøre i forhold til skaden, eller genoptræningen?

359 R: Ja det synes jeg. Fordi, altså det er jo klart, desto længere tid det tager, desto mere frustrerende er det også. Så jeg
360 synes meget det handler om at man kommer i gang med det rigtige til at starte med. Og det ser man jo også tit, altså hvis
361 det er professionelle og så videre, så kommer de altid i gang med det rigtige til og starte også, og så når de rimelig
362 hurtigt tilbage alligevel, og det tror jeg det er meget afgørende. Så...

363 I: Ja. Så det er det du tænker, at hvis du havde været i klubben i Aalborg i længere tid, så kunne du måske også godt
364 have tænkt dig, da du blev skadet, der så måske var en der havde kommet med noget feedback, eller noget erfaring i
365 forhold til noget du kan bruge?

366 R: Ja. Ja. Ja det tror jeg måske.

367 I: Godt. Så i forhold til kompromisser... Føler du at du går på kompromis med andre ting sådan i din hverdag i forhold
368 til alt det her med cykling og?

369 R: Ja, mange ting, rigtig mange ting.

370 I: Kan du prøve komme med eksempler, eller prøve at beskrive det?

371 R: Ja, altså det bliver mere og mere bare fokuseret på cykling. Ja, til og starte med var det vel først og fremmest tror jeg,
372 ikke at skal gå i byen så meget og sådan nogle ting. Det gjorde jeg stadigvæk en del til og starte med, da jeg begyndte at
373 cykle og sådan noget. Men des mere seriøst begyndte at tage det, des mere bliver jeg nødt til at sige nej til sådan nogle
374 ting.

375 I: Okay, så det er sådan sociale ting, med venner og så videre?



- 376 R: Ja, mange mange sociale ting. Som jeg bliver nødt til at sige nej til. Det er nok det mest. Og også lidt uddannelse
377 synes jeg. Nu vil jeg gerne være fysioterapeut på sigt, men det kan jeg ikke rigtigt motivere mig til lige nu, i hvert fald
378 ikke og skulle få højere karakterer, altså i fag på gymnasiet.
- 379 I: Nej, det vil være for tidskrævende eller hvad?
- 380 R: Ja, det synes jeg. Og jeg synes bare heller ikke jeg er motiveret til det samtidigt, når jeg fokuserer så meget på det
381 andet. Jeg synes ikke rigtigt jeg har energi til begge dele. Så det går jeg også på kompromis med, synes jeg.
- 382 I: Okay. Du havde også læst noget?
- 383 R: Ja, det gjorde jeg. Det var social- og sundhedshjælper.
- 384 I: Det var for at komme ind på fysioterapeut?
- 385 R: Ja, lige præcis. Fordi det så var mindre tidskrævende end gymnasiet, samtidigt med at jeg vil få lidt flere penge når
386 jeg kommer ind på hovedforløbet og så videre. Men, det kom jeg så lidt fra igen på grund af nogle regler. Og at man
387 skal bare have højere karakterer.
- 388 I: Og hvad skal du så lave nede i Aarhus nu så?
- 389 R: Jamen det er i en cykelbutik jeg skal arbejde, det er ikke rigtigt jeg får noget ud af, udover pengene, men det er også
390 det jeg har kommet lidt frem til, at nu jeg satser jeg på, at jeg bliver skadesfri. Og så handler det meget om det de næste
391 par år, og tjene nogle penge, hvor jeg så arbejder med noget, som jeg synes er sådan rimelig sjovt i hvert fald...
- 392 I: Ja og noget hvor du kan bidrage med noget erfaring og sådan noget?
- 393 R: Ja, det er også det. Og ikke skal så meget når jeg har fri også, så jeg kan fokuserer på at cykle, samtidigt med at jeg
394 har lidt penge til det også.
- 395 I: Ja, og det er det du mener med også, at de næste 5 år, der skal det altså være cykling der kommer først?
- 396 R: Ja, det synes jeg.
- 397 I: Okay.
- 398 R: Men altså, lad os sige jeg ikke havde cyklet, så ville jeg jo ikke det, så ville jeg læse til fysioterapeut, men ja. Så må
399 jeg jo gå på kompromis.
- 400 I: Ja. Og så må man vente lidt med den uddannelse.
- 401 R: Ja.
- 402 I: Ja. Hvad med... Altså det var i forhold til kompromis i forhold til din træning, føler du at du går på kompromis med
403 din træning nogensinde i forhold til andre ting? Altså kunne du finde på at skippe din træning?
- 404 R: Nej, det kan jeg ikke. Nej. Det kunne jeg måske førhen, inden jeg blev skadet. Eller jeg... Jeg ved ikke, ikke
405 decideret skippe den, men jeg kunne måske godt synes det var lidt træls og overveje at skippe den, men nej, nu betyder
406 det så meget, at det kan jeg ikke.
- 407 I: Okay. Så hvis der er et eller andet socialt med nogle venner eller et eller andet, jamen nu ved jeg ikke hvornår du
408 træner, men en torsdag eftermiddag eller aften, hvor du så skal træne, det er ikke noget du er ked af at skulle sige fra
409 overfor?
- 410 R: Ikke rigtigt længere, altså det var jeg. Men, jeg synes bare det betyder så meget, at det er så hårdt ikke at kunne gøre
411 det, synes jeg, at... at så vil jeg hellere gå på cyklen, selvom jeg så skal sige fra til andre ting. Der er ikke nogen tvivl
412 om, at det ville være dejligt at kunne begge dele, men hvis jeg skal vælge, så er jeg ikke tvivl om hvad jeg ville vælge.
- 413 I: Nej, nej. Og før, dengang inden du var skadet, hvordan var det der? Der kunne du godt skippe engang imellem?
- 414 R: Ja... Ja lige præcis.



- 415 I: I forhold til de her fysioterapeuter og sådan noget. Du har den ene i Aarhus og den anden i Aalborg?
- 416 R: Ja.
- 417 I: Og når du har genoptrænet, hvor har det så været henne? Har det været i Aalborg også?
- 418 R: Ja, øhm... Ham i Aalborg her, det er sådan meget med hvad jeg skal, altså genoptræning i Hjallerup og hvor vi
419 snakker om hvad jeg skal til og træne for det og det. Ham i Aarhus er så både fysioterapeut og ociopat, så det er mere
420 behandling og løsningen af muskler og... Ja han giver behandling, det gør ham i Aalborg ikke. Og sætte bækken på plads,
421 har en skæv bækken og sådan nogle ting. Så det er sådan lidt forskelligt.
- 422 I: Ja. Men hvor træner du henne? Altså hvor laver du alt det her træning, cykling og så videre?
- 423 R: Det er bare sådan rundt om her, hehe.
- 424 I: Det er ikke sådan du er i et center, hvor du træner?
- 425 R: Jo, altså jo, når jeg træner ben og core og sådan nogle ting, så har det været i et motionscenter i Aalborg.
- 426 I: Okay, så i Aalborg godt nok?
- 427 R: Ja.
- 428 I: Okay, det var også bare sådan for at høre i forhold til den her fysiske placering, nu har du ikke været der så meget i
429 klubben...
- 430 R: Nej, nej.
- 431 I: Men har det haft nogen betydning for dig, at... altså du bor i Hjallerup nu?
- 432 R: Ja
- 433 I: Det her med, at der har været den her transporttid, har det haft nogen betydning?
- 434 R: Ikke til Aalborg synes jeg ikke. Det tager ikke så lang tid alligevel, altså jo, nogen gange har jeg også trænet i
435 Hjallerup i det motionscenter der er der. Og det gør jeg også nogen gange, det kommer sådan lige an på hvad jeg kan
436 nå, og hvad jeg lige gider og sådan nogle ting. Så det har været sådan lidt blandet i motionscenter i Hjallerup og så i
437 Aalborg.
- 438 I: Og hvad så med det her i Aarhus? Nu ved jeg ikke hvor tit du er dernede... Har det haft nogen betydning?
- 439 R: Øhm, det har jeg været en gang om ugen i et stykke tid, nu er det sådan hver 14. dag. Men der er man bare lige nede,
440 det tager en halv time, 45 minutter eller sådan noget. Og så er det egentlig det.
- 441 I: Ja. Men har det haft nogen betydning for dig, at du skulle så langt for det?
- 442 R: Nej... Ikke rigtigt, synes jeg ikke, faktisk.
- 443 I: Det er ikke noget du har tænkt der var et problem?
- 444 R: Nej.
- 445 I: Når du kommer til og være nede i Aarhus, hvor du skal cykle, er det så også i byen den her klub den er?
- 446 R: Ja, det er det. De har en rimelig stor cykelklub.
- 447 I: Ja så bliver det også endnu nemmere, hvis så du finder en lejlighed...
- 448 R: Ja, absolut. Det må man sige.
- 449 I: Så kan det måske også være med til at du kommer endnu mere i klubben, end hvad man måske ellers ville gøre?



