

## KAPITTEL 14

# Utvikling av robuste kvinnelige håndballspillere: mestring av overgangen til elitenivå

**Elsa Kristiansen** Universitetet i Sørøst-Norge, Norge

**Trine Stensrud** Norges idrettshøgskole, Norge

**Vigdis Holmeset** Norges Håndballforbund, Norge

**Abstract:** This chapter focuses on how young handball players manage the transition from high school to elite league and national team play – in other words, the transition to the mastery phase as a ‘young adult.’ What does it take to succeed and remain in sport? Three athletes from Norway’s gold-winning team at the Paris 2024 Olympics were interviewed about how they learned to cope with the challenges associated with this phase. The three players made different choices in their careers, guided by what they wanted to challenge themselves with. Crucial to their decisions were also communication and trust from their coach – and the joy of playing handball confirmed that it was what they truly wanted. We also interviewed three coaches, who emphasized that there is no formula for success; instead, athletes need to make independent decisions based on their own abilities and development. Both players and coaches talked about stepwise progression in workload, but it is important to keep in mind that there is no one-size-fits-all approach to these steps. Combining studies with playing in the elite league can be challenging, and sufficient recovery is essential. Being physically and mentally robust is an advantage; however, robustness must be developed in athletes for them to reach their goals and establish themselves at their desired level. Finding a balance between challenge and security is crucial.

**Keywords:** handball, mastery and development, coach-athlete relationship, goal setting and long-term perspective

Sitering: Kristiansen, E., Stensrud, T. & Holmeset, V. (2026). Utvikling av robuste kvinnelige håndballspillere: Mestring av overgangen til elitenivå. I S. A. Sæther & R. Høigaard (Red.), *Toppidrett i Skandinavia: En samfunnsvitenskapelig forskningsantologi om utviklings- og prestasjonsmiljø* (Kap. 14, s. 315–337). Cappelen Damm Akademisk. <https://doi.org/10.23865/cdf.282.ch14>  
Lisens: CC BY-NC-ND 4.0

## Introduksjon

Søkelyset i dette kapittelet er rettet mot hva som skjer etter videregående skole, og hvilke valg som gjøres for å lykkes som seniorutøver i kvinnehåndball. Mange unge utøvere gleder seg til å bli ferdig med videregående skole, med alle krav og rutiner som en strukturert skole- og idrettsdag innebærer, men overgangen til å ta egne valg kan bli en uventet utfordring som de ikke håndterer. I denne studien vil vi diskutere hvilke egenskaper det er viktig å ha utviklet, og hvordan det bør tilrettelegges for en vellykket overgang til eliteseriespill og landslagsspill for *kvinnelige* håndballspillere. Det er behov for mer kunnskap om hva som skjer ved overgangen til eliteserien og eventuelt landslag blant kvinner, altså når utøverne er 18–24 år gamle, da mye av faglitteraturen om overgangen fra junior til senior er rettet mot mannlige utøvere (Ekengren et al., 2020; Schubring et al., 2025).

Mange håndballspillere velger videregående skoler med toppidrett eller idrettslinjer for å komme tidlig inn i et profesjonelt treningsmiljø. Overgangen til videregående skole er godt dekket i norsk forskning (Andersen et al., 2015; Bjørndal et al., 2017; Bjørndal & Gjesdal, 2020; Kristiansen et al., 2024; Kristiansen & Stensrud, 2017, 2020). Disse skolene gir trygge rammer for å utvikle seg, og spillerne får et treningsgrunnlag som gjør dem i stand til å håndtere trening og kamper på høyt nivå etter avsluttet videregående. Ved skolene er det gjerne presisert en læringsorientering med utvikling av håndballferdigheter – og det å mestre både idrett og skole, men spillere selv og ofte foreldre har forhåpninger om snarlige resultater og rask spillerutvikling (Kristiansen & Stensrud, 2017, 2020). Etter videregående skole er det en holdningsendring og mer alvor knyttet til satsing. Spillerne blir mer utålmodige, og de vil ha hurtigere resultater for å kunne forsvare overfor seg selv det å utsette studier eller å studere med redusert progresjon (Ekengren et al., 2020). Eller kanskje støttespillerne rundt dem blir mer utålmodige og tenker på framtiden og økonomisk sikkerhet? Med for høy belastning av studier og mer trening blir tid til restitusjon redusert. Studier kan lett bli prioritert hvis en utøver ikke klarer å etablere seg fort nok i eliteserien. De første årene etter videregående skole blir dermed en fase hvor mange utøvere faller fra – eller velger lavere divisjoner for å kombinere utdanning og idrett (f.eks. Kristiansen et al., 2024).

For å lykkes er det viktig å ha god selvinnsikt og å være innstilt på en trinnvis overgang. De færreste utøvere herjer i første sesong i eliteserien, selv om unntakene finnes. Både fysisk og mental robusthet må bygges opp for å håndtere nye utfordringer, som manglende spilletid, høye forventninger, foreldre som føler at deres barn ikke får nok spilletid, flytting til et nytt sted, økonomiske utfordringer og problemer med å kombinere idrett med skole etter videregående ved overgang til mestringsfasen (Wylleman, 2019; Wylleman & Lavalée, 2004; Wylleman & Reints, 2010). I en studie av svenske eliteseriespillere i håndball fant Ekengren et al. (2020) at kvinner i større grad enn menn måtte sjonglere utdanning med håndballkarriere. Kvinner var også mer opptatt enn menn av å ha en reserveplan. Den helhetlige idrettskarrieremodellen («holistic athletic career model» [HAC], jf. Wylleman et al., 2013) kan brukes til å illustrere innflytelsen av tre overgangsutfordringer på ulike tidspunkter i karrieren, nemlig overgangen fra junior til senior, deltagelse i olympiske leker og avslutningen av idrettskarrieren (Wylleman & Rosier, 2016). Det gjør den spesielt egnet når vi ber spillere som lykkes, om å se tilbake på hvordan de håndterte utfordringene og nådde drømmen om eliteserien og OL-gull. I studien har vi intervjuet utøvere i tillegg til trenerne på Norges gullag fra OL i Paris 2024.

## **Teoretisk rammeverk for spillerutvikling**

Det finnes konseptuelle rammeverk som kan gi en oversikt over faser og overganger en ung idrettsutøver står overfor. En av disse er *life-span-modellen* (Wylleman & Lavalée, 2004), og denne livsløpmodellen har senere blitt utviklet til en helhetlig idrettskarrieremodell (Wylleman et al., 2013; f.eks. Wylleman & Rosier, 2016). Modellen er nyttig når idrettslig utvikling skal ses sammen med overganger innenfor ikke-idrettsrelaterte områder eller domener (Wylleman et al., 2013). Den er også nyttig når erfarne spillere må tenke tilbake på egen karriere, og på utfordringer de hadde som unge voksne, i alderen 18–24 (se tabell 1; Wylleman, 2019). Akademisk må utøvere i denne fasen etter videregående ta mer ansvar for å rekke forelesninger, eksamener og gruppeoppgaver (De Knop et al., 1999). Sammen med økt treningsbelastning og mer ansvar kan elitespillere bli mer sårbare og usikre på grunn av mer totalbelastning og utilstrekkelig restitusjon (Moesch et al., 2018). Modellen tar hensyn til disse faktorene, og den er inspirert av flere karriere- og utviklingsmodeller og gir en helhetlig

tilnærming til ulike overganger både innenfor og utenfor idretten (se f.eks. Bloom, 1985; Côté, 1999; Durand-Bush & Salmela, 2002; Ericsson, 1996; Stambulova, 1994).

