

KAPITTEL 13

Kommunikasjon av smerter blant aldersbestemte landslagsutøvere i håndball og ishockey

Nils Petter Aspvik Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet (NTNU), Norge

Ingar Mehus Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet (NTNU), Norge

Stig Arve Sæther Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet (NTNU), Norge

Abstract: Young talented athletes invest thousands of hours in training, rest (recovery and sleep) and nutrition to optimize their bodies for development and success in competitions. In contrast to this body optimization, there is a widespread belief in sport that athletes should push their bodies to the limit and accept the risk of pain and injury. The purpose of this study was to investigate age-specific national team player's (handball and ice hockey) willingness to communicate pain to their coach prior to training or competition, and how this was impacted by athlete's perfectionist traits and goal orientation. A sample of 216 age-specific national team players (45.4 percent female), in handball (42.4 percent) and hockey (57.6 percent) respectively, between the ages of 13 and 18 (mean age: 16.1 ± 1.0 years) participated in the study. The results showed that approximately 30 percent of the athletes undercommunicate pain to their coach. Furthermore, the results show that athletes who score high on perfectionistic concern have a higher risk of undercommunicating pain, while mastery-oriented athletes are less likely to undercommunicate pain. The findings support a growing concern in the research literature that athletes undercommunicate health-related challenges to their coaches and that this among others should be seen in the context of athletes' perfectionism and goal orientation.

Keywords: sport and health, pain culture, communication of pain, perfectionism, goal orientation

Sitering: Aspvik, N. P., Mehus, I. & Sæther, S. A. (2026). Kommunikasjon av smerter blant aldersbestemte landslagsutøvere i håndball og ishockey. I S. A. Sæther & R. Høigaard (Red.), *Toppidrett i Skandinavia: En samfunnsvitenskapelig forskningsantologi om utviklings- og prestasjonsmiljø* (Kap. 13, s. 291–313). Cappelen Damm Akademisk. <https://doi.org/10.23865/cdf.282.ch13>

Lisens: CC BY-NC-ND 4.0

Introduksjon

På samme måte som at en musiker er avhengig av et velfungerende instrument for å prestere best mulig, er en idrettsutøver avhengig av en velfungerende kropp. Unge satsende idrettsutøvere, ofte omtalt som talenter¹, investerer derfor tusenvis av timer i trening, hvile (restitusjon og søvn) og ernæring for å optimalisere egen kropp til utvikling og suksess i konkurranser (Leite et al., 2021). I kontrast til denne optimaliseringen av kropp er det en utbredt oppfatning i idretten at utøvere bør presse kroppen til det ytterste og akseptere risikoen for smerter og skader (Mayer et al., 2018; Nixon, 1993; Young, 2012). Det å ignorere og bagatellisere smerter og skader er derfor en sentral del av idrettsdeltakelsen, også i den skandinaviske idrettsmodellen (Christensen et al., 2024; Kristensen et al., 2023; Overbye, 2021; Tronstad et al., 2025).

I dette kapittelet skal vi se nærmere på aldersbestemte landslagsspillere i håndball og ishockey. Dette er to idretter som er kjennetegnet av mange akselerasjoner, retningsforandringer og spillerkontakter, og de kan følgelig beskrives som tøffe lagidretter som stiller høye fysiske krav til utøverne under trening og konkurranse (Anderson et al., 2019; Kristensen et al., 2023; Torvik et al., 2025). Selv om de to idrettene har klare likhetstrekk, er det òg tydelige forskjeller, i og med at de to idrettene tilrettelegger for noe ulike utviklingsmiljøer for sine utøvere. Det viser seg at håndball har et mer funksjonelt utviklingsmiljø sammenliknet med ishockey, noe som kommer til uttrykk gjennom blant annet større kjønnsforskjeller i ishockey. Eksempelvis kommuniserer trenere med dårligere kvalitet til jentene som spiller ishockey, sammenliknet med hvordan de kommuniserer med guttene (Mehus et al., 2025). Kommunikasjon med trener er av stor betydning i disse kontaktidrettene, der det kan virke uunngåelig for aktive utøvere å oppleve smerter eller skader i løpet av karrieren. De fleste utøverne må derfor ta stilling til om de skal kommunisere smerte til treneren eller holde den hemmelig (Mayer et al., 2020). At utøverne velger å holde smerter og skader hemmelig, er det vi omtaler som underkommunikasjon, og ifølge nyere forskning bør man være bekymret for at utøvere underkommuniserer helseutfordringer til sine trenere (Baugh, 2020; Sanderson et al., 2017; Tronstad et al., 2025).

Mens søkelyset i tidligere forskning hovedsakelig har vært rettet mot å forstå viljen til å trene og konkurrere med smerter (Jessiman-Perreault &

1 Talenter er ofte beskrevet som noe statisk, hvor noen er talenter og andre ikke, eller som noe dynamisk, hvor noen er talenter nå, men at bildet kan endre seg over tid. Talentbegrepet har også ofte vært relatert til en spesifikk aldersgruppe, idrett, kjønn eller landegrenser (Baker et al., 2019).

Godley, 2016; Mayer et al., 2018; Mayer & Thiel, 2018; Schneider et al., 2019), ønsker vi i dette kapittelet å undersøke hvilke faktorer som er bestemmende for om utøvere involverer treneren sin i forbindelse med avgjørelsen om å trene og konkurrere med smerter. Basert på tidligere idrettsforskning og inspirert av forskning på sykefravær i arbeidslivet utviklet Mayer et al. (2020) et rammeverk («a decision-based framework for presenteeism in athletes») som belyser kompleksiteten i det å forstå hvorfor utøvere er villig til å trene og konkurrere med smerter og skader (Jf. Forskningen på sykefravær i arbeidslivet nevnt foran). Rammeverket illustrerer hvordan utøvers beslutningstaking er resultat av et komplekst samspill mellom individuelle (f.eks. utøveridentitet, målorientering, perfektjonisme og medisinsk historie), sosiale (f.eks. press og forventninger fra trenere og lagkamerater) og kulturelle (f.eks. sosialisering inn i en bestemt kultur innenfor elitesporten) faktorer. En utfyllende beskrivelse av det teoretiske rammeverket finnes i Mayer et al. (2020).

I dette kapittelet har vi valgt å avgrense undersøkelsen til følgende idrettspsykologiske faktorer: utøvers perfektjonistiske trekk og målorientering. Disse personlige faktorene bidrar ifølge forskere til å gi en mer nyanisert forståelse av de komplekse mekanismene (motivasjonsfaktorene) som driver unge utøvere (Hardy et al., 2017; Kaplan & Maehr, 2007). Innenfor forskning på perfektjonisme skiller man mellom en sunn, adaptiv streben etter fremragende prestasjoner, og en maladaptiv form hvor bekymring for feil og negativ evaluering er sentral. Sammen med målorientering, som forklarer hvordan utøvere definerer suksess (enten gjennom egen fremgang eller ved å være bedre i sammenlikning med andre), kan vi analysere hvordan disse faktorene påvirker unge talentfulle landslagsutøvers holdning til det å involvere treneren i egen avgjørelse om å trene og konkurrere med smerter og skader. Problemstillingen er som følger: *I hvilken grad er unge satsende håndball- og ishockeyspillere villig til å kommunisere smerte til sin trener i forkant av trening og konkurranse, og hvilken innvirkning har utøverens perfektjonistiske trekk og målorientering for denne kommunikasjonen med trener?*

Risikokultur – den «smertefulle» veien til toppidretten

Den tidligere landslagspilleren i fotball, Terry Butcher, fikk kallenavnet ”Captain Blood” i forbindelse med en fotballkamp mellom England og Sverige

i 1989, hvor bildene fra kampen viste en blodig og forslått Butcher,² i en kamp som for øvrig endte 1–1. Bildet aktualiserer en side ved idretten som fikk økt interesse innenfor idrettsforskningen utover i 1990-årene, med mål om bedre å forstå idretten som en risikokultur. Young (2012) beskrev eksempelvis idretten som en kontekst som normaliserer og glorifiserer risiko, smerter og skader. Denne beskrivelsen kan ses i sammenheng med dagens idrett 30 år senere og illustreres til stadighet gjennom ulike medieoppslag, også i Norge:

Sport

Wessel (28) spiller med avrevet menisk: – Vil jo så gjerne hjelpe laget!