450 R: Ja, det tror jeg også.

451 I: Godt, så er vi ved afrundning, jeg ved ikke om du har nogle tilføjelser eller noget i forhold til dine svar?

452 R: Nej, det tror jeg ikke.

453 I: Noget du ikke lige har fået sagt?

454 R: Nej, ikke umiddelbart.

455 I: Okay, så tror jeg vi er færdige, tak.

456



Bilag 14: Transskription Viktor evaluerende interview

- 1 I: Ja, kan du ikke prøve først sådan og forklare lidt hvordan det er gået siden sidst? Det var i november vi
2 snakkede sidst...
- 3 R: Jo, det var det vidst. Jeg valgte jo og melde mig ud af Aalborg HIK.
- 4 I: Ja, hvornår er det sket?
- 5 R: Det skete lige efter jul.
- 6 I: Okay
- 7 R: Øhm, og det gjorde jeg fordi at jeg ikke rigtigt kunne... Jeg så ligesom ikke mine fremtidsudsigter som særlig
8 kort, de var nok længeresigtet. Så jeg valgte simpelthen og ligesom isolerer mig på den del og så fokusere på
9 genoptræningsdelen. Og det håber jeg så giver pote i sidste ende.
- 10 I: Så det er ikke fordi du vil helt væk fra sporten? Det er simpelthen fordi du skal have styr på din skade?
- 11 R: Ja.
- 12 I: Okay
- 13 R: Og det har ikke noget med HIK og gøre som sådan. Men det er mere det der med, der er så mange ting i HIK,
14 der er tjanser man skal tage sig af. Det er forholdsvist hver weekend.
- 15 I: Altså tjanser som i stævner?
- 16 R: Ja lige præcis, hjælpe til også til andre kampe og sådan noget. Så skal jeg med ud og se deres kampe. Det er
17 ikke fordi jeg har noget imod alle de ting der. Men det er igen, så hellere fokusere på at genoptræne mig selv,
18 fordi det er så svært at være en del af et hold, når man ikke træner med. Man er bare ham der den skadede fyr der
19 render rundt. Hele fællesskabet det er jo bygget op om sporten, og når man ikke er en del af sporten længere så
20 er det vildt svært.
- 21 I: Jamen det er selvfølgelig også meget samarbejdskrævende sport eller hvad kan man sige..?
- 22 R: Ja...
- 23 I: Hvad med skaden, hvad er status?
- 24 R: Jeg ville ønske jeg kunne sige det var bedre, øhm, men lige nu ingen forbedring, men... Jeg fik en ny
25 fysioterapeut for nogle måneder siden, som forklarede mig hvad der var galt.
- 26 I: Okay
- 27 R: Og... Han sagde at... eller han tegnede sådan op, min krop, og det var så noget med at alt var belastet et
28 bestemt med. Det vil så sige lænden, som ligesom er... Øhm... Årsagen til at jeg har det andre steder. Så man
29 kan sige, afklaringen af det, af min skade, den var måske lidt bedre end den var før, men der er ingen forbedring.
- 30 I: Og det er simpelthen ved at skifte fys, at du har fået den her afklaring?
- 31 R: Ja. Eller rettere sagt, jeg har to fys nu, min gamle har jeg stadigvæk, så det er sådan noget mobilisering en
32 gang om ugen.
- 33 I: Okay. Det er nok meget fedt at få et andet syn på det også?
- 34 R: Ja, helt sikkert.
- 35 I: Okay. Så du ved ikke hvad, det er der nu, du skal bare genoptræne... Der er ikke snak om operationer, eller
36 scanninger eller noget som helst?



- 37 R: Nej, for problemet det er med lige præcis min skade, der ser de det som noget muskulært. Eller de ser det som
38 noget der godt kan trænes væk, i form af bevægelse og sådan noget. Altså, der er ikke noget at operere på kan
39 man sige, det er det der er lidt mærkeligt
- 40 I: Det er både godt og skidt...
- 41 R: Ja, lige præcis. Så jeg skal bare knokle på, et eller andet sted.
- 42 I: Bare, i gåseøjne, det er også bare nemmere sagt end gjort.
- 43 R: ja. Det er det virkelig. Jeg prøver at holde hovedet højt
- 44 I: Okay. Jeg var lidt spændt på at høre om du var stoppet fordi du slet ikke gad mere...
- 45 R: Nej, jeg vil stadigvæk gerne. Altså jeg har trænet, eller jeg har spillet basketball og fodbold og hockey og
46 sådan noget, til idræt. Jeg er jo tilkaldevikar...
- 47 I: Nå. Hvorhenne?
- 48 R: Alle mulige steder, folkeskoler...
- 49 I: Nåå, folkeskoler, var det i Hjallerup?
- 50 R: Nej, vodskov, langholt, nørre uttrup...
- 51 I: Nå okay.
- 52 R: Og så hver gang vi skal spille, der... det ligger stadigvæk i mig, det der sport, jeg synes det er skidesjovt.
- 53 I: Ja. Ja. Det giver meget. Nu snakkede du også om guitarstil og sådan noget sidst, og det kunne godt være du
54 var gået i en hel anden boldgade og så fundet noget andet du kunne interessere dig for?
- 55 R: Jeg interesserer mig stadig for begge dele vil jeg sige. Jeg ville ønske jeg bare var meget interesseret i én ting,
56 men det er jeg ikke. Jeg er interesseret i mange ting.
- 57 I: Ja, det er også en god ting kan man sige.
- 58 R: Ja, men nogle gange er det måske bedre dykke ned i noget... Det er smag og behag.
- 59 I: Ja. Når man kan være på så højt niveau og samtidig have andre interesser, det er da...
- 60 R: Ja, det er da rart nok.
- 61 I: Det gad jeg i hvert fald godt.
- 62 R: Ja, hehe.
- 63 I: Okay. Altså du må prøve at svare på det så godt du nu kan, i forhold til at du nu ikke går til det længere.
- 64 R: Ja, jeg prøver.
- 65 I: Kan du prøve at komme med et eksempel på hvordan du har udviklet dig indenfor din sport efter vi har
66 snakket sammen sidst? Efter coachingsamtalerne der i november
- 67 R: Udviklet mig indenfor sporten?
- 68 I: Ja, har du udviklet dig, er der sket noget? Kan du prøve og komme med eksempler på det? Altså noget med
69 teknisk, taktisk, eller fysisk, mentalt?
- 70 R: Øhm... Ja, altså. Mens jeg var skadet, der snakkede jeg ofte med min træner, og der var en kamp jeg kan
71 huske hvor vi sad under opvarmning, når de andre opvarmede. Hvor vi snakkede om andre spillere, nogle andre