Den helhetlige idrettskarrieremodellen viser hvordan idrettslige, psykologiske, psykososiale, akademiske og juridiske nivåer preger utøvernes utvikling. Modellen består av fire stadier: *innføringsfasen* (starter i alderen 6–9 år), *utviklingsfasen* (starter ved 15 års alder), *mestringsfasen* (starter ved 18,5 års alder) og *avslutningsfasen* (regnes fra 28 år). For en god og helhetlig spillerutvikling er alle domene viktige (Agnew & Pill, 2023; Wylleman & Reints, 2010). Overgangene kan være forskjellige mellom land, avhengig av idrettssystemet og idretten (se Wylleman & Lavalée, 2004), og de kan være både sammenfallende og/eller overlappende. Videre skiller modellen mellom *normative overganger* (de som er forventet og forutsigbare, som flytting fra juniornivå til et høyere nivå) og *ikke-normative overganger* (de som er uventet og oftest ufrivillige, for eksempel karrieretruende skader).

Vi vil her rette søkelys mot *mestringsfasen*, mer presist fasen *ung voksen* (Wylleman, 2019). Denne fasen dekker to av fasene som Olympiatoppens utviklingsfilosofi bygger på (Larsen, 2021). Mestringsfasen omfatter både nivå 6 (18–22 år, «trene for å konkurrere»-perioden) og nivå 7 (etter 23 år, «trene for å vinne»-perioden). Videre retter vi oppmerksomheten mot en normativ overgang, tiden etter videregående, hvor spillerne må gjøre et valg angående hvor mye de vil satse, og om hvilken klubb de tenker kan gi dem den beste oppfølgingen og utviklingen. Tett knyttet til valg av nivå, er også økonomiske forutsetninger som dette valget gir. Det er kun et fåtall av spillerne som er helprofesjonelle med 100 prosent lønn. De fleste velger å ta utdanning og/eller jobb i tillegg til elitesatsing. Denne overgangen fører for mange til karriereavslutning. Faktisk er det bare én av tre som klarer overgangen fra junior og senior til mestringsfasen (Wylleman & Rosier, 2016). De som klarer overgangen, kan få en lang karriere hvis de får nok støtte. Katrine Lunde var 44 år under OL i 2024. Det betyr at for noen varer denne fasen i kanskje 30 år.

Mange har urealistiske forventninger om hvordan de skal håndtere livet i denne fasen. Hvis det ikke er samsvar mellom nye krav som stilles i denne fasen, og hva spilleren føler hun er i stand til å mestre, vil hun oppleve stress (McGrath, 1970) og sviktende selvtillit. Støtteapparat og klubb har mye å si for hvordan utøvere håndterer denne overgangen (Kristiansen et al., 2024), og utøvere trenger ofte mye mer omsorg enn

**Tabell 1.** Den helhetlige idrettskarrieremodellen (Wylleman, 2019; Wylleman et al., 2004; Wylleman & Lavallee, 2004; Wylleman & Rosier, 2016)

Alder	6/7–12/13*	12/13–18/19	18/19–35 (eller 44)	28/35 og eldre
Atletisk utvikling (basert på Bloom [1985] sine faser)	<b>Innføringsfasen</b> Introduksjon til organisert idrett – stadig økt intensitet på trening.	<b>Utviklingsfasen</b> Anerkjennelse og stadig økt intensitet i trening og konkurranser fra 13 år.	<b>Mestringsfasen</b> Overgang til eliteserie og rekruttlag/landslag. Deltagelse på høyeste konkurransenivå fra 18–19 år.	<b>Avslutningsfasen</b> Ser på overgang fra konkurranse idrett fra ca. 28–30 år (Wylleman & Lavallee, 2004a).
Psykisk utvikling	Barndom	Ungdomsårene – får flere oppgaver	<b>(Ung) voksen 18–24</b> Utøveridentitet (eller student og jobb i tillegg).	Voksen + flere roller eller bare idrettsutøver
Psykososial utvikling (ulike nettverk; Côté, 1999)	Foreldre, søsken, venner	Venner, trener(e), foreldre	<b>Venner, trener(e), klubb, landslag og familie</b> Kan være avgjørende med flere nettverk for å fortsette, livspartner og å starte familie prioriteres etter hvert.	Partner, venner, familie og kolleger
Utdanning/ jobb	Grunnskolen	Videregående skole og «dual careers» (De Knop et al., 1999)	<b>Høyere utdanning eller jobb</b> Idrett og studier/jobb (dual career transitions; Stambulova & Wylleman, 2015).	Semi-profesjonelle utøvere
Økonomisk utvikling	Familie	Familie, forbund	<b>Forbund, Olympiatoppen klubb, sponsorer og familie</b> De beste kan leve av håndball, viktig for å kunne (forsvare å) fortsette. Ellers blir støtten fra idrettsorganisasjoner, nasjonale olympiske komitéer og/eller private sponsorer stadig viktigere.	Familie, arbeidsgiver
Juridisk nivå	Mindreårig		<b>Voksen</b> Vurdering av utøverens rettigheter, plikter og juridiske rammer som er relevante for deres deltagelse i idretten (Wylleman, 2019).	

\* Oppgitt alder for de ulike fasene kan variere mellom idretter og ulike land, og spesielt mestringsfasen kan ha individuell variasjon.

trenerne har kapasitet til eller forståelse av (Cronin, 2023). I en ti år lang studie av norske håndballspillere i alderen 13–23 år var det å bli sett den viktigste grunnen for en lang karriere i idretten (Kristiansen et al., 2024). Trener-utøver-forholdet er betydningsfullt (Jowett & Cockerill, 2002). En nyere studie av to skandinaviske håndballklubber (Storm et al., 2022), en profesjonell klubb og en frivillighetsbasert klubb viste at det ikke nødvendigvis er de strukturelle rammene som styrer spillerutvikling. Studien viste at den profesjonelle klubben hadde mulighet til å hente spillere som «passet inn i systemet», og de hadde et langsiktig samarbeid med skolene om rekruttering. I denne klubben fikk også spillerne hjelp til å etablere gode rutiner. I den frivillighetsbaserte klubben gjorde spillerne denne jobben selv, og de ble i større grad lært opp til å ta selvstendige valg som bidro til deres utvikling. Felles for de to klubbene var trenerne som lot spillerne utvikle seg i individuelt tempo, og som hadde dialog med spillerne om utvikling. Disse funnene samsvarer også med studier på modellen som viser at bistand gjennom intervensjoner og planlegging bidrar til at utøvere håndterer de ulike overgangene bedre (f.eks. Wylleman & Lavalley, 2004). Vårt søkelys i denne studien er ikke på dem som falt fra, eller på grunnene til frafallet. I stedet vil vi se på likhetstrekk mellom dem som til slutt tok olympisk gull. Vi ønsker å lære av erfaringene til dem som håndterte utfordringene ved denne overgangen på en god måte.

## OL-gullet 2024

*Håndballjentene* har vært et norsk fenomen siden VM-bronsemedaljen i 1986. Bare tre hovedtrenerne har dette laget hatt siden den første medaljen, og til sammen har det blitt 33 internasjonale medaljer. Av disse henger gullmedaljene i sommer-OL i 2008, 2012 og 2024 høyest. Laget har holdt høy standard lenge, og nye utøvere har stått fram hver gang etablerte spillere har gitt seg. Avgjørende for den konstante rekrutteringen har vært forbundets langsiktige satsing på spillere, og at de som har blitt tatt opp på landslag, har blitt ivaretatt. Denne satsningen har vært styrt av håndballforbundet med aldersbestemte landslag, men regionssatsing har også vært viktig for rekrutteringen og for å opprettholde nivået på landslaget. Spillerutvikling i regi av Norges Håndballforbund (NHF), som har ansvaret for innholdet, starter via de seks regionene med ulike utviklingstiltak for spillere i alderen 13 til 18 år.

Landslagsaktiviteter starter først ved fylte 15 år. Da gjør trenerne for de yngre landslagene kartlegginger sammen med aktører fra *regionen*. I tillegg er det også spillerutviklingstiltak på regionale landslagssamlinger for spillere i alderen 15–18 år. På disse samlingene er gjerne yngre landslagstrenerne invitert til halvparten av dem, noe som viser at det som skjer på regionslag, er viktig for NHF sentralt. I tillegg er det ca. 50 døgn (inkludert mesterskap) i året med landslagsaktivitet for *ynge landslag*. For denne aldersgruppen er også skolene med toppidrett viktige for det helhetlige tilbudet som blir gitt til lovende håndballspillere i Norge. Forbundet har mange utøvere å velge mellom. Tall fra idrettsregistreringen i april 2025 viser at det er 146 691 aktive spillere i Norge, og av disse er to tredeler kvinner (tall fra idrettsregistrering per 30.04.2025; NHF, 2025).