SPILLER MED SMERTER: Roderick Karlsson-Hessad har igjen svært smertefullt i kneet, men trener og spiller matcher for å hjelpe Comet. Foto: Asja Wester Larsen (arkiv)

Slår alarm om smertestillende i idretten: – Jeg tok Voltaren hver dag

Fjere norske idrettsprofitter er bekymret for hyppig bruk av smertestillende midler i idretten. Nå åpner de opp om sine historier.



KRISTIANSEN: Gørug og Kaja Hammereng Edén er skapningene til smertestillende medisin i idretten. Foto: Agnès & Christoffer Våg

Kristiansen trosser «fotballskade»-smertene for finale

Veronica Kristiansen har spilt en hel sesong med smerter for Győr for å oppnå drømmen om mesterligaseier. Men til sommeren tvinges hun til å ta en lengre håndballpause.



HAR VONDT: Veronica Kristiansen sliter med smerter i lårben og bakbein, men spiller likevel de fleste kampene for Győr. Her mot Vipers tidligere i mesterligasesongen – lørdag møttes lagene igjen.

FOTO: TOR ERIK SCHRÖDER / NTB SCANPIX



Hanne Skjellum
Journalist

Publisert 10. mai 2019 kl.
06:19

Artikkelen er flere år gammel.



Bjarte Myrhol sliter med smerter i skulderen. Foto: Lisette Sabroe

Myrhol sliter med smerter: – Jeg har vondt

Bjarte Myrhol har smerter i skulderen og tror ikke de forsvinner i løpet av VM.

Bilde 1. Faksimiler: Bakken og Hjelvik (2019), Høidalen et al. (2021), Nilsen et al. (2020), Skjellum (2019).

Ifølge Roderick et al. (2000) er disse utøverne i besittelse av verdiene til «en ekte idrettsutøver» – en som står i det og ofrer alt for seg selv og de rundt seg (medspillere, trener, lag m.m.). Til tross for en slik glorifisering er det viktig å merke seg at denne typen offentlig oppmerksomhet kan oppmuntre til atferd

2 <https://www.gettyimages.co.uk/photos/terry-butcher-blood>

som for unge idrettsutøvere kan ha negative konsekvenser (Atkinson, 2019; Young, 2012). Det å lære seg å bagatellisere smerter og ignorere skader kan ha negativ innvirkning på en utøvers sportslige utvikling og suksess (f.eks. skader på kort og lang sikt). I tillegg, og enda viktigere, kan det ha negative konsekvenser for holdninger til bruk av smertestillende samt for utøverens fysiske og mentale helse på lang sikt (f.eks. kroniske belastningsskader) (Young, 2012), som kan strekke seg langt utenfor livet som idrettsutøver (Kujala et al., 2003; Waddington, 2000). I denne sammenhengen er det viktig å påpeke at denne normaliseringen av det å trene og konkurrere med smerter og skader kan observeres hos unge utøvere (Schubring & Thiel, 2014). Singer (2004) rapporterte blant annet at utøvere helt ned i niårsalderen ser på smerter og skader som en uunngåelig og normal del av idretten. Denne normaliseringen av det å trene og konkurrere med smerter i barneidretten er det forsket lite på, og man har derfor mindre kunnskap om når og hvordan denne normaliseringen inntreffer i barns og unges møte med idretten.

Betydningen av perfeksjonisme og målorientering

Selv om en rekke studier har vist at perfeksjonisme kan predikere individuelle forskjeller i utøvers målorientering (Damian et al., 2014; Stoeber, 2012), finnes det likevel sterke argumenter for å inkludere begge perspektivene i denne studien. Samspillet mellom perfeksjonisme og målorientering gir en mer nyansert forklaring på hvorfor unge utøvere velger å underkommunisere smerter til sin trener, og på hvordan denne atferden utvikler seg og kan forebygges. Etter forfatterens viten er ikke disse to perspektivene tidligere benyttet til å belyse unge satsende utøvers kommunikasjon av smerter til treneren.

Perfeksjonisme

Ifølge Curran og Hill (2019) er det en voksende trend i samfunnet generelt at ungdom og unge voksne er tøffere mot seg selv og rapporterer om mer samfunnspress og høyere forventninger enn tidligere generasjoner. I idretten har perfeksjonisme tidvis blitt sett på som avgjørende for å oppnå suksess (Hardy et al., 2017). Samtidig er det viktig å være seg bevisst at perfeksjonisme er flerdimensjonal og kompleks, og at det også kan være sider ved den som potensielt kan ha negative effekter for en utøver (Flett & Hewitt, 2002; Núñez et al., 2024). Perfeksjonisme kan for eksempel ofte kjennetegnes av urealistisk høye forventninger og overdreven bruk av kritiske evalueringer av en selv og egen prestasjon (Stoeber, 2011).

For å anerkjenne både de «positive» og «negative» aspektene ved perfektjonisme ble det for snart 50 år siden foreslått å skille mellom to former for perfektjonisme, en positiv form kalt «normal perfektjonisme» og en negativ form kalt «nevrotisk perfektjonisme» (Hamachek, 1978). En slik todimensjonal konseptualisering er også en vanlig tilnærming i dag, med dimensjonene «perfeksjonistisk streben» (PS) og «perfeksjonistiske bekymringer» (PB) (Stoeber & Otto, 2006). PS omhandler det å strebe etter perfektjon og å sette svært høye standarder for seg selv. Denne strebenen kan relateres til en form for selvorientering, der individet selv definerer og vurderer standardene. I kontrast til PS handler PB om bekymring for å feile, redsel for å bli negativt evaluert av andre og opplevelsen av avstand mellom forventning og prestasjon (Gaudreau & Verner-Filion, 2012). I forhold til PS kan PB tolkes som mer sosial, der individet opplever press fra andre om å være og prestere «perfekt». Utøvere som skårer høyt på PB, vil tro at alt annet enn perfektjon vil gjøre at de oppfattes av andre som mislykket, noe som dermed gjør dem mer sårbare for sosiokulturelt press (Stoeber, 2011). Høyt nivå av PB karakteriseres derfor som «usunn perfektjonisme», mens PS assosieres med positive psykologiske konsekvenser og ofte blir verdsatt og forsterket av både utøvere og trenere (Gaudreau & Verner-Filion, 2012; Stoeber, 2011; Stoeber & Otto, 2006). Basert på den todimensjonale konseptualiseringen utviklet vi to hypoteser om perfektjonisme og kommunikasjon som skal undersøkes i dette kapitlet: a) Jo høyere nivå utøverne rapporterer på PS, jo mer kommuniserer de smerter til treneren sin, og b) jo høyere nivå utøverne rapporterer på PB, jo mer underkommuniserer de smerter til treneren sin.

Målorientering

Målorienteringsteorien har etablert seg som en anerkjent teori for å forstå idrettsutøvers motivasjon, hvor en utøvers målorientering vil være en fremtidsorientert kognitiv representasjon av ønsket utvikling (Hulleman et al., 2010), for eksempel læring, resultater m.m. Denne målorienteringen vil videre kunne påvirke idrettsutøvers tanker, følelser og atferd, inkludert deres holdninger og vilje til å trene og konkurrere med smerter. Rammeverket 2 × 2 (Elliot, 1999; Elliot & McGregor, 2001) skiller mellom mestrings- og prestasjonsmål. Mestringsmål handler om å utvikle kompetanse ved å mestre en oppgave, mens prestasjonsmål handler om å demonstrere kompetanse overfor andre (Elliot & McGregor, 2001). I tillegg anerkjenner teorien at atferden er initiert av noe positivt (tilnærming)

eller noe negativt (unngåelse). Teorien skiller mellom fire målorienteringer: mestringsstilnærming (MeT), mestringsunngåelse (MeU), prestasjonsstilnærming (PeT) og prestasjonsunngåelse (PeU). Et viktig aspekt ved målorienteringer er at de ikke er gjensidig utelukkende, og utøvere er ikke nødvendigvis enten mestringsorientert eller prestasjonsorientert (Roberts et al., 2018), men kan skåre høyt eller lavt på ulike kombinasjoner av de fire orienteringene. Med utgangspunkt i målorienteringsteorien har vi utviklet to hypoteser om målorientering og kommunikasjon: a) Jo høyere utøverne rapporterer på mestringsstilnærming, jo mer kommuniserer de smerter til treneren sin, og b) jo høyere utøverne rapporterer på prestasjonsstilnærming, jo mer underkommuniserer de smerter til treneren sin.