- 72 U-spillere, U19-spillere tror jeg det var. Og der snakkede vi om en spiller der var utrolig god til at springe, altså
73 han havde en utrolig god springhøjde, og så frem og tilbage snakkede vi i et kvarter, og så sagde han så, at det du
74 mangler, så kom han ind på mig... Det du mangler det er faktisk bare at du skal være mere eksplosiv, sagde han
75 til mig.
- 76 I: Okay
- 77 R: Jeg kan næsten springe en meter, vil jeg tro. Men og gøre det hver gang, det vil sige, jeg skal bare hele tiden
78 tænke på og springe hurtigt. Det er jo teknisk, kan man sige. Det og springe hurtigt, det gør også at jeg hopper
79 højere og jeg hopper så højt hver gang. Så jeg ikke nogle gange hænger med hovedet der, men hænger med
80 hovedet der hver gang at jeg skal springe.
- 81 I: Jamen er det noget i kun har snakket om, eller er det noget du så har arbejdet med?
- 82 R: Jeg har jo ikke kunne arbejde med det.
- 83 I: Nej...
- 84 R: Men jeg har jo set videoer, hvor jeg kan se, at de springer utroligt hurtigt, volleyspillere.
- 85 I: Ja, så det er noget du kan konstatere at det er noget der skal til for at du kan..?
- 86 R: Ja, men man kan sige, det har ikke været et problem, men i volleyball, der er jeg ikke altid så aggressiv, det
87 kræver man er... det er ligefør man skal være sur når man spiller for og ligesom at kunne hoppe højt.
- 88 I: Ja, at spændingsniveauet skal være højt måske, for at..?
- 89 R: Ja, for at man gør det. Så det har jeg tænkt over, som jeg ligesom havde i hovedet når jeg skulle til og spille
90 igen.
- 91 I: Ja, så det er noget man kan arbejde med?
- 92 R: Ja
- 93 I: Men der er ikke andre, altså der er ikke noget fysisk eller noget mentalt, som du ligesom synes der har været
94 udviklet? Nu er det selvfølgelig ikke så mange måneder der er og tage af, siden sidst, når du har været stoppet.
95 Eller også under forløbet, er der noget der, der... du kan komme med eksempler på måske? Hvor du har udviklet
96 dig...
- 97 R: Ja, altså... Jeg har allerede nævnt lidt under de foregående interviews, men det er måske ikke lige det... Du
98 tænker udover..?
- 99 I: Ja... Men du kan prøve, hvis du bare sådan kort kan nævne noget, det er bare sådan udvikling generelt, især
100 fra sidst i forløbet og til nu.
- 101 R: Ja, altså... Det der med og være en del af et hold, der har jeg fundet ud af, at det kræver at man virkelig...
102 øhm... spiller på holdet. Men det kræver også at man gør en indsats selv, specielt når man er skadet. Øhm, og
103 der fandt jeg ud af, at når man så er skadet, så er det utroligt svært. Det er tæt på umuligt, fordi det kræver, at
104 man har mange flere opgaver end jeg havde. Jeg havde for eksempel det der statistik jeg lavede. Det har jeg så
105 også gjort færdig, da jeg ikke spillede for holdet sjovt nok.
- 106 I: Okay
- 107 R: Øhm, men... Men det kræver at du har mange mange opgaver for holdet, du hele tiden bidrager med et eller
108 andet. Det kunne jeg ikke hele tiden, det kan man sige, det var en af faktorerne, for at jeg ikke kunne være en del
109 af holdet.
- 110 I: Okay. Det var det du følte var nødvendigt for at de andre kunne anerkende dig som en del af holdet og sådan
111 noget?



- 112 R: Ja, altså så jeg nærmest er ligeså meget på med de andre opgaver, som det var da jeg spillede. Så det vil det
113 kræve, vil jeg sige.
- 114 I: Ja, og så har man sin genoptræning oveni som også fylder..?
- 115 R: Ja...
- 116 I: Okay. Kan du så prøve, igen, prøve at komme med eksempler på, nej, det kan du ikke...
- 117 R: Du kan prøve...
- 118 I: Nej, det var i forhold til hvad der var udfordrende lige nu, men hvad var det der gjorde at du stoppede, altså
119 der må have været et eller andet der udfordrende for dig lige inden du stoppede, er det det her med, at det er for
120 tidskrævende? Var niveauet for højt i, sådan i forhold til, var det kedeligt og genoptræne, altså hvad er det
121 sådan..?
- 122 R: Altså jeg stoppede jo på holdet, fordi jeg ikke var en del af holdet.
- 123 I: Og er det fordi, at du ikke har tid til alle de her ekstra ting, altså statistik og alt det her?
- 124 R: Man kan sige, når jeg i forvejen ikke rigtigt var en del af holdet, så... det er måske lidt tosset det hele, men
125 jeg føltes som, at... at jeg brugte meget tid på det, og hvad skal man sige... Altså jeg vægtede det utroligt meget,
126 kan man sige, i den periode, at når jeg ikke følte jeg var en del af holdet, så var det som om at jeg spildte min tid,
127 men det vil jeg så heller ikke sige, det var jo aldrig spild. Men, men, ja... Når man er en del af holdet, så har man
128 det jo godt på holdet, når man ikke er, så havde jeg det måske ikke så godt på holdet, fordi at jeg ikke...
- 129 I: Føltes udenfor, eller?
- 130 R: Ja, det tror jeg det var. Det gjorde jeg aldrig før da jeg spillede, for jeg havde altid en plads på holdet. Det
131 havde jeg bare ikke til sidst, der blev det lidt for træls til sidst.
- 132 I: Okay, så det var måske svært og finde sin rolle og sådan noget?
- 133 R: Ja, og så var der i forvejen måske 1 eller 2 stykker på holdet, som man snakkede utroligt dårligt med, som
134 man ikke brød sig om.
- 135 I: Mm, okay.
- 136 R: Det var måske nok til at jeg tænkte, at det var ikke det værd. Så vil jeg hellere ligesom komme ud af det, og så
137 har jeg faktisk overvejet og tage, eller deltage i et andet hold.
- 138 I: Okay
- 139 R: Som også er her i Aalborg, og så ligesom... Det er faktisk det hold med de fleste studerende fra Aalborg
140 universitet derpå, udover førsteholdet i Aalborg HIK.
- 141 I: Ja. Hvor er det?
- 142 R: Det hedder BK74.
- 143 I: Nu er jeg ikke så meget inde i volley...
- 144 R: Nej... Man kan sige, det er en mindre detalje, men alligevel så tænker jeg lidt, at i sidste ende så handler det
145 om de spillere... Jeg er ikke meget for at erkende det, jeg vil heller ikke erkende det andre steder end her kan
146 man sige, men det var det. Altså jeg har... Til sidst blev det sådan, at jeg ikke havde det sjovt med... Øhm...
147 Selvfølgelig hvis jeg spillede havde jeg nok haft det en del sjovere, men jeg havde det ikke sjovt med mine
148 holdkammerater, nogle af dem havde jeg, men...
- 149 I: Selvfølgelig også endnu sværere at være skadet og være ekskluderet hvis man måske ikke føler at fællesskabet
150 var helt godt i forvejen?