Det viktigste steget for landslag er for mange *rekruttlandslaget*, som er et tilbud til spillere som ligger rett bak seniorlandslagsnivå. Dette landslaget har vært brukt på ulike måter: Rett før mesterskap er det en spillearena for dem som er aktuelle i mesterskapet som kommer, men som ikke får så mye spilletid med landslaget. Det er altså en måte å gi internasjonal erfaring på til flere. I andre perioder er det en måte å følge opp de som er ferdig med yngre landslag, men som enda ikke har tatt steget til seniorlandslaget, og som spiller hjemme i eliteserien. Tabell 2 viser den trinnvise utviklingen for gullaget fra Paris-OL.

Det er viktig å understreke at tallene i tabell 2 viser valgene og utviklingen til de 15 *OL-gulljentene*. Det betyr ikke at gjennomsnittet nederst i tabellen er hva som er anbefalt. Hva vi ser, er at disse spillerne har hatt en progresjon som starter ved eliteseriespill i ung alder. Noen debuterte allerede som 16-åringer, men snittalderen er 18 år. De har etter hvert som de ble mer etablert, gått til en ny norsk klubb (gjennomsnittsalder ved flytting er 21 år) og spilt Europacup eller Champions League med denne før de ble utenlandsproffer. Snittalderen for å bli utenlandsproff er i dette unike utvalget 24 år.

Videre er det påfallende at alle har gått på videregående skole med en idrettsvariant. Vi fant fire varianter i utvalget: toppidrett på privatskole, toppidrett på offentlig skole som har samarbeid med Olympiatoppen, toppidrett som fag på offentlig videregående skole eller offentlig videregående skole med idrettslinje og fordypning i håndball. Siden alle OL-vinnerne har gått på en av de fire variantene, har de fått et solid treningsgrunnlag som sannsynligvis har vært medvirkende årsak til den gode håndteringen av overgangen til seniorspill i ung alder.

**Tabell 2.** Oversikt over trinnvis utvikling av det norske gullaget i 2024\*

Navn	Deltagelse yngre landslag	Elite-kamp (år)	CL-/E-cup (år)	Flyttet (år)	Kamp KS (år)	Mesterskap senior (år)	Utenlands-proff (år)	LKR (antall kamper)
Hanna	Ja	16	21	22	19	19	22	0 kamper
Emma	Ja	19	19	19	23	19	25	2 kamper
Selma	Ja	17	19	19	19	26	22	2 kamper
AA	Ja	18	23	24	20	23	27	4 kamper
BB	Ja	16	19	19	19	22	25	3 kamper
CC	Ja	19	24	19	23	23	25	6 kamper
DD	Ja	16	16	24	20	22	24	7 kamper
EE	Ja	16	16	16	19	19	16	0 kamper
FF	Ja	17	23	18	22	22	23	4 kamper (2 år)
GG	Ja	19	19	16	22	23	24	4 kamper
HH	Ja	18	18	25	27	27	25	6 kamper
II	Nei	20	25	23	25	27	26	7 kamper
JJ	Ja	18	21	21	19	21	21	3 kamper
KK	Ja	17	23	24	21	22	24	2 kamper
LL	Ja	21	23	25	22	22	25	0 kamper
Gj.snitt	<b>14 av 15</b>	<b>18</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>3,3 kamper</b>

\* Pseudonym er brukt på de intervjuede spillerne, da vi ønsker å ivareta anonymitet. Spillerne på dette laget hadde en gjennomsnittsalder på 32,4 år. Vi har inkludert deltagelse på yngre landslag. De resterende kolonnene tar for seg alder ved debut i eliteserien, alder ved deltagelse i Champions League eller E-cup (CL-/E-cup), alder ved flytting for å få bedre treningsmuligheter i Norge, alder ved debut på landslag kvinner senior (LKS) og alder ved første mesterskap som senior i tillegg til alder når de ble proffe i utlandet. Helt til høyre har vi inkludert antall kamper på landslag kvinner rekrutt (LKR).

NHF har et langsiktig utviklingsløp for landslagsspillerne. Spillere kan tidlig få være med som «lærejente» før de får en mer og mer sentral rolle. Snittalderen til OL-vinnerne er 32,4 år, mens snittalderen for første landskamp var 21 år. Disse tallene viser en god læreperiode for mange av spillerne. Vi skal også legge merke til at to av OL-vinnerne var 27 år da de spilte sin første landskamp, så det er stor variasjon innad i laget.

Tabell 2 viser ikke noe om treningsmengde, intensitet eller hvilken treningsform, men de norske håndballjentene har vært viden kjent for sine bidrag som hardtarbeidende lagbyggere. Nettsiden håndballfysikk.no gir en oversikt over hvordan mange har trent (Haukali & Holmeset, u.å.). Nettsiden gir oversikt over ukeoppsett med fordeling på håndballtrening, fysisk trening og kamper i yngre aldersgrupper.

I tabell 2 fikk vi en oversikt over variasjonen i spillergruppen og valgte å snakke med tre spillere. Vi brukte den helhetlige idrettskarrieremodellen (Wylleman, 2019) som utgangspunkt for samtalen, og vi ba spillerne reflektere over og identifisere hvilke utfordringer de opplevde ved overgangen til mestringsfasen; hvordan utfordringer påvirket utviklingen, og hvilken type støtte (f.eks. fra trenere, familie eller andre støttepersoner) som hjalp dem. I tillegg intervjuet vi tre trenere tilknyttet landslaget for å få deres erfaringer med denne overgangen. Alle intervjuene varte i 45–50 minutter, og de ble gjennomført via Teams, som også gir mulighet for opptak og transkripsjoner av samtaler. Dataanalyseprosessen kan beskrives som en generisk kvalitativ tilnærming (Bradbury-Jones et al., 2017). I funnene har vi samlet refleksjonene til Hanna, Emma og Selma på områder som trinnvis progresjon, landslagets betydning og utvikling av robusthet.

Flere tiltak er iverksatt for å beskytte konfidensialiteten til spillerne og trenerne. Fiktive navn er ett av tiltakene for spillerne, mens vi ikke differensierer trenersitatene og kun skriver «trener». Et annet tiltak er å unnlate å bruke noen sitater og funn som lett kunne identifisere de intervjuede.

Gjennom hele forskningsprosessen har funn blitt diskutert blant forfatterne, og som gruppe har vi tverrfaglig forskningskompetanse og trenererfaring og er tett på Norges Håndballforbund. Alle har videre diskutert funn med kolleger (f.eks. forskere og praktikere) for å få kritiske tilbakemeldinger, forbedre organiseringen av temaer og oppmuntre til refleksjon over tolkningene av resultatene. Spillere, trenere og andre med kompetanse har i tillegg fått tilsendt førsteutkast av kapittelet, og basert på tilbakemeldinger har vi fått rettet opp uklarheter og fått bekreftelser og nye innspill.

## Diskusjon

Med utgangspunkt i Wylleman og kollegers ulike overganger i mestringsfasen (Stambulova & Wylleman, 2015; Wylleman, 2019; Wylleman et al., 2013; Wylleman & Lavalée, 2004; Wylleman & Reints, 2010; Wylleman & Rosier, 2016) er denne diskusjonen tredelt. Første tema er «trinnvis progresjon og støtteapparatet», som faller inn under både atletisk utvikling og psykisk utvikling, siden det å være ung voksen og flytte til nasjonalt eller internasjonalt lag ble diskutert i forbindelse med å være ny i laget. «Landslaget og treneren» dekker i stor grad psykososial utvikling med søkelys på betydningen av trener, spesielt for å få råd og skape trygghet.