Metode

Det å konseptualisere sosiale fenomener er en kompleks prosess for en forsker som inkluderer både aktive komponenter og andre, mindre bevisste komponenter. Kompleksiteten i sosiale fenomener åpner derfor automatisk for en rekke spørsmål med hensyn til objektiviteten ved teoriene, undersøkelsesmetodene og dermed dataene (Montuschi, 2003). I tillegg er det viktig å anerkjenne at mennesker (inkludert vi forskere) er meningsproduserende og selvfortolkende (Glynos & Howarth, 2007). Denne studien plasseres derfor innenfor den (post)positivistiske tradisjonen (Sohlberg & Sohlberg, 2008), hvor vi (forfatterne) anerkjenner at vi som forskere alltid vil ha en viss grad av subjektivitet i våre valg (perspektiv, design og analyse) og fortolkninger (resultat og diskusjon).

Utvalg og design

I denne studien har vi valgt å inkludere utøvere fra håndball og ishockey, to kontaktidretter med relativt stor risiko for smerter og skader. Utvalget er på 226 aldersbestemte landslagsspillere (45,4 prosent kvinner) i henholdsvis håndball (42,4 prosent) og ishockey (57,6 prosent). Utøverne var mellom 13 og 18 år (gjennomsnittsalder $16,1 \pm 1,0$ år) da de deltok i studien. Prosjektet er registrert og godkjent av Sikt – Kunnskapssektorens tjenesteleverandør og har etterfulgt de forskningsetiske retningslinjene. Dataene ble samlet inn på treningsleir for de respektive idrettene, og innsamlingen ble gjennomført i spillernes lunsjpause for å minimere forstyrrelsen av trening og restitusjon. Før spillerne fylte ut spørreskjemaet, fikk de informasjon

om formålet med studien og de forskningsetiske retningslinjene (f.eks. anonymitet), inkludert deres rettigheter som deltakere. I tillegg fikk de en kort gjennomgang av de ulike delene i spørreskjemaet. Utøverne svarte på et spørreskjema som tok utgangspunkt i eget klubbblag, og de brukte cirka 15 minutter på å fylle det ut.

Måleinstrumenter

Kommunikasjon av smerter: For å måle kommunikasjon av smerter til trener i egen klubb ble følgende to påstander benyttet: «Jeg sier fra til treneren når jeg kjenner på smerte før trening»; «Jeg sier fra til treneren når jeg kjenner på smerte før kamp.» Utøverne vurderte sin egen kommunikasjon på en Likert-skala fra 1 («aldri») til 5 («alltid»). Disse to spørsmålene ble slått sammen og reversert til et felles mål på kommunikasjon av smerter til treneren, hvor en høyere skår indikerer høyere grad av underkommunikasjon til treneren.

Målorientering. For å undersøke utøvernes målorientering ble «Achievement Goal Questionnaire in Sport» (AGQ-S, jf. Conroy et al., 2003) benyttet. Denne skalaen består av fire målorienteringer (2 × 2), med tre tilhørende spørsmål til hver dimensjon, for å identifisere utøvernes søken etter kompetanse og unngåelse av inkompetanse. Blant spørsmålene var følgende: «I idrett er det viktig for meg å prestere så godt som mulig» (mestringstilnærming); «I idrett bekymrer jeg meg for at jeg ikke skal prestere så godt som mulig» (mestringsunngåelse); «I idrett er det viktig for meg å gjøre det bra sammenliknet med andre» (prestasjonstilnærming); «I idrett vil jeg bare unngå å prestere dårligere enn andre» (prestasjonsunngåelse). Utøverne vurderte seg selv på en Likert-skala som gikk fra 1 («svært uenig») til 7 («svært enig»). Det har vist seg at AGQ-S har robuste psykometriske egenskaper, og skalaen er tidligere blitt validert på norsk for bruk i kroppspøving (Thorfinnsson & Mehus, 2024). Alle fire dimensjonene hadde akseptable Kaiser–Meyer–Olkin-verdier ($0,6 < KMO$) og Cronbach alpha-verdier ($0,7 < \text{Alpha}$) (Kaiser, 1974; Nunnally, 1978).

Perfeksjonisme. For å kartlegge utøvernes perfeksjonisme ble «Frost Multidimensional Perfectionism Scale – Brief» (FMPS-Brief, jf. Burgess et al., 2016) benyttet. FMPS-Brief er oversatt til norsk og består av to dimensjoner, perfeksjonistisk bekymring (PB) og perfeksjonistisk streben (PS), med fire spørsmål i hver dimensjon. Eksempler på spørsmål var: «Jeg forventer høyere prestasjoner i mitt daglige treningsarbeid enn de fleste

andre» (PS); «Jo færre feil jeg gjør, jo bedre vil folk like meg» (PB). Utøverne vurderte seg selv på en Likert-skala fra 1 («helt uenig») til 5 («helt enig»). Det har vist seg at instrumentet har robuste psykometriske egenskaper (Woodfin et al., 2020). Begge dimensjonene hadde i denne studien akseptable Kaiser–Meyer–Olkin-verdier ($0,6 < KMO$) og Cronbach alpha-verdier ($0,7 < \text{Alpha}$) (Kaiser, 1974; Nunnally, 1978).

Demografiske variabler. Utøverne ble spurt om alder, kjønn og sportslig nivå. Alder blir i studien behandlet som en kontinuerlig variabel, mens kjønn er en dikotom variabel (0 = gutter, 1 = jenter). Sportslig nivå ble målt i form av nivå og sportslige resultater. Sportslig nivå ble kartlagt med følgende spørsmål: «Jeg konkurrerer som oftest på følgende nivå.» Svarkategoriene gikk fra øverste nivå til og med fjerde nivå. Svarkategoriene ble dikotomisert (0 = resten, 1 = øverste nivå). Sportslige prestasjoner ble kartlagt med følgende spørsmål: «Hvor på tabellen endte klubblaget ditt forrige sesong?» Dette dummykodet vi til «over midten», «midten» og «under midten».

Analyse

Statistiske analyser ble utført i Stata (versjon 18.0; StataCorp, 2023). En enveis ANOVA-analyse ble benyttet for å analysere de inkluderte variablene på tvers av type idrett og kjønn samt eventuelle interaksjonseffekter mellom kjønn og type idrett (tabell 1). Videre ble en lineær regresjonsanalyse benyttet for å undersøke hvordan individuelle faktorer (perfeksjonisme, målorientering, kjønn og alder) og kontekstuelle faktorer (type idrett og konkurransenivå) var relatert til utøvernes kommunikasjon av smerter til treneren. En tosidig p-verdi på $< 0,05$ ble brukt for å definere statistisk signifikans i denne studien.

Resultat

Cirka 30 prosent av de unge talentfulle ishockey- og håndballspillerne inkludert i denne studien underkommuniserer smerter til treneren i forkant av trening og konkurranse. Resultatene viser videre klare forskjeller mellom de to idrettene (tabell 1). Ishockeyutøvere underkommuniserer smerter i større grad enn håndballutøvere, og samspillseffekten (mellom type idrett og kjønn) viser at guttene som spiller ishockey, underkommuniserer smerter i større grad enn guttene som spiller håndball, mens tendensen er motsatt hos jenter (håndballjentene underkommuniserer i større grad). Ishockeygutter skårer og høyer på mestringsunnngåelse sammenliknet med håndballgutter.

Sammenlikner man jentene på tvers av de to idrettene, skårer jentene som spiller håndball, høyere på perfeksjonistisk streben. Innad i håndball peker det seg ut at det er små kjønnsforskjeller, mens i ishockey skårer guttene høyere enn jentene på perfeksjonistisk streben og prestasjonsorientering, og jentene skårer høyere enn guttene på prestasjonsunnngåelse.

I den lineære regresjonsanalysen (tabell 2) forklarte de uavhengige variablene 26 prosent av variansen i kommunikasjon av smerter til treneren.