- 151 R: Jeg vil sige, jeg har haft det utroligt godt med min gymnasieklasse, f.eks. i 3 år. Haft det rigtigt godt med
152 andre fællesskaber, men det her... der...
- 153 I: Nej, men der er nok bare nogle fællesskaber hvor kemien ikke er?
- 154 R: Nej... Så... Ja... Det er nok lidt det, tror jeg.
- 155 I: Ja, og det er jo det som, det som du synes var... det der var så udfordrende, at du simpelthen følte... det var
156 ikke noget du gad kæmpe mere for, før du var faldet af?
- 157 R: Nej... Nej... Når jeg er klar, så havde jeg i mit hoved, så havde jeg sådan taget en motivation, jamen det kan
158 man faktisk godt sige, at jeg havde faktisk i mit hoved, nu når jeg tænker over det, havde tænkt "jeg går ud af det
159 her Aalborg HIK, det er det højeste niveau man kan spille i Aalborg. Når jeg bliver skadesfri, fuldstændig
160 skadesfri, jeg kan starte fuldt op, træne fuld hammer, ikke noget med at holde igen, så vil jeg træne i BK74, som
161 spiller 2. division nu tror jeg... 2. division og 1. division..." Og så ligesom blive en god volleyballspiller igen
162 der. Hvis jeg så er god nok til og spille liga... Så vil jeg da godt være med holdet, altså hvem der nu er, der
163 spiller på det hold, ikke også?
- 164 I: Ja.
- 165 R: Men ellers, der har jeg ikke... Så behøver jeg ikke gøre det. Så jeg behøver ikke... Så for mig, så behøver jeg
166 ikke spille på det højeste niveau i Aalborg, eller i Danmark...
- 167 I: Nej, nej.
- 168 R: For mig der kræver det, at det er sjovt og spille volley. Jeg tænker, at spille liga, sige til andre folk man spiller
169 liga, det har jeg ikke behov for. Og sådan følte det faktisk, at det var mange fra førsteholdet der havde.
- 170 I: Okay, så det var sådan lidt status og sådan lidt..?
- 171 R: Ja, og det var fordi der i forvejen er lavet status på volleyball. Hvis du siger til nogen, hvis folk spørger
172 "spiller du fodbold?" Fordi vi lige har spillet ude i gården lidt, så.. "nej, det gør jeg egentlig ikke, jeg spiller
173 volleyball, det er det jeg synes er skide sjovt." Og så ryger statussen lidt. Nå, men så siger jeg at jeg spiller liga,
174 det svarer til superligaen... "Nå okay, nå så nå okay..."
- 175 I: Ja og så får man måske spørgsmålet "hvor mange spiller så lige volley i Danmark"?
- 176 R: Ja, lige præcis. Og så kører den der. Men det hjælper på det. Og der tænker jeg sådan lidt, at, da VK rykkede
177 op. Vi var 3 eller 4 stykker der rykkede op fra lavere divisioner til liga, fordi de manglede spillere. Så var det jo
178 ikke fordi vi var gode spillere, vi var ikke gode nok til at spille liga. Så vil jeg hellere nu komme tilbage i
179 sporten, skadesfri, og ligesom opbygge et omdømme, ikke?
- 180 I: Ja
- 181 R: Hvis jeg er for god til at spille der hvor jeg er, der er nok, så lad være med at rykke op...
- 182 I: Ja og så man også føler, at man måske også, altså det er simpelthen fordi jeg er så god, at jeg rykker op på det
183 her hold?
- 184 R: Ja, lige præcis. Før følte man bare, at man var... ikke en reservespiller, men du er bare taget med, vi har ikke
185 andre. Det gad jeg heller ikke.
- 186 I: Tror du det er det de andre har tænkt, dem du måske ikke kunne sammen med på holdet?
- 187 R: Ja, det kan det sagtens være.
- 188 I: Ja, så gør det selvfølgelig også noget ved fællesskabet. Hvis der nogen, der måske har ondt et vidst sted..?
- 189 R: Ja, du kan godt sådan se hvad jeg vil frem til...?



- 190 I: Ja, ja. Jeg har også selv været atlet, atletikudøver og det var jo også sådan ”hvor mange går egentlig til atletik?
191 Det er da ikke noget at være danmarksmester...”
- 192 R: Ja... Har du været danmarksmester?
- 193 I: Ja det var jeg i mine teenageår, i mine unge teenageår... Men det var også ”hvorfør er det ikke fodbold,
194 hvorfør er det ikke håndbold?” – Man får det i hovedet hele tiden, hvor mange går lige til atletik.
- 195 R: Ja, ”så god kan du heller ikke være”..
- 196 I: Ja, hehe. Jeg kan godt sætte mig ind i det, jeg kan godt forstå det du siger. Jo, så i forhold til, igen hvis du vil
197 prøve at beskrive sådan, hvad med anerkendelse og sådan noget fra trænere og holdkammerater. Kan du prøve at
198 komme med eksempler på at du er blevet anerkendt for dine evner sådan? Nu har du selvfølgelig ikke trænet så
199 meget med.
- 200 R: Man kan sige, anerkendelsen for min genoptræning, der har jeg ikke fået noget.
- 201 I: Der har du ikke fået noget fra nogen?
- 202 R: Nej, altså hvor nogle siger at det er stærkt at jeg bliver ved. Måske fra min familie, men ikke fra træner
203 eller... Og udviklingen af volleyball, der har jeg, altså der har ikke været noget. Der skal man hele tiden blive
204 bedre, det er selvfølgelig også fair nok. Men jeg tænker lidt på genoptræningen, det er vel det?
- 205 I: Jo, jo, fordi du har ikke trænet længe...
- 206 R: Det er jo det.
- 207 I: Selvfølgelig din genoptræning, og det her du har lavet på holdet også, yderligere... Har du fået anerkendelse
208 for det du har gjort?
- 209 R: Altså statistikken har jeg... Det har været fint, der har jeg fået en thumbs up...
- 210 I: Ja, men ikke noget med, at ”jeg kan se du udvikler dig, og det går bedre med din genoptræning?”
- 211 R: Nej...
- 212 I: Nej... Hvad med den fysioterapeut du har, var det ikke en som var tilkoblet klubben?
- 213 R: Det var det i starten. Men dem jeg har nu de er ikke en del af klubben.
- 214 I: Det var det jeg tænkte... Var der ikke..?
- 215 R: Jeg havde 2 på det tidspunkt faktisk også. Der havde jeg ham jeg betalte for og hende som var en del af holdet
- 216 I: Ja, jeg tror det var hende der var derude, da vi var ude og snakke med klubben, også en der hedder Niklas tror
217 jeg også...
- 218 R: Ja lige præcis. Har i snakket med andre end ham?
- 219 I: Nej, altså det var bare, inden vi fik kontakt til dig, der snakkede vi med nogle andre. Men han var ikke skadet
220 nok, eller hvad man kan sige... Hehe.
- 221 R: Heh, nej men han er også lige blevet skadesfri.
- 222 I: Nå, okay... Det var noget knæ eller noget, var det ikke?
- 223 R: Jo.
- 224 I: Ja... Og så var det at din træner sagde at det kunne være interessant og spørge dig. Men der kan jeg huske der
225 sad en kvinde, som var fysioterapeut...