«Utvikling av robusthet gjennom tillit» er dermed det siste temaet vi utdyper som viktig ved overgang til mestringsfasen som ser sammenhengen mellom alle nivåene.

## Trinnvis progresjon og støtteapparatet: klubb etter videregående

Ulike toppidrettslinjer har skapt en tidlig profesjonalisering som gjør at mange trener mer, og spillere har uttrykt at disse miljøene er viktig for tidlig å lære å bli profesjonelle utøvere i utviklingsfasen (Kristiansen & Stensrud, 2017). Men den profesjonelle kulturen kan like godt læres i en god klubb med en fornuftig trener. Det finnes ikke noen «oppskrift på vellykket overgang», og internasjonal forskning viser at bare én av tre klarer overgangen (Wylleman & Rosier, 2016). Intervjuede trenerne uttrykte en generell bekymring over det store frafallet etter videregående, spesielt hvis man ikke har nådd ønsket nivå hurtig: «Vi har mistet mange talenter fordi de ikke har vært tålmodige nok etter videregående.» Trenerne uttrykte at det er en viss forventning, både hos noen utøvere og hos foreldre eller andre som følger utøvere tett, om at man *må* ta noen steg med en gang. Noen tror kanskje at normen er Henny Reistad, som gikk fra juniorlandslag rett inn på seniorlandslaget og til Champions League-spill.

Ved overgangen til mestringsfasen har de fleste spillere tilpasset seg et hverdagsliv som eliteutøver, med rett kosthold, restitusjon og nok søvn i videregående skole (Stambulova et al., 2009). I den norske konteksten er det adskillig vanskeligere å kombinere elitesatsing og utdanning etter videregående skole hvor spillere blir utfordret på å strukturere hverdagen selv (Kristiansen & Berntsen, 2021). Noen studiesteder tilrettelegger forelesninger og eksamen slik at utøvere får trent, men ofte opplever utøverne at å være toppidrettsstudent kan være en ensom «kamp» for å få dagen til å gå opp. Derfor klarer mange ikke å opprettholde treningsintensiteten etter videregående skole, og de intervjuede trenerne uttrykte bekymring over at noen spillere stopper litt opp:

Mange trener ganske mye og relativt målbevisst både på skole og i klubb gjennom videregående. Etter videregående så blir det et lite vakuum, og mange reduserer ofte treningsmengden og antall treninger fordi de faller mellom miljøer [...]. Det er jo egentlig litt ulogisk at man går fra høy til lavere aktivitet. Normalt skulle man jo ønske at det var en suksessiv opptrapping. (Trener)

Det nærmeste vi kom en «oppskrift» på hva som er et godt valg for spillere å ta, var å velge rett klubb for best mulig egen utvikling. Trenerne påpekte at «det er dustete å tro at du må reise tidlig utenlands, for eksempel til Danmark [som er førstevalget for mange]». Skal utøvere lykkes, må de ta selvstendige avgjørelser på når de faktisk vil ha noe igjen for å reise ut:

Fysisk utvikling er som årringer på et tre ... gode kamper gir årringer og stabilitet [...]. Når en skal reise ut, er individuelt, *hvor er man*, noen trenger kanskje et positivt miljø hjemme lenger, man må få utfordringer og utvikle trygghet [...]. Den enkelte må finne balansen mellom utfordring og trygghet. (Trener)

Klubbvalg og hvem man trener sammen med, får betydning for hvordan du utvikler deg. Velger du en klubb som spiller i Champions League, er det andre utfordringer og krav enn i en klubb som spiller i nedre del av eliteserien. En utøvers valg må være basert på nåværende utvikling – og på hvor du bør gå for å bli utfordret teknisk, taktisk, fysisk og mentalt. Det betyr at spillere må vurdere *rollen* de vil få i det laget de velger: «Det er avgjørende», understreket trenerne mange ganger i samtalene. Med en stegvis utviklingstankegang er det også viktig at spillere er klar over at de må tåle å sitte på benken til de når nivået til ny klubb. Men spillere bør ikke bare tenke på nivået til klubben de går til. Vel så viktig er det at de har en sentral rolle i sine respektive klubber for å bli landslagsaktuelle: «Landslaget trenger spillere som har en sentral rolle på de beste lagene, de må være på banen når det avgjøres» (trener).

For å gjøre det rette valget lytter unge utøvere til andre. Hvem de lytter til, blir dermed viktig, og det gjelder å ha fornuftige sparringspartnere og foreldre. Flere uttrykte bekymring over agentenes stadig større rolle, og over om de tar hensyn til andre faktorer enn spillers utvikling:

Det er agentene som styrer overganger stadig mer, og jeg har også merket en annen trend med mye mer foreldreinvolvering [...]. Det er disse solskinnshistoriene om at det ofte er familier som står bak de beste spillerne [...] men det er en del foreldre med ganske lav kompetanse på idrett og håndball som også er med på å ta veldig viktige beslutninger [...]. For spillere er det viktig å få å rådføre seg med de som har kompetanse [...]. Jeg spør alltid spillere som tenker på klubbytte: Hvem er det du har snakket med i den klubben du skal til? (Trener)

For denne treneren var rett svar: *trener*. Det er klubbtrener som skal utvikle deg, og det er derfor treneres visjoner og hvilken rolle de ser for seg at den unge spilleren kan ta, som bør styre spillers valg. De intervjuede spillerne

hadde snakket med egen trener. I tillegg hadde de snakket med andre støttespillere, eksempelvis:

Pappa og en venn av pappa, som var også håndballtreneren min da jeg spilte i klubb-lag. De er helt klart de som har hjulpet meg mest. Men jeg har også snakket med andre trenere eller personer med kompetanse og selvfølgelig Thorir. (Selma)

Selma understreket videre at hun alltid har vært grundig, noe som også gjaldt ved valg av klubb: «Man vil liksom ikke utelukke noe, og være sikker på hvilke alternativer man har.» Foreldrene har vært viktig for alle de intervjuede spillerne. Emma understreket at «[j]eg har alltid likt at foreldrene mine har holdt seg litt på avstand». Men hun husket også godt at da hun var juniorspiller og ble brukt på flere av klubbens lag, prøvde foreldrene å få inn i kontrakten at «hun ikke skulle spille på alle eliteklubbens lag, for å redusere belastning». Dog fikk de ikke gjennomslag for dette. Dette utsagnet understreker et annet viktig poeng ved overgangen til eliteserien: Velg en klubb hvor noen tar overordnet ansvar for de yngre spillernes totalbelastning. Emma var skadeutsatt de første årene, og for henne ble redningen at hun var i en stor klubb hvor det var nok spillere til at hun kunne konsentrere seg om rehabilitering og gradvis utvikling:

Jeg har vært i klubber som har vært tålmodige, og de har hatt et apparat slik at man kan bli frisk. Hadde ikke klubben vært en toppklubb med støtteapparat, så er det ikke sikkert at jeg hadde spilt håndball i dag. Jeg har blitt godt tatt vare på, jeg har alltid hatt folk rundt meg som har hatt troen på at jeg kan spille håndball, og investert tid i det [...]. Ulike trenere og klubber har pushet meg forskjellig, så jeg har hele tiden hatt en utvikling. (Emma)

Felles for alle tre er at de debuterte tidlig i eliteserien, men deres rolle på laget var ulike. Selma og Hanna fikk tidligere viktigere roller på klubblaget enn Emma. Det medførte også at de kom tidligere inn på landslag og etter hvert fikk faste roller. Men en viktig rolle på landslag samsvarer også med rollen de hadde på klubblag. Hanna var bare 16 år da hun spilte kamper i eliteserien, og hun var en viktig spiller på yngre landslag. Samtidig fikk hun være med seniorlandslaget for å lære:

Jeg kom tidlig på landslaget, selv om jeg var vel sånn lærejente de aller første årene. Men jeg var inne, det ga meg trygghet, og jeg fikk hjelp til å ta valg. Jeg var nøye med å ikke

hoppe over et steg, og de rundt meg ga meg trygghet til å ta disse valgene [...]. Samtidig skjønner jeg jo at mange unge utøvere ønsker å spille for store klubber tidlig. (Hanna)

Selv valgte også Hanna å reise ut, etter nøye vurdering og ved å rådspørre flere hun stolte på. Hva hun kunne lære i den nye klubben ble viktig for senere utvikling og karrierevalg. Samtidig ble landslagstreneren en viktig samtalepartner, «vi ble oppfordret til å snakke om valgene våre, dette gjorde vi fordi landslaget stod så sterkt for oss». Med trinnvis progresjon, så understreker hun at det dreier seg om å strekke seg litt på noen arenaer, og bygge opp kompetanse og blomstre på andre. Samtidig uttrykte hun at det er «viktig å få teste seg litt også».