Tabell 1. Deskriptiv statistikk av utvalget på tvers av kjønn og type idrett (gjennomsnitt og standardavvik)

	Håndball		Ishockey		Total		Total (n = 226) M (SD)
	Gutter (n = 57) M (SD)	Jenter (n = 40) M (SD)	Gutter (n = 65) M (SD)	Jenter (n = 64) M (SD)	Gutter (n = 122) M (SD)	Jenter (n = 104) M (SD)	
Kommunikasjon av smerter	2,38 (1,01) ^a	2,93 (1,07)	2,94 (1,02) ^c	2,53 (1,28)	2,68 (1,05)	2,68 (1,21)	2,69 (1,13) ^f
Alder	16,77 (0,93) ^a	16,43 (0,81) ^b	16,28 (0,64) ^{b,c}	15,27 (0,99) ^{a,d}	16,50	15,71	16,14 (1,03) ^{e, f, g}
Perfeksjonisme ^h							
Perfeksjonistisk streben	4,08 (0,77)	4,02 (0,82) ^b	4,08 (0,68) ^b	3,48 (0,87) ^{a,d}	4,08 (0,06)	3,70 (0,09)	3,91 (0,82) ^{e, f, g}
Perfeksjonistisk bekymring	2,58 (0,75)	2,91 (1,04)	2,57 (0,89)	2,69 (1,16)	2,58 (0,07)	2,77 (0,11)	2,67 (0,97)
Målorientering ⁱ							
Mestringstilnærming	6,63 (0,55)	6,75 (0,45)	6,73 (0,56)	6,68 (0,43)	6,68 (0,05)	6,71 (0,04)	6,69 (0,50)
Mestringsunnngåelse	5,52 (1,41) ^a	6,33 (0,84)	5,60 (1,21) ^c	6,18 (0,93)	5,56 (0,12)	6,24 (0,09)	5,87 (1,18) ^e
Prestasjonstilnærming	6,02 (0,98)	6,08 (1,00)	6,25 (0,89) ^b	5,59 (1,32) ^a	6,14 (0,08)	5,78 (0,12)	5,97 (1,09) ^{a, s}
Prestasjonsunnngåelse	4,73 (1,85)	5,06 (1,92)	4,85 (1,88) ^b	5,80 (1,44) ^a	4,79 (0,17)	5,51 (0,16)	5,13 (1,81) ^e

^a Statistisk signifikant forskjellig fra ishockeygutter ($p < 0,05$)

^b Statistisk signifikant forskjellig fra ishockeyjenter ($p < 0,05$)

^c Statistisk signifikant forskjellig fra håndballgutter ($p < 0,05$)

^d Statistisk signifikant forskjellig fra håndballjenter ($p < 0,05$)

^e Statistisk signifikant kjønnsforskjell ($p < 0,05$)

^f Statistisk signifikant idrettsforskjell ($p < 0,05$)

^g Statistisk signifikant interaksjonseffekt: Kjønn \times idrett ($p < 0,05$)

^h Perfeksjonisme: 1 = «helt uenig»; 7 = «helt enig»

ⁱ Målorientering: 1 = «svært uenig»; 7 = «svært enig»

Tabell 2. En lineær regresjonsanalyse som viser hvordan individuelle og kontekstuelle faktorer påvirker utøveres kommunikasjon av smerter til treneren

N = 226	β	SE	Beta
Konstant	-2,42	1,81	
Kjønn	0,23	0,18	0,10
Alder	0,25	0,09	0,22^g
Håndball ^a	0,43	0,18	-0,19^g
Øverste nivå ^b	0,35	0,15	0,14^f
Plassering på tabell ^c			
Midten	0,24	0,24	0,09
Under midten	0,39	0,18	0,17^f
Perfeksjonisme ^d			
Perfeksjonistisk streben	0,16	0,10	0,11
Perfeksjonistisk bekymring	0,36	0,09	0,31^g
Målorientering ^e			
Mestringstilnærming	-0,39	0,17	-0,16^g
Mestringsunnåelse	0,07	0,07	0,07
Prestasjonstilnærming	0,14	0,09	0,13
Prestasjonsunnåelse	0,03	0,04	0,04
Forklart varians (R ²)	0,26^g		

^a Referanse: ishockey^b Referanse: resten^c Referanse: over midten^d Perfeksjonisme: 1 = «helt uenig»; 7 = «helt enig»^e Målorientering: 1 = «svært uenig»; 7 = «svært enig»^f Statistisk signifikant (p < 0,05)^g Statistisk signifikant (p < 0,01)

Utøvere som skårer høyt på perfeksjonistisk bekymring, underkommuniserer i større grad smerter til sin trener (p < 0,01). Samtidig finner vi at de utøverne som skårer høyt på mestringstilnærming øker kommunikasjonen av smerter (p < 0,05). Det at utøvere skårer høyt på perfeksjonistisk streben, samt høyt på prestasjonstilnærming, hadde ingen betydning for utøverens vilje til å kommunisere smerter. Blant aldersbestemte landslagsutøvere i håndball og ishockey øker underkommunikasjonen av smerter med alder (p < 0,01), mens det ikke er noen forskjell mellom gutters og jenters underkommunikasjon av smerter (tabell 2).

Videre viser vår analyse at kontekstuelle forhold som type idrett, nivå og plassering på tabellen har betydning for kommunikasjonen. Ishockeyspillere underkommuniserer mer enn håndballspillere ($p < 0,05$), utøvere som konkurrerte på nedre halvdel av tabellen foregående sesong, underkommuniserer smerter i større grad enn de som konkurrerte på øvre halvdel ($p < 0,05$), og utøvere som konkurrerer på det høyeste nivået, underkommuniserer i større grad sammenliknet med utøvere på et lavere nivå (førstedivisjon eller lavere) ($p < 0,05$).

Diskusjon

Formålet med denne studien har vært å undersøke aldersbestemte landslagsutøveres vilje til å kommunisere smerter til treneren i forkant av trening og konkurranse. Mens søkelyset i tidligere forskning hovedsakelig har vært rettet mot å forstå idrettsutøveres avgjørelse om å trene og konkurrere med smerter (Jessiman-Perreault & Godley, 2016; Kristensen et al., 2023; Mayer & Thiel, 2018; Schneider et al., 2019), ønsket vi å få kunnskap om i hvor stor grad utøvere involverer sine trenere i denne avgjørelsen, og på hvilken måte individuelle og kontekstuelle faktorer er bestemmende for denne involveringen. Bakgrunnen for valg av håndball og ishockey som idretter undersøkt i denne studien, er at de fremstilles som «tøffe» idretter (Anderson et al., 2019; Kristensen et al., 2023; Torvik et al., 2025), hvor man fra tidligere forskning vet at det i disse idrettene er kultur for stor vilje til å trene og konkurrere med skader og smerter (Kristensen et al., 2023; Mayer & Thiel, 2018). Disse spørsmålene ønsker vi å belyse og drøfte videre i denne diskusjonen.

Underkommunikasjon som økende problem

Det at tre av ti unge satsende utøvere i vår studie underkommuniserer smerter til treneren, kan ses i sammenheng med tidligere forskning på risikokultur i idrett og utøveres vilje til å trene og konkurrere med smerter (Mayer et al., 2018; Nixon, 1993; Young, 2012). Det at vi ikke fant noen forskjell i hvor mye gutter og jenter kommuniserer smerter, var derimot noe overraskende, ut fra tidligere antakelser om at idrett er styrt av maskuline normer (Young, 2012). Disse funnene (ingen forskjell) antyder dermed at både gutter og jenter fra ung alder sosialiseres inn i de samme normene og verdiene i den gitte idrettskulturen. I tillegg vet man fra andre studier (Berg et al., 2023; Cranswick et al., 2024) at jenter trener og konkurrerer

med smerter i forsøk på blant annet å bevise at de ikke er svakere enn guttene. Uavhengig av kjønn støttes denne forestillingen om å akseptere risikoen for skader samt å presse kroppen til det ytterste, til og med over grensen, av både utøvere og trenere (Mayer & Thiel, 2018; Roderick, 2006; Tronstad et al., 2025). Funnet vårt kan likevel ses i sammenheng med en voksende bekymring om at utøvere, både gutter og jenter, underkommuniserer helseutfordringer til sine trenere (Baugh, 2020; Sanderson et al., 2017). Treneren blir av mange beskrevet som den mest innflytelsesrike personen for en utøver (Jowett & Cockerill, 2003), og trener er den aktøren som har størst innvirkning på utøvernes helserelaterte opplevelser innen idretten (Cranmer et al., 2022; Sanderson & Weathers, 2022). Men hvordan kan en trener hjelpe sin utøver så lenge utøveren underkommuniserer smerter (eventuelt skader), i verste fall skjuler dem?