- 226 R: Ja, lige præcis.
- 227 I: Okay. Jamen kan du altså prøve at beskrive episoder, hvor du har oplevet den her form for opbakning, måske
228 også på et tidligt stadium? Altså for dine evner sådan generelt indenfor volleyball.
- 229 R: Hvor tidligt skal jeg gå tilbage tænker du?
- 230 I: Hvad med dengang du lige blev skadet, trænede du slet ikke noget der?
- 231 R: Joo... jo. Men den der anerkendelse for at man gør noget godt...
- 232 I: Ja og opbakning, sådan... Det er måske sådan lidt det samme du tænker...
- 233 R: Jamen, der har egentlig ikke været sådan en opbakning, der har været spurgt ind til... Men det er jo også en
234 slags opbakning... Det har der været, folk har spurgt ind til..
- 235 I: Kan du prøve at komme med et eksempel, kan du prøve at beskrive det?
- 236 R: Jo... Jo... På et tidspunkt der sad jeg og skulle ordne noget video, jeg var ved at gøre sådan et videokamera
237 klar til kamp, fordi vi optager vores kampe. Og så var der en der kom hen til mig, en fra kvindeholdet, der
238 spurgte "skal du ikke spille?" Sådan undrende. Så sagde jeg nej, jeg er skadet. Og så snakkede vi lige kort frem
239 og tilbage og det synes hun det var træls og går det godt med genoptræning og så videre... Det var, ja... Der
240 ligger ikke så meget i det kan man sige, når det er de der samtaler, fordi at jeg måske heller ikke vil snakke så
241 meget om det. Jeg har ikke lyst til at gå vildt meget i detaljer, for hvor interesseret er man egentlig. Det er jo
242 mere sådan en slags medfølelse, "nå hvordan går det så?"
- 243 I: Ja og hvad man skal måske lige sige og sådan noget, tænker de måske...
- 244 R: Ja... Så det er sådan jeg har taklet de fleste samtaler...
- 245 I: Okay. Hvad med familie, venner og sådan? I forhold til opbakning.
- 246 R: Jo, altså... Med mine venner, der snakker jeg ikke om det. Det har jeg simpelthen ikke lyst til. Når jeg
247 snakker med min familie, der tager jeg den sådan set et par gange, hvor vi sådan snakker... Ja snakker om min
248 genoptræning, hvordan det går og om jeg kan mærke noget forskel og... typisk hvis jeg har ondt en eller anden
249 dag, så kan vi snakke om, hvad har jeg gjort, hvorfor har jeg ondt i forhold til andre dage og sådan noget.
- 250 I: Ja.
- 251 R: Og så ja, der snakker vi om det. Men den der anerkendelse, den ser jeg ikke nogle steder. Ikke rigtigt.
- 252 I: Hvad betyder det for dig, at få den der opbakning, som du så siger du får af din familie?
- 253 R: Det betyder selvfølgelig meget, at jeg har nogen at snakke med det om det. Øhm, det er lang tid og sidde... nu
254 har jeg siddet i et år og snart 3 måneder... Så ja, det betyder en del og kunne snakke med dem. Ligesom... hvad
255 skal man sige, øh... Have et sted og gå hen, fordi jeg har ikke rigtigt andre steder, kan man sige. Lige før jeg
256 ikke kan snakke med min fysioterapeut om det, fordi der er meget det jeg laver det er selvtræning, det vil sige,
257 der går jeg ikke til min fys.
- 258 I: Nej... Okay... Hvor meget taler du med fysioterapeuten om hvordan det egentlig går?
- 259 R: Kun en gang imellem... Det er samme tid med at jeg får min mobilisering, det er det der med at han sådan
260 trykker i ryggen. Det har heller ikke hjulpet noget, men det skulle gerne hjælpe i kombination med min
261 genoptræning.
- 262 I: Okay, så det er ikke sådan lange samtaler om hvordan går det egentlig, og hvordan har du det?
- 263 R: Jamen 10 minutter tror jeg.
- 264 I: Okay



- 265 R: Og det der med at du siger, ”hvordan har jeg det med det?” Det snakker vi aldrig om. Vi ser ikke på min...
- 266 I: Ja, det er kun det fysiske der er i fokus?
- 267 R: Ja. Og det har jeg det også fint med, vi skal ikke til og snakke om at jeg græder mig selv i søvne, nej...
- 268 I: Nej. Hvad tror du det havde betydet for dig, hvis nu du havde fået den opbakning, hvor familie,
269 holdkammerater og trænere og sådan noget? Havde det ændret noget, tror du?
- 270 R: Øhm... Ja, det havde det nok. Men igen, det hænger jo meget sammen med hvem mine holdkammerater de er.
271 Fordi at, det hænger meget sammen med personen, fordi... Lad os nu sige, at jeg trives godt med alle på holdet,
272 så vil jeg måske aldrig i første omgang have ligesom meldt mig ud.
- 273 I: Nej
- 274 R: Men på den anden side set, så er det heller ikke deres opgave ligesom og give mig den opbakning der. Øh,
275 den opbakning med... ja... Med hvordan det går og sådan noget, det ved jeg ikke om det er deres opgave, kan
276 man sige.
- 277 I: Nej... Hvad tror du det havde gjort, hvis du nu havde fået et klap på skulderen engang imellem, du klare det
278 virkelig godt, godt du holdet hovedet oppe?
- 279 R: Jamen det havde betydet meget, det havde det. Altså... Men det er ikke noget jeg har tænkt over, fordi det ved
280 jeg ikke... det... Det har de bare ikke gjort, det ved jeg ikke om man gør, hvis man gjorde, så ja det ville betyde
281 meget.
- 282 I: Og det samme med trænere?
- 283 R: Ja, helt sikkert. Hvis han kunne se ”der er brug for dig”-agtigt. Så havde det betydet noget
- 284 I: Ja. Han udtrykker måske også der er brug for dig, ”så se og komme i bedring”...
- 285 R: Ja, lige præcis.
- 286 I: Hvordan har de egentlig reageret dine holdkammerater og trænere?
- 287 R: Det sjove var, at min træner, da jeg sagde det til ham. Han sagde han havde egentlig godt se det komme, det
288 var bare et spørgsmål om tid. Jeg har ikke snakket med de andre siden, faktisk. Ikke sådan... Nej, det har jeg
289 ikke. Jeg har set dem spille en kamp, men jeg har ikke snakket med dem.
- 290 I: Nej, okay.
- 291 R: Så jeg har ikke.. Jeg har ikke konfronteret dem på den måde, nej.
- 292 I: Nej, det har du måske heller ikke haft behov for med dem?
- 293 R: Nej, jeg har ikke haft behov for det, jeg har ikke... Kunne sagtens have gjort det, den kamp jeg så der, men
294 havde faktisk ikke tid den dag, men ellers havde jeg måske gjort det.
- 295 I: Ja, okay. Så lige høre hvordan står det til?
- 296 R: Ja...
- 297 I: Okay... Hvordan har du det sådan lige nu, hvis du sådan skal tænke volley, hvordan har du det med volley lige
298 nu?
- 299 R: Sådan om jeg har lyst til at komme tilbage?
- 300 I: Ja, altså hvad er dine tanker omkring volleyball? Er du ”sur” på sporten, fordi du ikke kan være med? Er det
301 noget du brænder for stadigvæk?



- 302 R: Når jeg kommer i gang med at spille igen, så vil jeg nok brænde for det. Men lige nu der har jeg har lige så
303 meget lyst til at spille fodbold og basketball, som jeg har lyst til at spille volleyball.
- 304 I: Okay, så det er simpelthen den her følelse du får med det, den her med at konkurrere og være på et hold?
- 305 R: Ja, konkurrence og ja, det med at være på et hold, slå nogle andre, vinde. Det er det der motiverer mig lige nu.
- 306 I: Okay. Kan du prøve at beskrive dine tanker i forhold til med at komme tilbage til træning på et tidspunkt, hvad
307 tænker du?
- 308 R: Det har jeg næsten slet ikke tænkt på. Fordi det er så lang tid nu, nu prøver jeg bare at fokusere på at man skal
309 blive skadesfri.
- 310 I: Hvad så, har du ikke tanker i forhold til du nu så er skadesfri, eller du kan begynde at træne op igen?
- 311 R: Jo, jo det har jeg . Jeg har tænkt på sådan noget med, at der nok skal være et træningskamp jeg skal igennem,
312 altså specifikt til mig. I forhold til at forebygge imod at jeg får det her igen. Der er noget med noget hoppeteknik
313 og landeteknik, som jeg har godt hørt andre har tænkt på, men det bliver jeg åbenbart nødt til at tænke på, for
314 ellers så får jeg måske mine skader igen. Mit springerknæ osv.
- 315 I: Så der er nogle ting man skal tage hensyn til?
- 316 R: Ja. Det er sådan noget jeg har i hovedet, det skal jeg virkelig, det skal jeg have tænkt på før jeg starter. Så jeg
317 ikke bare skader mig selv efter et halvt år.
- 318 I: Ja. Hvad så når du tænker alle de her ting igennem, altså glæder du dig så til at træne igen?
- 319 R: Ja. Det kan jeg godt love dig for.
- 320 I: Ja. Altså det er sådan positive ting du tænker i forhold til når du tænker på volley og skal komme tilbage igen?
- 321 R: Ja, ja, det er det. Jeg vil gerne, altså spille noget bold igen og styrketræne igen, nu når jeg styrketræner, så er
322 det jo stabilitetstræning, bevægelse og sådan noget. Det er ikke rigtigt styrketræning, som dengang hvor du bare
323 gav dig 100 procent ud. Det der med at give sig fuldt ud, det kan jeg ikke gøre nogle steder nu, altså det er kun
324 når jeg cykler næsten, det er jo bare transport, ikke?
- 325 I: Ja, ja. Det er lidt noget andet også, kan man sige.
- 326 R: Ja.
- 327 I: Hvad med det at komme tilbage til en kamp, eller en konkurrence igen? Hvad er dine tanker i forhold til det?
- 328 R: Altså nu bliver det nok ikke liga for mig, når jeg kommer tilbage, så man kan sige, at nervøsiteten vil nok ikke
329 være der i ligeså høj grad. Nu har jeg oplevet en kamp og spille, hvor jeg selvfølgelig var lidt nervøs og lidt
330 nerver, men... men jeg tænker det bliver bare fedt, der har jeg ikke rigtigt tænkt andet. Det vil jeg gerne, meget
331 gerne, ud og konkurrere igen.
- 332 I: Ja, ja. Så det er også bare noget du glæder dig til?
- 333 R: Ja, meget.
- 334 I: Godt. Kan du prøve og sådan beskrive dine forventninger sådan til dig selv i forhold til... har det ændret sig
335 efter det her forløb, det her coachingforløb du var igennem? De forventninger du har haft til dig selv i forhold til
336 din sport...
- 337 R: Altså du tænker på hvor god jeg vil blive, eller?
- 338 I: Ja, altså bare sådan generelt, dine mål og dine forventninger og sådan... Nu er du selvfølgelig stoppet lidt, så
339 du er lidt på standby, men har du tænkt over om det har ændret, det har ændret noget? Før til efter...
- 340 R: Øhm...