Valg av klubb er uhyre viktig hvis du har store drømmer som ung spiller. Hanna gav seg selv lengre tid til å utvikle seg som klubbspiller, «jeg har vært så tålmodig med klubb, jeg spilte meg sakte god. Jeg var så tålmodig med klubb nettopp fordi landslaget er en del av hoveddrømmen min». Uten at de ble spurt om det, understreket også alle tre at gleden over håndballen og være en del av et lag, har vært viktig for dem som spillere. «Denne gleden gjør at man overvinner de tunge periodene med skadeavbrekk og lite spilletid» (Hanna) Av de intervjuede spillerne er det Emma som har mest erfaring med dette. Ved avslutning av videregående hadde hun mange skader, så for henne var det viktig å velge en klubb hvor hun fikk tid til å heles samtidig som hun utviklet seg: «Har man det bra i hverdagen og får ting til å fungere, så er det også større sjanse for at man presterer. Og så kommer jo den landslagsgruppa etter hvert.» For Emma tok det lengre tid (se tabell 1), men hun hadde et støtteapparat rundt seg: «Jeg prøvde å finne en vei igjennom de skadene.» Men det var utfordrende:

Jeg hadde ikke kroppen helt med, men fikk være med på treninger med de beste, da. Det tror jeg er veldig viktig [...]. Du blir lett satt i en boks på hva du kan klare, det er viktig å bli utfordret på hva du kan, slik at du får utviklet deg. Min boks blir konstant større, og etter seks år i eliteserien gikk jeg «all in» for å se hvor langt jeg kunne komme [...] og jeg har fått mye hjelp etter hvert til å utvikle spill og kropp. (Emma)

Det må sies at Emma har utviklet en evne til å se hva man kan få ut av utfordrende situasjoner. Fysisk og mentalt robuste spillere ser at selv om man er skadd, er det mye annet man kan bidra med, og man kan fortsatt være en viktig del av laget. Dette er også en stegvis prosess som mange unge spillere sliter med ved overgangen til mestringsfasen, og de utålmodige har lettere for å falle fra.

## Landslaget og treneren

Utdanning og jobb ble lite berørt i intervjuene med utøverne, men trenerne konstaterte at norske spillere ofte begynner å studere etter et års tid. En trener påpekte at i Norge «forventer foreldre at man begynner på utdanningen etter ett år. Hva som er rett og ikke rett, det vet jeg ikke». Trenerne var tydelige på at det er ekstremt krevende å kombinere eksempelvis jusstudier eller legestudier med satsing. Studier må være fleksible slik at de kan tilpasses utøvere som trener mye. Å gi råd til disse «flinke pikene» er heller ikke lett:

De har ofte tatt valg om at de skal kjøre disse parallelle løpene, og så må man nesten gå på en smell før man lærer. Så jeg mener de kan ta noen av disse utdanningsløpene over litt lengre tid. Det tror jeg mange av de beste spillerne har gjort [...]. Jeg tror utdanningsfokuset er større i Norge enn i både Danmark og Sverige. (Trener)

Både trenere og spillere framhever *landslaget* som en viktig utviklingsarena for de beste norske spillerne. I tillegg var støtte fra trener for egen utvikling avgjørende (Cronin, 2023; Kristiansen et al., 2024). Unge spillere kan bli tatt inn, men det er ikke slik at landslagsledelsen forventer at de skal prestere på høyt nivå med en gang: «De får flere muligheter til å ta stegene. Hanna blomstret etter hvert, og noen bruker tre år før de tar en viktig rolle», understreket en trener. Dette temaet tok spillerne også opp i sine samtaler:

Sånn, selv om klubben alltid har betalt min lønn, så er det sånn landslaget som henger som en veiviser hele tiden. Norge har hatt et godt landslag lenge, dermed har det blitt satt en høy standard å strekke seg etter. Skal du være på landslaget, så må du gjøre jobben som kreves for å holde på plassen, synet på det, hva håndballjentene representerer [dvs. et veldig høyt nivå], kom tidlig. (Hanna)

Spillerne understreket også at det er en læringsarena for dem. Selma uttalte at hun gikk kom inn på landslaget «med en blanding av selvtillit og ydmykhet». Hun beskrev videre sin opplevelse av det hele som å ha to utviklingsarenaer: «Man har alltid kunnet justere og legge på flere treninger på klubb-laget.» Og så har hun hatt landslaget, hvor hun hele tiden har måttet strekke seg litt, etter hvert har fått blomstre og har tatt en stadig større rolle. De intervjuede spillerne fikk ulik spilletid innledningsvis, og de som tidlig fikk mye spilletid i klubb, fikk i større grad spilletid tidlig også på landslag. Selma uttrykte at det var uventet:

Jeg fikk jo mer spilletid enn jeg trodde i klubb, jeg tenkte at jeg kanskje kom til å spille maks 20 minutter i Champions League, og så starter jeg med å spille 40–45 minutter. Så jeg gikk jo ikke med tanke på at jeg skulle spille så mye som jeg gjorde.

Spilletid ga trygghet. Hva som ble forventet av dem på landslag, var samtidig ikke noe nytt for dem, siden de hadde vært del av både junior- og rekruttlandslag, og en «ok, dette skal kanskje bli oss»-mentalitet ble skapt blant de yngre landslagsspillerne. Deltagelse på disse lagene ga tidlig innblikk i kravene som stilles på det høyeste nivået, der det er veldig tydelige prestasjonskrav:

Min jobb har vært å sørge for å ha et lag som er i stand til å slåss om medaljer i hvert eneste mesterskap [...]. Dermed må vi også drive med utvikling av spillere, og sørge for at Norge holder høyt nivå. Man tenker hele tiden på å utvikle nye spillere for alle posisjoner, et fremtidsrettet fokus. (Trener)

Kravene til spillerne kommer gradvis. Emma brukte lengre tid enn både Hanna og Selma på å etablere seg på seniorlandslaget og få en tydelig rolle:

Jeg har vært med de siste fem årene, men ikke alltid fått spille så mye [...]. Det har vært tydelige krav om hva som kreves, jeg har jobbet mot det, men det er også viktig å huske hvilke andre spillere som også er på landslaget [...]. Jeg har alltid hatt den innstillingen at jeg vil heller være en del av laget og sitte på benken, det har alltid gitt god trening, og vi har hatt det hyggelig på tur [...]. Og jeg har prøvd å tenke at min tur kommer, og da må jeg være godt forberedt til plutselig spille de kampene.

Å være del av håndballjentene bidrar til utvikling på høyeste nivå, men veien dit er avhengig av rett valg av klubb etter videregående. Spillere må være i gode klubbmiljø hvor de får spilletid. Dette er viktig for videre utvikling på landslaget, der får de et profesjonelt miljø å utvikle seg videre i» (trener). Den norske dominansen over flere årtier skyldes konstant utvikling for å bli bedre på stadig flere områder. Når gjennomsnittsalderen på laget har steget, skyldes det også, som trenerne understreket, at:

Vi har skapt et miljø der man kan føde barn og komme tilbake. Man kan jobbe eller flytte utenlands, komme tilbake. Det betyr at man blir senere ferdig med landslags-spill, og det blir vanskeligere for de yngre å spille seg til en fast plass. (Trener)

Kvaliteten på spillere blir stadig høyere, noe som også får betydning for hvordan det er å håndtere overgangen til eliteserien og bli robuste spillere som får en lang idrettskarriere.