To tøffe idretter

Håndball og ishockey er som tidligere nevnt to fysisk tøffe idretter, og det er derfor uunngåelig at utøverne på et eller annet tidspunkt i karrieren opplever smerter og skader. Men selv om det er likhetstrekk mellom idrettene, viser resultatene av denne studien klare forskjeller når det gjelder kommunikasjon. Sammenliknet med håndballspillere underrapporterer ishockeyspillere i større grad til sin trener. Disse funnene er som forventet, av flere årsaker. For det første kan unge talentfulle ishockeyspillere være mer tilbøyelige til å risikere kropp og helse i jaget etter prestasjoner, sammenliknet med utøvere i mange andre idretter (Kristensen et al., 2023; Schneider et al., 2021). For det andre har det vist seg at det i håndball er et mer funksjonelt utviklingsmiljø, sammenliknet med ishockey (Mehus et al., 2025). Selv om ishockeyspillere underrapporterer i større grad er det viktig å være seg bevisst at trivialisering av smerter (og ignorering av skader, f.eks. overbelastningsskader) kan ha betydelig negative konsekvenser for en ung talentfull utøvers idrettslige utvikling og suksess uavhengig av idrett. Og, vel så viktig, det kan ha negative konsekvenser for utøverens helse på lang sikt, med rekkevidde langt utenfor idretten (f.eks. kroniske overbelastningsskader) (Kujala et al., 2003; Waddington, 2000). Det at et idrettsmiljø (eller en trener) med feil verdier og praksiser kan være skadelig for (unge) utøvere, understreker viktigheten av en treners moralske ansvar, hvor man ser på idretten som en arena for personlig vekst, ikke bare for prestasjon (Shields &

Bredemeier, 2009). Dette løftes også frem i den norske idrettsmodellen med Norges idrettsforbund (NIF) sine etiske leveregler, som ble vedtatt på idrettstinget i 2021, hvor en av levereglene er «en sunn idrett», som peker til at et idrettsmiljø skal «sette helse foran prestasjon» (NIF, u.å.). I utviklingsmiljøer hvor man arbeider med unge satsende utøvere, må man derfor aktivt ha søkelys på utøverbeferd, hvor en av strategiene bør være å forbedre bevisstheten, holdningene og kompetansen i utviklingsmiljøet (eller hos treneren) om utøvers vilje til å trene og konkurrere med smerter og skader. Et slikt søkelys vil redusere den mulige underkommunikasjonen som finnes blant dagens idrettsutøvere, og vil bidra til å skape et tryggere utviklingsmiljø med en sunnere treningskultur. Det er imidlertid lite kunnskap om hva det er som fører til at utøvere velger å underkommunisere smerter til sine trenere.

Det hjelper ikke å konkurrere på høyere nivå

Utover at utøverne i denne studien var aldersbestemte landslagsspillere, konkurrerte de på veldig ulike nivåer i sine respektive klubber. Vi ønsket derfor å undersøke om nivået de konkurrerte på, hadde betydning for hvor mye de kommuniserte smerter til sine trenere. Et rasjonale er jo at utøvere på høyeste nivå relativt sett har et større og mer kompetent støtteapparat, og at man derav skulle kunne forvente et «bedre» utviklingsmiljø, og at denne støtten reduserte underkommunikasjonen av smerter blant utøverne. Men tilfellet er at vi finner det motsatte. Til en ung utøver på øverste nivå vil det stilles høyere forventninger og krav, både fra utøveren selv og fra andre, noe som videre kan kulminere i frykt for å miste plassen i laget (klubben) (Rye et al., 2022). Det betyr at man i klubber på høyeste nivå bør være seg særlig bevisst på å beskytte og hjelpe unge satsende utøvere med tanke på presset de møter, både fra seg selv og fra signifikante andre innenfor (f.eks. trener) og utenfor (f.eks. foreldre) idretten. Ifølge våre funn kan slik støtte redusere risikoen for at utøverne underkommuniserer smerter, og det kan derav potensielt ha forebyggende effekt mot kortere og lengre skadeavbrekk (overbelastningsskader) i en ellers sårbar fase i talentutviklingsprosessen.

I tillegg til å undersøke betydningen av nivå man konkurrerer på, er det også viktig å anerkjenne den dynamikken en konkurransesesong kan ha, og hvordan denne dynamikken kan påvirke utøvers vilje til å kommunisere smerter. I våre data ser vi for eksempel at utøvere som konkurrerte på

nedre halvdel av tabellen (under midten), i større grad underkommuniserer smerter sammenliknet med utøvere som konkurrerte på øvre halvdel. Denne tendensen kan delvis skyldes et kortsiktig utøverperspektiv som styres av «klubbens kamp om å overleve», og en utøvers lojalitet til trener og klubb for å «ofre alt» (Sæther & Solberg, 2015). Men om vi ser bort fra klubbperspektivet, er denne atferden uheldig i et langsiktig talentutviklingsperspektiv (Leite et al., 2021). For en ung satsende utøver er dette et særdeles vanskelig dilemma å stå i: «Hvor mye skal jeg ofre for klubben på kort sikt (her og nå)?» versus «hvor mye skal jeg tenke på meg selv og min langsiktige utvikling?» Det er derfor viktig at utøverens talentutviklingsmiljø har aktører både innenfor og utenfor idretten som er mer opptatt av utøverens ferdighets- og prestasjonsutvikling og helse på lang sikt enn av prestasjoner på kort sikt (Mayer et al., 2021). Videre viser våre funn at de «eldre» utøverne underkommuniserer mer enn de «yngre» utøverne, noe som antyder at de som nærmer seg og kanskje står i midt i en overgang fra junior til senior, er i den mest sårbare fasen – med nye, uklare og overveldende krav og forventninger – med tanke på å underkommunisere smerter (Sæther et al., 2021).

Det hjelper ikke å ha overdreven oppmerksomhet på andres evalueringer

En trend blant dagens unge voksne er at de er blitt hardere mot seg selv, med høyere forventninger og større samfunnspress sammenliknet med tidligere generasjoner (Curran & Hill, 2019). I tillegg innebærer konkurranseidrett på høyt nivå at utøvere vurderer seg selv og egne prestasjoner opp mot andre. Det var derfor interessant i denne studien å undersøke hvordan utøveres perfeksjonistiske karakteristikk har betydning for deres vilje til å kommunisere smerter, og derav vise «svakheter» og manglende vilje til å gjøre det som skal til for å oppnå suksess (Malcom, 2006; Roderick, 2006; Young, 2012). Det at unge satsende utøverne som rapporterte høyt på evalueringer av perfeksjonisme, i større grad underkommuniserer smerter til sine trenere, støtter opp under andre studier som har identifisert dette perfeksjonistiske trekket som utfordrende, hvor det har negative konsekvenser for den mentale helsen samt er mindre kontrollerbart for utøveren (maladaptivt). Sentrale aktører rundt utøveren, som trener, foreldre og andre utøvere, bør derfor være klar over hvor ødeleggende overdreven kritisk selvevaluering kan være for talentfulle unge utøvere (Frost et al., 1990). Disse utøverne vil

med større sannsynlighet velge ikke å si fra til – eller i noen tilfeller skjule for – treneren at man kjenner på smerter før trening og/eller konkurranse, i frykt for de påfølgende reaksjonene (f.eks. frykt for å miste plassen på laget).