- 341 I: Eller bare, først og fremmest, hvad er dine forventninger til dig selv nu?
- 342 R: Altså, ja... Mine forventninger, det er, at jeg selvfølgelig sørger for at overholde min plan, min
343 genoptræningsplan. Og efter det, så vil jeg selvfølgelig gøre alt hvad jeg kan for at forebygge, og så bibeholde
344 min skadesfri status, ikke?
- 345 I: Ja
- 346 R: Øh... Men ja, prøve at blive så god en volleyball spiller så mulig, når jeg så endelig spiller. Sådan noget med
347 at nyde hvert et øjeblik, det lyder måske lidt mærkeligt, men et eller andet sted, så er det det man vil prøve at
348 gøre. Fordi man ved ikke hvornår man skal til og sidde ude på bænken igen...
- 349 I: Nej, sådan noget med at sætte mere pris på årene igen, her når man kommer tilbage?
- 350 R: Ja. Men det er jo ikke noget man tænker over, man tænker jo heller ikke over når man hopper i en blokade, at
351 man så lander og vrider om, det er ikke noget man tænker over. Men det kan ske, det er sådan, ja...
- 352 I: Det bliver selvfølgelig automatiseret, så kan man jo ikke gøre det ordentligt, hvis man skal tænke over de
353 ting...
- 354 R: Lige præcis... Ligesom en fodboldkamp, fordi hvis du går ind i en takling, så ved du heller ikke om du bliver
355 skadet i et halvt år, men du gør det fordi du skal gøre det i den situation, et eller andet sted.
- 356 I: Ja. Så det handler vel også om at få styrket nogle muskler sådan omkring hvor der så kan være belastende?
- 357 R: Ja, det gør det.
- 358 I: Ja. Hvordan er dine fremtidsudsigter så, det spurgte jeg også om sidst, men hvordan er dine fremtidsudsigter
359 lige nu? Hvad tænker du, hvornår kommer du tilbage, kommer du overhovedet til volley? Kommer du tilbage til
360 en anden sport? Hvad gør du dig af tanker?
- 361 R: Jeg har altid synes håndbold var sjovt, hehe. Jeg har aldrig spillet det. Ej, jeg satser på at komme tilbage til
362 volleyball, det der med at springe op og smadrer bolden ned, det synes jeg det er fedt. Men nej... Jeg tænker lidt,
363 at jeg skal genoptræne de næste 3 måneder, 3-4 måneder. Øhm, og forhåbentligt se fremgang, jeg vil så øge
364 intensiteten i mit forløb endnu mere fra den her uge af. Se om det vil gøre en forskel. Nu træner jeg kun 2 gange
365 om ugen, men jeg vil måske gøre det 3-4 gange, og gøre det meget derhjemme også. Og så skal jeg ud og rejse
366 til juni med en ven, så...
- 367 I: Hvor lang tid skal I aftsted?
- 368 R: 2 en halv måned
- 369 I: Fedt...
- 370 R: Ja. Man kan godt sige, at det er fedt, men jeg kan så ikke genoptræne i 2 en halv måned.
- 371 I: Nej, nej. Medmindre man kan gøre noget, men nej, det kan man selvfølgelig ikke. Med styrke og sådan noget,
372 er det selvfølgelig svært...
- 373 R: Jeg prøver at finde alternativer... Det bedste alternativ er, hvis jeg var skadesfri og så skulle jeg ikke tænke på
374 det.
- 375 I: Nej, nej. Er det også det der har været med til at gøre at du har valgt at stoppe? At du også havde det her
376 fremadssigtet, med at du skal ud og rejse?
- 377 R: Ja det kan man godt sige. Det havde jeg i baghovedet. Det er meget vigtigt at blive skadesfri der, hvis jeg ikke
378 kan gøre det, så er det selvfølgelig noget lort, men det kan jeg ikke gøre noget ved. Så må det være en test.
- 379 I: Ja, og så nytter det ikke noget at presse sig til, nu når du skal ud og rejse... Vi skal lidt videre, kan du igen
380 komme med eksempler på at du har haft mere indflydelse på din træning? Har det kun været med det her
381 statistik, har du ikke haft mere indflydelse på din genoptræning efter forløbet?



- 382 R: Øhm... Nej, det har jeg faktisk ikke. Jeg har ikke... Det er ikke mig der har styret det, kan man sige. Jeg har
383 bare fået af vide af min fysioterapeut, at nu skulle jeg i gang med det her forløb, nu skal jeg i gang med det her
384 forløb. Det er faktisk tredje styrketræningsprogram jeg er i gang med nu. Det er tredje, det er sådan lidt...
- 385 I: Ja. Hvorfor ændres det?
- 386 R: Altså i starten der prøvede min fys noget som der burde virke i forhold til mit ene knæ. Det virkede så ikke,
387 og så fik jeg det med min ryg også, og så gav han nærmest op. Det var næsten det værste, jeg ved ikke om jeg
388 har fortalt det her, men så gav han nærmest op. Han sagde det ikke til mig, så da han satte mig i gang med noget
389 styrketræning til min ryg, hele programmet det var sådan ren styrketræning, det var planke og sådan noget
390 strække ned, alt muligt. Og så efter jeg havde gjort det i 2 uger, så spurgte jeg en fys der var der, det er så ham
391 jeg også har nu. Jeg spurgte hvad er meningen med det her? Skal jeg bare styrke min ryg? Hvad sker der? Og så
392 sagde han sådan, ”jamen vi kan godt lige kigge på dig”. Og så ugen efter der fik jeg så nyt program, fordi han
393 kunne godt se, at der er måske bare lidt mere i det her end bare almindelig styrke. Det er også lidt frustrerende og
394 bruge så meget tid på det og så finde ud af, at jeg skulle have været i gang med det her fra start af.
- 395 I: Ja. Er det så ham du har nu, eller er var det den gamle fys?
- 396 R: Det er de 2 jeg har nu, jeg har jo de 2.
- 397 I: Okay, nå ja. Ja.
- 398 R: Det værste var faktisk, at... det er nok ikke noget du skal bruge, men det værste var faktisk i starten, der var
399 der en tid jeg kunne få, hvor jeg får af vide af min massør, det er en der kommer engang imellem. Hun sagde jeg
400 skulle tage ham her Michael hos de her fysser her. Men han havde ikke tid den uge her, så jeg tog ham den
401 anden. Så jeg tænker, hvis jeg tog ham fra start af, hvordan det så havde set ud nu, men det skal man ikke...
- 402 I: Nej, så kan man altid være bagklog...
- 403 R: Det er bare noget lort et eller andet sted
- 404 I: Ja, ja. Men du har ikke haft nogen indflydelse så, altså det har heller ikke været i samarbejde med fyssen
405 sådan, og fundet ud af hvad kan vi gøre?
- 406 R: Nej, jeg har ikke haft, man kan sige, viden nok til at kunne gøre det. Så det har mest været fyssen der har gjort
407 det.
- 408 I: Okay. Og heller ikke noget i forhold til det her gør ondt på mig, det kan jeg ikke... Kan vi gøre noget andet i
409 stedet for? Kan vi ændre det lidt, eller?
- 410 R: Der har faktisk ikke været noget jeg ikke kunne lave... Nej...
- 411 I: Okay. Så de har været inde i hvad du har kunne ku og hvad du har haft brug for?
- 412 R: Ja, det har de faktisk, ja.
- 413 I: Okay. Nu går jeg lidt tilbage til det her med holdkammerater. Kan du prøve at komme med eksempler på, at
414 det har været positivt for dig at have holdkammerater? Altså være i en sport, som er teamsport med
415 holdkammerater...
- 416 R: Øh, ja. Altså mens jeg har været skadet, tænker du?
- 417 I: Ja, eller også bare generelt. Altså det må du selv...
- 418 R: Ja... Hvad skal man sige...
- 419 I: Hvad er det der gør, at det har været godt, at være i sådan en sport hvor det har været?
- 420 R: Man kan sige, at så havde man et sted og gå, altså... Så havde man ligesom sit sted og gå til, hvis der er noget
421 at følge op, der er noget stadig og følge med og være en del af et eller andet sted. Hvis nu at jeg spillede
422 badminton, og bare en solo-spiller, så er der måske ikke så meget andet end at man bare skulle genoptræne, og så