## Utvikling av robusthet gjennom tillit

Alle tre spillerne påpekte at de har vært *selvdrevet*, og alle har hatt foreldre som har stilt krav og hatt forståelse av hva eliteidrett krever. Det spillerne har gjort, har de alltid gjort ordentlig, noe som gjelder alle områder for utvikling. De har tilpasset seg et høyere nivå både fysisk og mentalt, og gjennom analyse av funnene opplever vi dem som *robuste*. Ordet «robust» kommer fra latin (*robustus*) og viser til «av eiketre; fast, hard» («Robust», u.å.). Knyttet til idrettskonteksten betyr det at en idrettsutøver er fysisk sterk, men også – og like viktig – at hun er tøff, utholdende og virkelig liker å jobbe med langtidsmål for egen mestring og utvikling (se *grit*, jf. Duckworth et al., 2007).<sup>1</sup> Det betyr at en spiller har forståelse for at det kan ta tid å få ut hele sitt potensial, blant annet ved overgang til eliteserien, som Emma tydelig viser. Det ser dermed ut til at utviklingen av robusthet henger tett sammen med den stegvise utviklingen av hva man som utøver behersker og får tillit til å bidra med i laget ved overgangen til fasen *ung voksen* (Wylleman, 2019). Bakgrunnen fra idrettsgymnas var, sammen med erfaringen fra de første eliteserielagene hun spilte for fra hun var 16 år, til god hjelp for Hanna. Hun lærte tidlig at «det var kult å gjøre ting ordentlig» (Kristiansen & Stensrud, 2017). Standarden med *kvalitet* på treningsarbeidet og kampinnsats ble tidlig en selvfølge. I tillegg ble arbeid med *målsetting* en god vane å ta med seg. Men det viktigste dreide seg om å føle at man har *tillit* fra trener og får spille, og nettopp derfor er valg av trener (og naturlig nok klubb) viktig ved overgangen til eliteserien. For Hanna var det viktig med tillit: «Spesielt da jeg var ung, var det viktig.» Samtidig må man ikke få dårlig selvtillit om man ikke får forventet spilletid ved overgang til eliteserien: «Hvis du skal bli god, så er det krav som må oppfylles. Det er brutalt å si det, men det virker som om noen glemmer det» (Hanna). Du må være tålmodig. Spillere må kunne håndtere det å ha en mindre rolle i laget først. Når man etter hvert har spilt på seg mer erfaring, er det naturlig å bli tildelt en større rolle på laget.

1 *Grit* er et av de engelske begrepene som det norske «robust» dekker. *Grit* handler om å ha den psykologiske styrken og utholdenheten som kreves for å overvinne vanskeligheter og overganger og for å oppnå langsiktige prestasjoner. Det dekker dermed mye videre enn å snakke om talent, og det har en positiv innvirkning på måloppnåelse (for videre diskusjon, se Cormier et al., 2024; Duckworth et al., 2007).

Emma, som har hatt en lengre reise både i ulike klubber og på landslag, viste utrolig styrke og ro ved å se utvikling i et langtidsperspektiv:

Jeg føler at jeg er ganske flink til å på en måte akseptere hvordan ting er, og så ta det derfra. Jeg prøver å stenge ute de tingene som man ikke kan gjøre så mye med, det har vært en nyttig egenskap for meg [...]. Jeg har også fort måtte håndtere ulike roller, også på landslag. For man har blitt kastet litt sånn inn og ut av kamper, og jeg har sittet mye på benken i mesterskapet [...] for så plutselig spille en semifinale [...]. Det har vært en lang vei med sånne små drypp. For meg har noe av det kuleste vært klubbhåndball og reise rundt for å spille Champions League, det ga mye motivasjon [...] det gjorde meg bevisst på hva jeg kunne oppnå hvis jeg ble skadefri.

Robuste utøvere lærer seg å håndtere de utfordringene de møter, og å ta mulighetene når de får dem. Egenvurdering av egen innsats kan også støtte en slik utvikling: «Selv om jeg ikke har hatt den største rollen på landslaget, har jeg vært viktig i noen kamper» (Emma). Det å få tillit kan, som både som Hanna og Selma uttrykker, dekke det å få spille mye. Men tillit oppleves også gjennom betydning i kortere og viktige kampøyeblikk. Der mange bruker tid på å spille seg inn i et mesterskap, har Emma utviklet en ekstra styrke i det å prestere når hun får muligheten.

At andre på laget er trygge i sin rolle og har erfaring, er viktig når du må ta en ny rolle: «De som har mest erfaring, og som er veldig trygge personer i seg selv også, har veldig mye å bidra med til fellesskapet» (trener). Betydningen av å se hverandre, er viktig for den landslagskulturen som har blitt opprettholdt og videreført til stadig nye spillere. Selma framhevet at «[m]an finner også litt sin vei i det, og noen ganger er det viktig ikke tenke for mye på ansvar, fordi det preger deg jo også i spill». Det tar tid å finne sin rolle og plass i et godt lag, og det er viktig å se at de valgene man tar, påvirker egen utvikling. Det samme gjelder også robusthet. Å lykkes som håndballspiller har også gjort at andre utfordringer lettere mestres:

Håndball [har] gitt meg veldig mye glede, vennskap og opplevelser. Men det har også vært en veldig sånn selvtilitsboost [...]. Og så var det en arena hvor jeg kunne bygge veldig mye selvtilit før jeg kunne bruke det til noe positivt, da [...]. Håndball hjalp meg å bli mer komfortabel i egen kropp. (Emma)

Selvtilit bygges når du blir utfordret og innfrir. Det fører til at spillere blir gradvis tryggere på seg selv, og på hva egen kropp mestrer: «[...] og det tror jeg liksom er kvaliteter som jeg kan ta med meg resten av livet» (Emma).

Dermed er vi tilbake til betydning av å velge rett trener som klarer denne balansen. Som en av trenerne uttrykte det: «Det er jo han [eller henne] som bestemmer nesten alt, da. Det er jo liksom spill, hvordan kulturen skal være, og hvilke avgjørelser som blir tatt, og hvem som får spille.» Trener og spiller må ha god dialog, og spiller må være villig til å jobbe. Men kanskje står både topplagene og landslaget ved et veiskille nå. En av veteranene avsluttet med følgende refleksjon:

Da jeg var ung og kom inn på mitt første eliteserielag, så var jeg ... livredd for noen av jentene, også de på landslaget [...]. Jeg tror at det var liksom en viss nærhet, respekt og frykt som lå der. Det gjorde jo ikke at jeg hadde mindre ambisjoner for å spille, men jeg hadde en større forståelse av hva som var min plass. Og at jeg måtte *vinne en plass på laget* [...]. Jeg skjønte at jeg ikke ville få den med en gang, den måtte jobbes for. Dette er annerledes med den nye generasjonen som kommer inn nå. (Hanna)

Nye holdninger gir nye utfordringer til trenere som utvikler spillere. De må bli tydeligere i sin utviklingskommunikasjon om at en plass på laget må jobbes for og vinnes:

Vi tenker hele tiden på hvilke spillere som er aktuelle for å ta over ulike roller når noen gir seg, da må vi jobbe med dem sånn at de er best mulig forberedt [...]. Og så vet man jo aldri med svangerskap og andre ting. Det kommer noen ganger litt sånn brått på [...]. Men samtidig så har vi jobbet med mange spillere. Rekruttlaget har jo vært ekstremt viktig, vi jobber med dem slik vi jobber med seniorspillerne. Kanskje ikke så detaljert, men de får introduksjon til kulturen, metodikken, slik at de kjenner det igjen når de kommer på seniorlaget [...]. Rekruttlandslaget er en utviklingsarena, ikke en prestasjonsarena. (Trener)

Rekruttlandslaget er en arena hvor robusthet utvikles ved at de nest beste får spille landskamper med flagget på brystet. De møter ikke de beste lagene, men de møter noen som de kan vinne mot. Ofte er rekruttlandslaget en god utviklingsarena for dem som ikke spiller internasjonalt: «De får jo da sparret de beste i de andre klubbene og jobbet sammen og både utfordre og hentet litt inspirasjon fra hverandre». Ifølge trenerne lærer spillerne lærer «å håndtere og lede seg selv i trening» gjennom individuelle og kollektive prosesser. Robusthet må dyrkes og utvikles hos utøvere for at de skal nå sine mål og etablere seg på ønsket nivå. En trener avsluttet med å si: «Varsellampene bør lyse hvis en trener ringer deg og sier at hen garanterer deg spilletid, det kan man jo nesten aldri gjøre.» Tålmodighet er et trinn

i utviklingen mot å bygge robusthet som beskytter deg i overgangen til eliteserien når idrett blir mer alvorlig på seniornivå.