Det hjelper å være mestringsorientert

Ifølge målorienteringsteorien har mestringsorienterte utøvere ofte større glede av idretten, bedre mental helse og mer langsiktig suksess enn de som kun er opptatt av prestasjoner (skårer høyt på prestasjonsorientering) (Elliot & McGregor, 2001; Guo et al., 2023; Jørgensen et al., 2024; Roberts et al., 2018). Våre funn viser at utøvere som skårer høyt på mestringsstilnærming, kommuniserer mer åpent med sin trener omkring smerter og skader, noe som er viktig både for deres kortsiktige og langsiktige ferdighetsutvikling og for deres helse (i og utenfor idretten). Utviklingsmiljø og trenere bør derfor legge til rette for økt mestringsstilnærming, eksempelvis ved hjelp av TARGET-modellen (Hassan & Morgan, 2015), hvor man legger til rette for tilpassede og varierte oppgaver, egen utvikling og refleksjon, og hvor man tenker langsiktig og reduserer oppmerksomheten på sammenlikning og resultat (Harwood & Biddle, 2002; Roberts & Treasure, 2012). I denne studien har prestasjonstilnærming og prestasjonsunnngåelse ingen betydning for kommunikasjon av smerter, i motsetning til mestringsstilnærming. Dette funnet er noe overraskende med tanke på at prestasjonsorienterte utøvere er kjent for blant annet å være sterkt ytre motivert (status, forventning fra trener m.m.), å være resultatorientert samt å ta usunne valg for å prestere bedre (Elliot & Hulleman, 2017; Martínez-González et al., 2022; Roberts et al., 2018). Samtidig kan forklaringen være at målorienteringene ikke er gjensidig utelukkende, og at mange av utøverne som skårer høyt på prestasjonstilnærming, også rapporterer høyt på mestringsstilnærming (Roberts et al., 2018). Uansett, basert på den forskningen som har undersøkt konsekvensene av ulike målorienteringer i idretten, inkludert denne studien, bør søkelyset i et talentutviklingsmiljø være rettet mot å understøtte og utvikle mestringsstilnærming hos utøverne.

Studiens styrker og begrensninger

Når det gjelder vår undersøkelse av aldersbestemte landslagsspillere i håndball og ishockey, er det viktig å være klar over at det ikke er mange utøvere å velge mellom, og derfor anses størrelsen på utvalget som en styrke. Så vidt

forfatterne vet, er denne studien dessuten den første som undersøker unge talentfulle utøveres kommunikasjon av smerter til treneren, samt hvordan denne henger sammen med individuelle og kontekstuelle faktorer, blant juniorutøvere på landslagsnivå i en skandinavisk idrettskontekst. Et egenutviklet mål på kommunikasjon av smerter, bestående av to påstander, ble benyttet i denne studien. De to påstandene omhandlet konkret utøvernes kommunikasjon av smerter til treneren, og innholdsvaliditeten vurderes derfor som god. Det er likevel viktig å understreke at måleinstrumentet ikke er validert, og at undersøkelsen er en tverrsnittstudie som ikke tar høyde for hvordan denne kommunikasjonen endres gjennom sesong (f.eks. viktig versus mindre viktig del av sesongen) og på tvers av situasjoner (f.eks. viktig kamp versus treningskamp).

Veien videre

Det er forsket lite på utøveres vilje til å kommunisere helserelevante utfordringer (i dette tilfellet smerter) til sin trener. Det er derfor behov for mer forskning på tvers av ulike idretter, inkludert begge kjønn og med ulike metodiske tilnærminger. For å utvikle kunnskap og kompetanse om dynamikken i kommunikasjonen av smerter samt betydningen av ulike individuelle og kontekstuelle faktorer over tid er det behov for longitudinelle studier som følger aldersbestemte landslagsspillere gjennom hele talentutviklingsprosessen. I tillegg er det behov for ulike teoretiske perspektiver (psykologiske og sosiologiske), ulike linser (utøver, trener, system) og ulike metoder (spørreskjema, intervju og observasjon) for bedre å danne oss en forståelse av dette logiske, men også ulogiske valget en utøver tar ved å underkommunisere smerter til sin trener.

Oppsummering og praktiske implikasjoner

Hensikten med dette kapittelet har vært å undersøke i hvilken grad aldersbestemte landslagsspillere i håndball og ishockey er villig til å kommunisere smerter til sin trener i forkant av trening og konkurranse, og hvordan denne viljen påvirkes av perfektjonisme og målorientering. Resultatene viste at cirka 30 prosent av utøverne underkommuniserte smerter til sin trener. Funnene understøtter derfor en økende bekymring i forskningslitteraturen om at utøvere underkommuniserte helserelevante utfordringer til sin trener. Vårt funn viser at man må være seg ekstra bevisst utøvere som konkurrerer på høyere nivå, som er i pressede situasjoner (f.eks. tabellplassering), og

som nærmer seg overgangen junior til senior (eldre ungdom). Videre viser resultatene at utøvere som skårer høyt på perfektjonistisk bekymring, har høyere risiko for å underkommunisere, mens utøvere som skårer høyt på mestringstilnærming i større grad kommuniserer. Trenerne som jobber med unge satsende utøvere, bør derfor:

- I) legge til rette for mestringstilnærming ved å øke utøveres oppmerksomhet på egen utvikling og refleksjon, samt få utøverne til å tenke langsiktig.
- II) være seg bevisst at utøvere kan frykte å bli (negativt) evaluert av andre, og derfor redusere oppmerksomheten på sammenlikning og resultat, skape psykologisk trygghet (gjøre det trygt å si fra) og normalisere feil og motgang (gjøre det normalt å si fra) som del av en langsiktig utvikling.

Ifølge våre funn vil begge disse strategiene utvikle stabile prestasjonsmiljøer som legger til rette for at utøvere kommuniserer smerter og skader. Slik tilrettelegging vil videre kunne ha positiv betydning for utøverens sportslige utvikling og dennes helse, både under og etter endt idrettskarriere.

Om forfatterne

Nils Petter Aspvik er førsteamanuensis i idrettsvitenskap ved Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet (NTNU). Han har doktorgrad i Idrettsvitenskap og underviser i trenerroller, trenerpraksis og idrett og helse. Forskningsprofilen til Aspvik er spesielt knyttet til trener-utøver relasjonen og idrett og helse, med fokus på idrett og risikokultur og utøvervelvære. Aspvik er co-editor for tidsskriftet *Scandinavian Journal of Sport and Exercise Psychology*.

Ingar Mehus er førsteamanuensis i idrettsvitenskap ved Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet (NTNU). Han har doktorgrad i psykologi og underviser i barne- og ungdomsidrett og motivasjon i kroppsøving og idrett. Forskningen har fokus på motivasjon og prestasjon, og inkluderer prestasjonskontekster som barne- og ungdomsidrett, kroppsøving, ekstremспорт og dommere.

Stig Arve Sæther er professor i idrettsvitenskap ved Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet (NTNU), og hans forskningsprofil er knyttet til ferdighets- og prestasjonsutvikling, og spesielt talentutvikling i idrett, hvor han har bidratt til forskningsfeltet med nærmere 60 vitenskapelige artikler og flere bøker. Sæther er leder for forskningsgruppen SPDSS og editor-in-chief i tidsskriftet *Scandinavian Journal of Sport and Exercise Psychology*.