- 423 var der ikke rigtigt et sted hvor man ligesom kunne sige ”hvordan går det med..?” – ja et eller andet. Jeg tror, at
424 det er lidt det. At man ligesom har... Man er en del af et hold, så kan man ligesom følge op på det hold.
- 425 I: Ja. Og kan du sige noget negativt om det? Hvad kan være negativt ved det? Nu ved jeg godt, du har været på et
426 hold, hvor der måske ikke har været den bedste kemi...
- 427 R: Nej, lige præcis.
- 428 I: Kan du ellers nævne nogle negative ting ved at være i sådan en holdsport, hvor det kræver så meget
429 samarbejde og så meget...?
- 430 R: Ja, man kan jo netop sige ved samarbejde, så er der måske lidt negativt. Øhm, og ja, hvis nu, at... Jamen det
431 er nok mest det. Hvis der ikke er samarbejde, hvis man ikke trives... Det er nok det eneste jeg kan se som er det
432 dårlige...
- 433 I: Ja. Tror du det kunne være endnu hårdere at blive skadet og blive lidt ekskluderet fra fællesskabet, hvis nu
434 man er et på hold, i forhold til hvis man var en badmintonspiller, singlespiller?
- 435 R: Det er nok hårdere, ja. Nu skal jeg ikke gøre mig klog på det, men det tror jeg der er. Ja, hvis jeg var en
436 single-spiller i badminton, f.eks. så vil jeg... Så er det meget op til mig selv, der er ikke nogen ligesom, kan man
437 sige, er afhængig af mig heller. Det havde nok været anderledes, hvis jeg nu virkelig var en del af holdet og
438 sådan en starter, en del startopstillingen. Men lige præcis min situation, der er det selvfølgelig træls, men det var
439 måske heller ikke lige så værst, tror jeg ikke, som en badmintonspiller.
- 440 I: Nej... Hvad var det nu, det var kun holdsport du var gået til tidligere?
- 441 R: Jo. Jeg er faktisk kun blevet skadet under holdsport, kan man sige, hehe. Kun under volleyball jeg er blevet
442 skadet.
- 443 I: Okay. Men hvad var det du havde gået til tidligere, var det håndbold?
- 444 R: Nej, jeg har gået til karate, badminton, fodbold og... ja... Det tror jeg det var det.
- 445 I: Ja for karate det er vel også noget med at være individuelt?
- 446 R: Ja, det er det. Men ja, der er helt sikkert forskel mellem og blive skadet under et fællesskab og det her...
- 447 I: Hvis vi nu sammenligner med karate, hvad får dig så til at vælge en sport som volley, hvor der er netop meget
448 samarbejde?
- 449 R: Altså det var på grund af samarbejde jeg begyndte. Det var simpelthen, jeg havde lyst til at vinde sammen
450 med nogen, kan man sige. Og træne på den måde, sammen med nogen. Man kan jo godt træne sammen med
451 nogen i karate eller i badminton, men det ville jo aldrig være det samme som hvis du spiller sammen med nogen,
452 man kan sige, på hold med dem.
- 453 I: Man deler måske sejrene?
- 454 R: Man deler det, man har det der med ”det var godt gjort” – det har du ikke lyst til at sige til en som smasher dig
455 i hovedet i badminton, så, ja...
- 456 I: Nej... Så ja, alle bidrager lidt på et hold?
- 457 R: Ja, lige præcis.
- 458 I: Kan du så prøve at beskrive en situation, hvor det har været positivt for dig det her med at genoptræne alene?
459 Altså har det været det? Har du fået noget positivt ud af det, med at du ikke har trænet så meget i fællesskab med
460 de andre, vel?
- 461 R: Nej
- 462 I: Men hvad så det her med at du har trænet alene, har der været nogle positive ting ved det?



- 463 R: Hehe... Sådan og træne op alene, det er aldrig sjovt. Jeg ved ikke om jeg kan finde noget positivt der... Men
464 man kan sige man er fleksibel når man træner alene, der er ikke nogen man skal tænke på, det er kun en selv.
465 Men det er jo også lidt... øh... hvad skal man sige, ensomst.
- 466 I: Ja, ja.
- 467 R: Der har været flere gange hvor jeg har selvtrænet, hvor jeg bare var alene i den der kæmpe fys-hal der, hvor
468 der ikke var en sjæl, så...
- 469 I: Nej... Var det ikke noget med at du havde lidt genoptræning på et tidspunkt, hvor du styrketrænede, mens de
470 andre styrketrænede?
- 471 R: Jo, det er rigtigt.
- 472 I: Hvad er så fordelene og ulemperne ved det? Hvad er ulemperne ved at træne alene og fordelene? Hvad kan det
473 være i forhold til at træne med andre?
- 474 R: Fordelen, det er jo, at man stadigvæk prøver at være en del af holdet. Øh... Ulempen er at man måske, ja, og
475 fordelene er også at man viser man gerne vil tilbage, der kan de andre ligesom se, at man er i gang med at træne.
476 Øh, ulempen er måske, at man føler, at... det ved jeg ikke om man føler sig... øh... man føler sig måske lidt
477 tosset, når man ligger der og laver alle de her øvelser... Man vil jo gerne i gang med at spille, så det er måske
478 også lidt hårdt at se på de andre træne det man egentlig gerne vil træne. Jeg tror det er der den ligger.
- 479 I: Ja, okay. Og se hvor meget de andre måske udvikler sig?
- 480 R: Ja, lige præcis. Jeg har jo set de andre virkelig blive gode, nogen af dem. Hvis man nu tænker, at hvis jeg nu
481 havde spillet det ekstra år der, så havde jeg måske blevet endnu bedre end dem, altså fordi jeg følte selv, da jeg
482 bare havde spillet der i et halvt år, at jeg følte selv jeg havde lært så meget, og hvis jeg ikke var blevet skadet
483 så... havde jeg virkelig blevet god, føler jeg selv.
- 484 I: Mm. Det er nok oftest sådan nogle tanker man har i hvert fald...
- 485 R: Ja, man tænker altid, hvad nu hvis, det gør man så meget.
- 486 I: Ja, det er farligt... Det kan man blive halvdeprimeret over
- 487 R: Ja, det kan man godt... Det prøver jeg ligesom at gemme...
- 488 I: Dengang du trænede inden du så stoppede, følte du da at du så skulle gå på kompromis med andre ting i din
489 hverdag? Skole, venner, altså for at nå din træning?
- 490 R: Øh.
- 491 I: Hvor mange gange om ugen var det nu du..?
- 492 R: Tænker du i min første skade..?
- 493 I: Altså inden du blev skadet, hvor mange gange trænede du om ugen?
- 494 R: Det var 4 gange om ugen, plus styrketræning, der var sindssygt meget tid der gik med.
- 495 I: Nu du så genoptrænede, hvor meget trænede du der?
- 496 R: Altså... Der var jeg slet ikke ude, nu skal jeg tænke mig om... Jeg tror faktisk jeg trænede 3 gange om ugen,
497 hvis jeg kunne komme til det med mine knæ dengang. Hvor jeg stadig gik i gymnasiet. Der gik også noget tid
498 med det, men det var ikke 10 timer, 10-11 timer om ugen, det var måske mere 4.
- 499 I: Okay. Hvad så hvis vi prøver at dele det op, hvis vi siger dengang du trænede, hvis du kan se tilbage på det,
500 følte du da at du skulle gå på kompromis med andre ting for at nå din træning? Altså følte du, at du måtte give
501 afkald på fester, eller nogle andre sociale ting, eller skole, eller andre fritidsinteresser?