## Konklusjon og implikasjoner

De intervjuede håndballspillerne Hanna, Emma og Selma snakket mye om hvordan valg av klubb etter videregående fikk mye å si for deres utvikling og etablering som spillere på toppnivå. De tre spillerne valgte etter eget nivå, og ut fra hva de ønsket å utfordre seg selv på. Vesentlig var også tillit og god kommunikasjon med ny trener. De ønsket en karriere og visste, som de mannlige spillerne i Ekengren et al. (2020) sin studie, at det var håndballspillere de ville være. Emma og Selma valgte toppklubber, mens Hanna valgte utenlandsk klubb som ikke var på Champions League nivå. Hanna var tidlig trygg på sin rolle i landslaget, og hun en klubb hvor hun hadde en sentral rolle og fikk mye spilletid. Alle spillerne hadde støttepersoner som hjalp dem med å gjøre de rette valgene (Gledhill & Harwood, 2015). Tabell 2 viser denne prosessen tydelig: Man kan bli olympisk mester ved å bli utenlandsproff i en alder av 25 i stedet for som 19- eller 22-åring. Både spillere og trenere snakket om trinnvis belastning, men det er viktig å huske på at det ikke er noen standardstørrelse på trinnene, og som en trener uttrykte: Det kan være lurt å bruke lengre tid på studier for å få nok restitusjon. Emma trengte, mer enn Hanna og Selma, mestringsstrategier og støttepersoner rundt seg for at kroppen skulle tåle overgangen og for å få utviklet sitt spillerpotensial (Stambulova et al., 2012). Videre viser studien at ved god tilrettelegging fortsetter spillerne også etter at de har fått både ett og to barn, i motsetning til Ekegren et al. (2020) sin studie hvor mange sluttet når de ble etablert med familie.

Den helhetlige idrettsmodellen presiserer at selv om overgangene er normative, kan alderen for når de oppstår, variere (Wylleman, 2019; Wylleman et al., 2004; Wylleman & Lavallee, 2004; Wylleman & Rosier, 2016). Dette bekreftes i denne studien blant annet gjennom at gjennomsnittlig alder for de norske gulljentene var 32,4 år (tabell 2), og fremdeles i mestringsfasen.

Både intervjuer og tabell 2 viser at de norske gulljentene er robuste, og de er tålmodige ved overgang til mestringsfasen (Wylleman et al., 2011; Wylleman & Lavallee, 2004). Denne robustheten samsvarer mye med «grit», i betydningen styrke og utholdenhet for å nå langsiktige mål (Cormier et al., 2024; Duckworth et al., 2007). For dem er karrieren mer en maraton hvor skuffelser eller kjedelige perioder ikke ødelegger for den satte kursen. Men ingen av dem har holdt kursen uten støttespillere: Lag, trener

og gleden over å spille håndball ble trukket fram (Gledhill & Harwood, 2015; Kristiansen et al., 2024). Gleden har alltid vært der, for alle tre, selv med skader, noe som viser en utrolig oppgaveorientert målsettingsfokus blant olympiske mestre (Roberts & Kristiansen, 2010). I tillegg ble det ramset opp mange nye utviklingsmål i intervjuene. Disse toppidrettsutøverne viste også en ekstrem mestringsorientering, og glede over fortsatt utvikling sprenger aldersspennet i den helhetlige idrettskarrieremodellen ved en snittalder på 32,4 år (Wylleman, 2019; Wylleman et al., 2004; Wylleman & Lavalley, 2004; Wylleman & Rosier, 2016).

Avslutningsvis ønsker vi å trekke fram tre viktige momenter som trenere må legge til rette for, og som spillere bør være klar over:

- Det er ingen oppskrift på suksess: Utviklingstrinnene har ulik størrelse og gjennomføres på ulik tid for spillere som etablerer seg i eliteserien. Unge utøvere må være tålmodige.
- Å finne balanse mellom utfordring og trygghet er viktig for spilleres utvikling. Trenerdialog om egen rolle bør derfor være viktig i valg av klubb.
- Er du spiller eller student? Kombinasjonen gir mange dårlig samvitighet, og håndballmessig kan det være en fordel å bruke lengre tid på studier. «Flinke piker» kan lett gå på en smell.

## Om forfatterne

**Elsa Kristiansen** er professor i management ved Universitetet i Sørøst-Norge. Hun har publisert innenfor idrettspsykologi (motivasjon, stressmestring, mediastress, trener-utøverforhold) og eventledelse (frivillighet, ungdoms-OL, interessentsamspill knyttet til utvikling av utøvere og even-ter). Kristiansen leder forskningsgruppen *Kulturopplevelser og interessentsamspill* ved USN Handelshøyskolen.

**Trine Stensrud** er professor ved institutt for idrettsmedisinske fag, Norges idrettshøgskole (NIH) og er tilknyttet senter for idrettsskadeforskning. Hennes forskningsfelt omfatter pusteproblemer, astma og allergi blant toppidrettsutøvere og mosjonister innen ekstrem utholdenhetsidrett samt prosjekter som omhandler fysisk form, helseproblemer og totalbelastning hos unge idrettsutøvere. Hun har en rekke publikasjoner innen disse temaene. Stensrud har vært programleder for bachelorprogrammet i trening,

helse og prestasjon, og hun underviser og veileder studenter på alle nivå på NIH. Stensrud har jobbet klinisk med pusteproblemer hos toppidrettsutøvere i samarbeid med Norges skiforbund og Olympiatoppen siden 1993 og vært trener for unge gutter og jenter i fotball og håndball i en årrekke.

**Vigdis Holmeset** jobber i Norges Håndballforbund som utviklingsmedarbeider og trener i Oppsal Håndball (eliteserien). Holmeset har vært trener i 16 år på de to høyeste nivåene i Norge, og hun har trent både senior og juniorlandslag i over et tiår. Hun var trener på toppidrettsgymnas i 20 år, og hun har vært med på å utvikle mange av dagens spillere på seniorlandslag. I tillegg var Holmeset britisk landslagstrener for damelandslaget under OL i 2012, og hun var en del av den spennende utviklingen over en femårs-periode. Hun jobber med trenerutdanning i NHF som master coach-utdanningen (Trener 4).