Referanser

- Anderson, G. R., Melugin, H. P. & Stuart, M. J. (2019). Epidemiology of injuries in ice hockey. *Sports Health, 11*(6), 514–519. <https://doi.org/10.1177/1941738119849105>
- Atkinson, M. (2019). Sport and risk culture. I K. Young (Red.), *Research in the sociology of sport: Bd. 12. The suffering body in sport: Shifting thresholds of pain, risk and injury* (s. 5–21). Emerald.
- Baker, J., Wattie, N. & Schorer, J. (2019). A proposed conceptualization of talent in sport: The first step in a long and winding road. *Psychology of Sport and Exercise, 43*, 27–33. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.12.016>
- Bakken, B. A. & Hjelvik, E. N. (2021). Myrhol sliter med skade: - Jeg har smerter. Hentet 1. Oktober 2025, fra <https://www.tv2.no/sport/h%C3%A5ndball/myrhol-sliter-med-smerter-jeg-har-vondt/11901120/>
- Baugh, C. M. (2020). Athlete concussion reporting: It is time to think bigger. *Journal of Adolescent Health, 66*(6), 643–644. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.03.018>
- Berg, A., Duffy, D. & DuBois, S. (2023). Elegant violence: The promise and peril of a new «feminine» sport ethic. *Sport in Society, 26*(2), 335–349. <https://doi.org/10.1080/17430437.2022.2033223>
- Burgess, A. M., Frost, R. O. & DiBartolo, P. M. (2016). Development and validation of the frost multidimensional perfectionism scale–brief. *Journal of Psychoeducational Assessment, 34*(7), 620–633. <https://doi.org/10.1177/0734282916651359>
- Christensen, S., Gjelstad, A., Björnsdóttir, I. & Lauritzen, F. (2024). Medicalization of sport? A mixed-method study on the use of medications in elite ice hockey. *Sports, 12*(1), 19. <https://doi.org/10.3390/sports12010019>
- Conroy, D. E., Elliot, A. J., & Hofer, S. M. (2003). A 2 × 2 achievement goals questionnaire for sport: Evidence for factorial invariance, temporal stability, and external validity. *Journal of sport and Exercise psychology, 25*(4), 456–476. <https://doi.org/10.1123/jsep.25.4.456>
- Cranmer, G. A., Rey, R. T. & Mikkilineni, S. D. (2022). Coach-athlete communication and implications for health. I J. Sanderson & M. R. Weathers (Red.), *Health communication and sport: Connections, applications, and opportunities* (s. 79–94). Rowman & Littlefield.
- Cranswick, I., Tod, D., Clarke, P. & Jones, A. (2024). Exploring the impact of athletic identity on gender role conflict and athlete injury fear avoidance in male English professional academy football players. *Science and Medicine in Football, 8*(3), 242–250. <https://doi.org/10.1080/24733938.2023.2224293>
- Curran, T. & Hill, A. P. (2019). Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological Bulletin, 145*(4), 410–429. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/bul0000138>
- Damian, L. E., Stoeber, J., Negru, O. & Băban, A. (2014). Perfectionism and achievement goal orientations in adolescent school students. *Psychology in the Schools, 51*(9), 960–971. <https://doi.org/10.1002/pits.21794>

- Egan, S. J., Wade, T. D. & Shafran, R. (2011). Perfectionism as a transdiagnostic process: A clinical review. *Clinical psychology review*, 31(2), 203–212. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.04.009>
- Elliot, A. J. (1999). Approach and avoidance motivation and achievement goals. *Educational Psychologist*, 34(3), 169–189. https://doi.org/10.1207/s15326985ep3403_3
- Elliot, A. J. & Hulleman, C. S. (2017). Achievement goals. I A. J. Elliot, C. S. Dweck & D. S. Yeager (Red.), *Handbook of competence and motivation: Theory and application* (2. utg., s. 43–60). Guilford Press.
- Elliot, A. J. & McGregor, H. A. (2001). A 2 × 2 achievement goal framework. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(3), 501–519. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.80.3.501>
- Flett, G. L. & Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. I G. L. Flett & P. L. Hewitt (Red.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (s. 5–31). American Psychological Association.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive therapy and research*, 14(5), 449–468.
- Gaudreau, P. & Verner-Filion, J. (2012). Dispositional perfectionism and well-being: A test of the 2 × 2 model of perfectionism in the sport domain. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 1(1), 29–43. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0025747>
- Glynos, J. & Howarth, D. (2007). *Logics of critical explanation in social and political theory*. Routledge.
- Guo, J., Hu, X., Elliot, A. J., Marsh, H. W., Murayama, K., Basarkod, G., Parker, P. D. & Dicke, T. (2023). Mastery-approach goals: A large-scale cross-cultural analysis of antecedents and consequences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 125(2), 397–420. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/pspp0000436>
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 15(1), 27–38.
- Hardy, L., Barlow, M., Evans, L., Rees, T., Woodman, T. & Warr, C. (2017). Great British medalists: Psychosocial biographies of super-elite and elite athletes from Olympic sports. I V. Walsh, M. Wilson & B. Parkin (Red.), *Progress in brain research: Bd. 232. Sport and the brain: The science of preparing, enduring, and winning, part A* (s. 1–119). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/bs.pbr.2017.03.004>
- Harwood, C. & Biddle, S. (2002). The application of achievement goal theory in youth sport. I I. M. Cockerill (Red.), *Solutions in sport psychology* (s. 58–73). Thomson Learning.
- Hassan, M. F. H. & Morgan, K. (2015). Effects of a mastery intervention programme on the motivational climate and achievement goals in sport coaching: A pilot study. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 10(2–3), 487–503. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.10.2-3.487>
- Hulleman, C. S., Schrager, S. M., Bodmann, S. M. & Harackiewicz, J. M. (2010). A meta-analytic review of achievement goal measures: Different labels for the same constructs or different constructs with similar labels? *Psychological Bulletin*, 136(3), 422–449. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0018947>
- Høidalen, I., Overvik, J. & Delebekk, B. S. (2021). Slår alarm om smertestillende i idretten: Jeg tok Voltaren hver dag. Hentet 1. Oktober 2025, fra <https://www.vg.no/sport/i/eK8kVa/slaar-alarm-om-smertestillende-i-idretten-jeg-tok-voltaren-hver-dag>
- Jessiman-Perreault, G. & Godley, J. (2016). Playing through the pain: A university-based study of sports injury. *Advances in Physical Education*, 6(3), 178–194. <http://dx.doi.org/10.4236/ape.2016.63020>
- Jowett, S. & Cockerill, I. M. (2003). Olympic medallists' perspective of the athlete–coach relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(4), 313–331. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00011-0](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00011-0)
- Jørgensen, T. M., Gjesdal, S. & Abrahamsen, F. E. (2024). Understanding enjoyment within the context of the children-to-youth sport transition in Norwegian soccer: A mixed

- methods study. *Psychology of Sport and Exercise*, 75, 102723. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2024.102723>
- Kaiser, H. F. (1974). An index of factorial simplicity. *Psychometrika*, 39(1), 31–36. <https://doi.org/10.1007/BF02291575>
- Kaplan, A. & Maehr, M. L. (2007). The contributions and prospects of goal orientation theory. *Educational Psychology Review*, 19, 141–184. <https://doi.org/10.1007/s10648-006-9012-5>
- Kristensen, J. Å., Haugen, T. & Ommundsen, Y. (2023). Perceived social pressure and intention to play through injuries in junior ice hockey: The sporting environment matters. *Journal of Sports Sciences*, 41(14), 1363–1371. <https://doi.org/10.1080/02640414.2023.2273084>
- Kujala, U. M., Orava, S., Parkkari, J., Kaprio, J. & Sarna, S. (2003). Sports career-related musculoskeletal injuries: Long-term health effects on former athletes. *Sports Medicine*, 33(12), 869–875. <https://doi.org/10.2165/00007256-200333120-00001>
- Leite, N., Calvo, A. L., Cumming, S., Gonçalves, B. & Calleja-Gonzalez, J. (2021). Talent identification and development in sports performance. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3, 729167. <https://doi.org/10.3389/fspor.2021.729167>
- Maehr, M. & Zusho, A. (2009). Achievement goal theory. The past, present, and future. I K. R. Wentzel & A. Wigfield (Red.), *Handbook of motivation at school* (s. 77–104) Routledge.
- Malcom, N. L. (2006). «Shaking it off» and «toughing it out»: Socialization to pain and injury in girls' softball. *Journal of Contemporary Ethnography*, 35(5), 495–525. <https://doi.org/10.1177/0891241605283571>
- Martinez-González, N., Atienza, F. L., Duda, J. L. & Balaguer, I. (2022). The role of dispositional orientations and goal motives on athletes' well- and ill-being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1), 289. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010289>
- Mayer, J., Giel, K. E., Malcolm, D., Schneider, S., Diehl, K., Zipfel, S. & Thiel, A. (2018). Compete or rest? Willingness to compete hurt among adolescent elite athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 35, 143–150. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.12.004>
- Mayer, J. & Thiel, A. (2018). Presenteeism in the elite sports workplace: The willingness to compete hurt among German elite handball and track and field athletes. *International Review for the Sociology of Sport*, 53(1), 49–68. <https://doi.org/10.1177/1012690216640525>
- Mayer, J., Kühnle, F. & Thiel, A. (2020). Presenteeism in elite sport organisations: A framework for understanding athletes' decisions to practise sport despite health concerns. I M. Lang (Red.), *Routledge handbook of athlete welfare* (s. 81–93). Routledge.
- Mehus, I., Martindale, R. J. J., Andronikos, G., Aspvik, N. P., Bergström, M. & Sæther, S. A. (2025). Comparing talent development environments of girls and boys in handball and ice hockey in Norway. *European Journal of Sport Science*, 25(1), Artikkel e12225. <https://doi.org/10.1002/ejsc.12225>
- Midgley, C., Kaplan, A. & Middleton, M. (2001). Performance-approach goals: Good for what, for whom, under what circumstances, and at what cost? *Journal of Educational Psychology*, 93(1), 77–86. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-0663.93.1.77>
- Montuschi, E. (2003). *Objects of social science*. Continuum.
- Nilsen, T. M. (2020). Wessel (28) spiller med avrevet menisk: - Vil jo gjerne hjelpe laget! Hentet 1. Oktober 2025, fra [https://www.ha-halden.no/wessel-28-spiller-med-avrevet-menisk-vil-jo-sa-gjerne-hjelpe-laget/s/5-20-895863#:~:text=Sport%2C%20Ishockey%20%7C%20Wessel%20\(28,jo%20s%20C3%A5%20gjern%20hjelpe%20laget](https://www.ha-halden.no/wessel-28-spiller-med-avrevet-menisk-vil-jo-sa-gjerne-hjelpe-laget/s/5-20-895863#:~:text=Sport%2C%20Ishockey%20%7C%20Wessel%20(28,jo%20s%20C3%A5%20gjern%20hjelpe%20laget)
- Nixon, H. L. (1993). Accepting the risks of pain and injury in sport: Mediated cultural influences on playing hurt. *Sociology of Sport Journal*, 10(2), 183–196. <https://doi.org/10.1123/ssj.10.2.183>
- Norges idrettsforbund. (u.å.). *NIFs etiske leveregler*. Hentet 10. mars 2025 fra <https://www.idrettsforbundet.no/tema/etisk-og-trygg-iddrett/etiske-leveregler/>
- Núñez, E. F. D., Villanueva, L. M. S., Mendoza, M. A. T., Alcoser, S. D. I., Garay, J. P. P. & Hernández-Vásquez, R. (2024). Perfectionism as a paradoxical factor in sport and exercise