- 502 R: Altså.. Fester det gav jeg afkald på dengang. Fordi det var hovedsagligt druk selvfølgelig, det var jeg en del af
503 i 1. og 2.g, men jeg sagde ligesom nej i 3. fordi, at det kunne jeg ikke. 3-4 gange om ugen, det kan man jo ikke.
- 504 I: Men føler du da, at det er noget du skal gå på kompromis med, er det noget du mangler, eller?
- 505 R: Det har jeg aldrig gjort, jeg ved ikke hvorfor, men jeg har altid kunne nå det hele. Jeg har altid sørget for at
506 lave mine ting, når jeg havde tid til det, for at kunne være på det niveau.
- 507 I: Ja. Så du har haft struktureret din hverdag?
- 508 R: Ja, nu når jeg tænker over det, så gjorde jeg faktisk det, men det er ikke noget der er fyldt meget. Det at skulle
509 strukturere.
- 510 I: Okay. Så det er ikke sådan du føler, nu skal jeg til træning, nu glipper jeg også det i dag og så også det i
511 morgen?
- 512 R: Nej, overhovedet ikke. Tværtimod...
- 513 I: Ja. Og hvad med her under din genoptræning, der føler du heller ikke at du har skulle... der har været andre
514 ting du skulle nå, som du ikke kunne gøre?
- 515 R: Nej, nu har jeg så også sabbatår samtidig, så der er ikke så meget der skal nås. Det der skal nås faktisk, det er
516 at genoptræne.
- 517 I: Nej, nej... Og også det her med, at du heller ikke... Det var selvfølgelig noget andet, hvis du så skulle sige, at
518 jeg kan ikke tage 3 måneder ud og rejse, fordi jeg så skal genoptræne, det gør du så også alligevel... Det tror jeg
519 også, det skal man også gøre... Ellers bliver det for surt...
- 520 R: Ja... Det tror jeg også...
- 521 I: Har du så nogensinde følt, fra dengang du skulle træne, følt at du skulle gå på kompromis med din træning så i
522 forhold til andre ting, i forhold til at nå andre ting i din hverdag?
- 523 R: Øhm...
- 524 I: Også med hensyn til skole og venner og andre fritidsinteresser.
- 525 R: Jeg tror, at... Altså der har været dengang hvor vi spillede... Eller når vi skulle spille kamp, så har jeg
526 selvfølgelig altid prioriteret det. Men du tænker i forhold til da jeg spillede?
- 527 I: Jo, hvis vi tager den først... Inden din skade.
- 528 R: Ja. Jeg synes nemlig ikke jeg har gået på kompromis så meget, men det har jeg måske alligevel gjort, fordi at
529 jeg ligesom brugte så meget tid på det. Men ja, hvis jeg skulle se nogle venner, har det kun været i weekenden,
530 ellers så... Ja... Så er det kun efter skole, hvor vi lavede ting sammen.
- 531 I: Men det er ikke noget du har følt, du har gået glip af mange ting? Mange ting du ikke kunne gøre?
- 532 R: Nej, det har der faktisk ikke. Jeg har måske... Jeg har måske haft et forholdsvist simpelt liv på det tidspunkt,
533 jeg har måske ikke tænkt så meget over at der var så meget jeg skulle nå.
- 534 I: Nej, nej.
- 535 R: Det har mere været sådan, at jeg havde min lektier, jeg havde min venner, og så havde jeg min sport. Det er
536 det, som jeg ligesom skulle nå. Have tid til...
- 537 I: For jeg tænker også på, når man går på gymnasiet, der mange afleveringer, der er mange lektier, der er meget,
538 altså så det kunne nemt være, at man så følte, at så når jeg ikke...?
- 539 R: Det har jeg gjort på min bustur med holdet, tit og ofte har jeg siddet med min matematikaflevering der.



- 540 I: Så det handler simpelthen om strukturering og planlægning?
- 541 R: Fuldstændig. Nogle gange kan det ikke lade sig gøre. Jeg har en enkel gang sagt fra til træning, ellers har jeg
542 faktisk kunne gøre det. Ellers har jeg bare siddet til kl. 3-4 om natten, det er så heller ikke smart, men det har jeg
543 gjort et par gange.
- 544 I: Okay. Så du har fået det til at hænge sammen?
- 545 R: Ja.
- 546 I: Okay. Du bor stadig ved dine forældre?
- 547 R: Ja, det er i Langholt.
- 548 I: Langholt, ja. I har trænet i stadionhallen, ikke?
- 549 R: Jo
- 550 I: Hvor var det du genoptrænede?
- 551 R: Det gør jeg ude på grønlandstorvet faktisk
- 552 I: Ja, det er lige ved Aalborghus... Hvad betydning har det den fysiske placering, det her med, at både det her
553 med stadionhallen og genoptræning, har det nogen betydning at du skal til Aalborg for at kunne træne?
- 554 R: Nej. Det har jeg ikke tænkt mere over. Jeg har aldrig følt, at det været spildtid, fordi undervejs har jeg altid
555 kunne lave noget andet. Altså, ja... Alt fra at tjekke nyheder til at lave lidt lektier.
- 556 I: Ja. Så du har været med bus, eller har du selv kørt?
- 557 R: Været med bus, ja.
- 558 I: Hvor lang tid tager det?
- 559 R: Det tager 40 minutter eller sådan noget. Og så hele tiden tager højst en time, fordi så skal jeg tage med bus
560 og skifte og sådan noget.
- 561 I: Ja og så tilbage igen og sådan noget, det er alligevel 2 timer.
- 562 R: 2 timers transport ja
- 563 I: Og det har aldrig været noget..?
- 564 R: Det har jeg aldrig tænkt over, det er bare sådan det var, altså jeg havde ikke noget alternativ. Det var der hvor
565 tingene skete, kan man sige.
- 566 I: Nej, okay. Det er også kun godt, at det ikke har været en belastning?
- 567 R: Ja det tænker jeg også, at man bare har gjort det.
- 568 I: Ja. Så er vi faktisk ved afrundingstid. Er der noget du har kommet i tanke om undervejs som du vil uddybe?
- 569 R: Nej...
- 570 I: Der er ikke noget, hvor du tænker vi ikke har snakket igennem ordentligt, noget du vil uddybe?
- 571 R: Hmm... Nej... Øh...
- 572 I: Ellers så har jeg ikke mere, tak.