## Referanser

- Agnew, D. & Pill, S. (2023). Creating caring environments: An exploration of football managers and coaching. *Sports Coaching Review*, 12(1), 27–46. <https://doi.org/10.1080/21640629.2021.1896209>
- Andersen, S. S., Bjørndal, C. T. & Rognlan, L. T. (2015). The ecology of talent development in the Nordic elite sport model. I S. S. Andersen, B. Houlihan & L. T. Rognlan (Red.), *Managing elite sport systems: Research and practice* (s. 49–66). Routledge.
- Bjørndal, C. T. & Gjesdal, S. (2020). The role of sport school programmes in athlete development in Norwegian handball and football. *European Journal for Sport and Society*, 17(4), 374–396. <https://doi.org/10.1080/16138171.2020.1792131>
- Bjørndal, C. T., Rognlan, L. T. & Andersen, S. S. (2017). Talent development as an ecology of games: A case study of Norwegian handball. *Sport, Education and Society*, 22(7), 864–877. <https://doi.org/10.1080/13573322.2015.1087398>
- Bloom, B. S. (Red.). (1985). *Developing talent in young people*. Ballantine.
- Bradbury-Jones, C., Breckenridge, J., Clark, M. T., Herber, O. R., Wagstaff, C. & Taylor, J. (2017). The state of qualitative research in health and social science literature: A focused mapping review and synthesis. *International Journal of Social Research Methodology*, 20(6), 627–645. <https://doi.org/10.1080/13645579.2016.1270583>
- Cormier, D. L., Ferguson, L. J., Gyurcsik, N. C., Briere, J. L., Dunn, J. G. H. & Kowalski, K. C. (2024). Grit in sport: A scoping review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 17(1), 1–38. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2021.1934887>
- Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist*, 13(4), 395–417. <https://doi.org/10.1123/tsp.13.4.395>
- Cronin, C. (2023). Care in sport coaching: Different perspectives and alternative voices. *Sports Coaching Review*, 12(1), 1–5. <https://doi.org/10.1080/21640629.2022.2164836>
- De Knop, P., Wylleman, P., Van Hoecke, J. & Bollaert, L. (1999). Sports management – a European approach to the management of the combination of academics and elite-level sport. I S. Bailey (Red.), *Perspectives: The multidisciplinary series of physical education and sport science: Bd. 1. School sport and competition* (s. 49–62). Meyer & Meyer Sport.

- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D. & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087–1101. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.92.6.1087>
- Durand-Bush, N. & Salmela, J. H. (2002). The development and maintenance of expert athletic performance: Perceptions of world and Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 154–171. <https://doi.org/10.1080/10413200290103473>
- Ekengren, J., Stambulova, N. B., Johnson, U., Carlsson, I.-M. & Ryba, T. V. (2020). Composite vignettes of Swedish male and female professional handball players' career paths. *Sport in Society*, 23(4), 595–612. <https://doi.org/10.1080/17430437.2019.1599201>
- Ericsson, K. A. (1996). *The road to excellence: The acquisition of expert performance in the arts and sciences, sports, and games*. Lawrence Erlbaum.
- Gledhill, A. & Harwood, C. (2015). A holistic perspective on career development in UK female soccer players: A negative case analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 65–77. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.04.003>
- Haukali, E. & Holmeset. (u.å.). *Håndballfysikk: fysisk trening i håndball*. Norges Håndballforbund. Hentet 19. februar 2025 fra <https://www.håndballfysikk.no>
- Jowett, S. & Cockerill, I. M. (2002). Incompatibility in the coach-athlete relationship. I I. M. Cockerill (Red.), *Solutions in sport psychology* (s. 16–31). Thompson Learning.
- Kristiansen, E. & Berntsen, H. (2021). *Idrettspsykologi: Motivasjon, ledelse, prestasjon*. Universitetsforlaget.
- Kristiansen, E., Broch, T. B. & Stensrud, T. (2024). Chasing an olympic dream: A holistic approach to how youth athletes narrate injuries, performance, and the value of being seen. *Sports Coaching Review*, 1–23. <https://doi.org/10.1080/21640629.2024.2343576>
- Kristiansen, E. & Stensrud, T. (2017). Young female handball players and sport specialisation: How do they cope with the transition from primary school into secondary sport school? *British Journal of Sports Medicine*, 51, 58–63. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096435>
- Kristiansen, E. & Stensrud, T. (2020). Talent development in a longitudinal perspective: Elite female handball players within a sport school system. *Translational Sports Medicine*, 3, 364–373. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/tsm2.143>
- McGrath, J. E. (1970). A conceptual formation for research on stress. I J. E. McGrath (Red.), *Social and psychological factors in stress* (kap. 2). Holt, Rinehart and Winston.
- Moesch, K., Kenttä, G., Kleinert, J., Quignon-Fleuret, C., Cecil, S. & Bertollo, M. (2018). FEPSAC position statement: Mental health disorders in elite athletes and models of service provision. *Psychology of Sport and Exercise*, 38, 61–71. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.05.013>
- Norges Håndballforbund. (2025). *Om oss*. <https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/om-oss/>
- Larsen, K. B. (2021, 7. desember). *Innledning og sentrale elementer*. Olympiatoppen. <https://olympiatoppen.no/fagomrader/talentutvikling/utviklingsfilosofi/innledning/>
- Roberts, G. C. & Kristiansen, E. (2010). Motivation and goal setting. I D. Tod & K. Hodge (Red.), *Routledge handbook of applied sport psychology: A comprehensive guide for students and practitioners* (s. 490–499). Routledge.
- Robust. (u.å.). I *Det Norske Akademis ordbok*. Hentet fra <https://naob.no/ordbok/robust,09.05.2024>.
- Schubring, A., Bergentoft, H., Caspers, A., Jaczina, K., Lundvall, S., Jacobsson, J., Barker-Ruchti, N., Gojanovic, B., Lindsey, I., Loland, S., Pill, S., Bjørndal, C. T., Wals, A., Nielsen, R. Ø., Hausken-Sutter, S. E., Sevdalis, V. & Grau, S. (2025). Sustainable elite youth sports: A systematic scoping review of the social dimensions. *Sustainable Development*, 33(5), 7575–7590. <https://doi.org/10.1002/sd.3526>
- Stambulova, N. B. (1994). Developmental sports career investigations in Russia: A post-perestroika analysis. *The Sport Psychologist*, 8(3), 221–237. <https://doi.org/10.1123/tsp.8.3.221>

- Stambulova, N. B., Alfermann, D., Statler, T. & Côté, J. (2009). ISSP position stand: Career development and transitions of athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(4), 395–412. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2009.9671916>
- Stambulova, N., Franck, A. & Weibull, F. (2012). Assessment of the transition from junior-to-senior sports in Swedish athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(2), 79–95. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2012.645136>
- Stambulova, N. B. & Wylleman, P. (2015). Dual career development and transitions. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 1–3. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.05.003>
- Storm, L. K., Ronglan, L. T., Henriksen, K. & Christensen, M. K. (2022). Organisational cultures of two successful Scandinavian handball talent development environments: A comparative case study. *Sports Coaching Review*, 11(2), 147–169. <https://doi.org/10.1080/21640629.2021.1990652>
- Wylleman, P. (2019). An organizational perspective on applied sport psychology in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 89–99. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.01.008>
- Wylleman, P., Alfermann, D. & Lavallee, D. (2004). Career transitions in sport: European perspectives. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(1), 7–20. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00049-3](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00049-3)
- Wylleman, P., De Knop, P. & Reints, A. (2011). Transitions in competitive sports. I N. Holt & M. Talbot (Red.), *Lifelong engagement in sport and physical activity* (s. 63–76). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203807187-8>
- Wylleman, P. & Lavallee, D. (2004). A developmental perspective on transitions faced by athletes. I M. R. Weiss (Red.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (s. 507–527). Fitness Information Technology.
- Wylleman, P. & Reints, A. (2010). A lifespan perspective on the career of talented and elite athletes: Perspectives on high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 20(s2), 88–94. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01194.x>
- Wylleman, P., Reints, A. & De Knop, P. (2013). Athletes' careers in Belgium: A holistic perspective to understand and alleviate challenges occurring throughout the athletic and post-athletic career. I N. B. Stambulova & T. V. Ryba (Red.), *Athletes' careers across cultures* (s. 31–42). Routledge.
- Wylleman, P. & Rosier, N. (2016). Holistic perspective on the development of elite athletes. I M. Raab, P. Wylleman, R. Seiler, A.-M. Elbe & A. Hatzigeorgiadis (Red.), *Sport and exercise psychology research: From theory to practice* (s. 269–288). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-803634-1.00013-3>