- performance: An umbrella review. *Iranian Journal of Psychiatry*, 19(2), 247–254. <https://doi.org/10.18502/ijps.v19i2.15111>
- Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric theory* (2. utg.). McGraw-Hill.
- Overbye, M. (2021). Walking the line? An investigation into elite athletes' sport-related use of painkillers and their willingness to use analgesics to train or compete when injured. *International Review for the Sociology of Sport*, 56(8), 1091–1115. <https://doi.org/10.1177/1012690220973552>
- Roberts, G. C. & Treasure, D. (Red.). (2012). *Advances in motivation in sport and exercise* (3. utg.). Human Kinetics.
- Roberts, G. C., Nerstad, C. G. & Lemyre, P. N. (2018). Motivation in sport and performance. I F. C. Worrell (Red.), *Oxford research encyclopedia of psychology*. <https://oxfordre.com/psychology/view/10.1093/acrefore/9780190236557.001.0001/acrefore-9780190236557-e-150>
- Roderick, M., Waddington, I. & Parker, G. (2000). Playing hurt: Managing injuries in English professional football. *International Review for the Sociology of Sport*, 35(2), 165–180. <https://doi.org/10.1177/101269000035002003>
- Roderick, M. (2006). Adding insult to injury: Workplace injury in English professional football. *Sociology of Health and Illness*, 28(1), 76–97. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9566.2006.00483.x>
- Rye, A., Ransom, D., Littlewood, M. & Sæther, S. A. (2022). Performance and organizational stressors in the junior-to-senior transition in football. *Current Issues in Sport Science*, 7. <https://doi.org/10.36950/2022ciss003>
- Sanderson, J., Weathers, M., Snedaker, K. & Gramlich, K. (2017). «I was able to still do my job on the field and keep playing»: An investigation of female and male athletes' experiences with (not) reporting concussions. *Communication and Sport*, 5(3), 267–287. <https://doi.org/10.1177/2167479515623455>
- Sanderson, J. & Weathers, M. R. (2022). *Health communication and sport: Connections, applications, and opportunities*. Rowman & Littlefield.
- Schneider, S., Sauer, J., Berrsche, G., Löbel, C. & Schmitt, H. (2019). «Playing hurt»: Competitive sport despite being injured or in pain. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 70, 43–52. <https://doi.org/10.5960/dzsm.2019.365>
- Schneider, K. J., Nettel-Aguirre, A., Palacios-Derflinger, L., Mrazik, M., Brooks, B. L., Woollings, K., Blake, T., McKay, C., Lebrun, C., Barlow, K., Taylor, K., Lemke, N., Meeuwisse, W. H. & Emery, C. A. (2021). Concussion burden, recovery, and risk factors in elite youth ice hockey players. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 31(1), 70–77. <https://doi.org/10.1097/jsm.0000000000000673>
- Schubring, A. & Thiel, A. (2014). Coping with growth in adolescent elite sport. *Sociology of Sport Journal*, 31(3), 304–326. <https://doi.org/10.1123/ssj.2013-0071>
- Shields, D. L. & Bredemeier, B. L. (2009). *True competition: A guide to pursuing excellence in sport and society*. Human Kinetics.
- Singer, R. L. (2004). Pain and injury in a youth recreational basketball league. I K. Young (Red.), *Sporting bodies, damaged selves: Sociological studies of sports-related injury* (s. 223–235). Emerald.
- Skjellum, H. (2019). Kristiansen trosser «fotballskade»- smertene for finale. Hentet 1. Oktober 2025, fra https://www.nrk.no/sport/kristiansen-trosser-_fotballskade_-_smertene-for-finale-1.14543084
- Sohlberg, P. & Sohlberg, B.-M. (2008). *Kunskapens former: vetenskapsteori och forskningsmetod* (2. utg.). Liber.
- StataCorp. (2023). Stata Statistical Software: Release 18. College Station, TX: StataCorp LLC
- Stoeber, J. & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295–319. https://psycnet.apa.org/doi/10.1207/s15327957pspr1004_2

- Stoeber, J. (2011). The dual nature of perfectionism in sports: Relationships with emotion, motivation, and performance. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(2), 128–145. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2011.604789>
- Stoeber, J. (2012). Perfectionism and performance. I S. M. Murphy (Red.), *The Oxford handbook of sport and performance psychology* (s. 294–306). Oxford University Press.
- Sæther, S. A. & Solberg, H. A. (2015). Talent development in football: Are young talents given time to blossom? *Sport, Business and Management: An International Journal*, 5(5), 493–506. <https://doi.org/10.1108/SBM-04-2015-0016>
- Sæther, S. A., Nygaard, A., Johansen, B. T. & Erikstad, M. K. (2021). Talentutvikling via studieprogrammet idrettsfag: En retrospektiv studie av unge fotballspilleres opplevelse av å kombinere videregående skole og satsning på en fotballkarriere. *Scandinavian Sport Studies Forum*, 12, 85–111.
- Thorfinnsson, B. B. & Mehus, I. (2024). Betydningen av lærerstøtte for elevers selvregulerte læring i kroppsøving – mediert gjennom elevenes mestringsforventninger og målorienteringer. *Journal for Research in Arts and Sports Education*, 8(2), 20–40. <https://doi.org/10.23865/jased.v8.6548>
- Torvik, L. M. J., Aspvik, N. P., Sæther, S. A. & Høigaard, R. (2025). Perceived social support in the rehabilitation process among elite female handball players. *Scandinavian Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7, 10–18. <https://doi.org/10.7146/sjsep.v7i.149077>
- Tronstad, M., Aspvik, N. P., Abrahamsen, F. & Sæther, S. A. (2025). «It is like an endless guilt trip»: Greco-Roman wrestlers' willingness to train and compete with pain and/or injuries. *International Journal of Sports Science & Coaching*. <https://doi.org/10.1177/17479541251350672>
- Waddington, I. (2000). *Sport, health and drugs: A critical sociological perspective*. Routledge.
- Woodfin, V., Binder, P.-E. & Molde, H. (2020). The psychometric properties of the frost multidimensional perfectionism scale – brief. *Frontiers in Psychology*, 11, Artikkel 1860. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01860>
- Young, K. (2012). *Sport, violence and society*. Routledge.