



Ritgerð til MA-gráðu í Félagsfræði

Draumur án skilyrða

Viðhorf til meiðsla og þess að spila meiddur í fótbolta á Íslandi

Silja Runólfsdóttir

Viðar Halldórsson
Júní 2017



HÁSKÓLI ÍSLANDS
FÉLAGSVÍSINDASVIÐ

FÉLAGS- OG MANNVÍSINDAEILD

Draumur án skilyrða

Viðhorf til meiðsla og þess að spila meiddur í fótbolta á Íslandi

Silja Runólfsdóttir

Lokaverkefni til MA gráðu í Félagsfræði

Leiðbeinandi: Viðar Halldórsson

60 einingar

Félags- og mannvísindadeild

Félagsvísindasvið Háskóla Íslands

Júní 2017

Draumur án skilyrða

Ritgerð þessi er lokaverkefni til MA-gráðu í Félagsfræði
og er óheimilt að afrita ritgerðina á nokkurn hátt nema með leyfi rétthafa.
© Silja Runólfsdóttir, 2017

Prentun: Svansprent
Reykjavík, Ísland, 2017

Útdráttur

Svo virðist sem að ákveðin viðmið og gildi ríki innan íþróttanna um ímynd íþróttamannsins. Ákefð íþróttanna hefur breyst töluvert, þar á meðal í knattspyrnu. Mikilvægt er að skilja hvers vegna knattspyrnumenn samþykkja áhættu og kostnað þess að spila þrátt fyrir meiðsli í ljósi þeirrar miklu líkamlegu áhættu sem þeir leggja á sig. Sú hugmynd ríkir að íþróttameningin ýti undir lítillækkun meiðsla í gegnum félagslegar staðreyndir en það á sér meðal annars stað í gegnum þjálfara, stjórnendur, liðsfélaga og fjölmiðla. Rannsókn þessi fjallar um viðhorf til meiðsla í knattspyrnu á Íslandi. Markmið hennar er að komast að því hvernig viðhorf til meiðsla sé á meðal knattspyrnufólks, ásamt því að skoða hvort kyn og deild sem spilað er í hafi þar einhver áhrif. Tekin voru tíu viðtöl við knattspyrnumenn tveggja deilda á Íslandi. Tekin voru viðtöl við leikmenn í efstu deild karla og kvenna, 1. deild kvenna og 2. deild karla. Þátttakendur voru fimm stelpur og fimm strákar.

Niðurstöður sýndu að munur er á viðhorfum til álagsmeiðsla og stærri meiðsla. Litið er á álagsmeiðsli sem eðlilegan part fótboltans og flestir eru tilbúnir að spila þrátt fyrir álagsmeiðsli. Þá upplifðu leikmenn pressu um að spila eða vera komnir sem fyrst til baka en þessi pressa fór eftir mikilvægi leikmanna og tímasetningu meiðsla. Munur var á upplifun pressu eftir kyni. Þá spilaði viðhorf þjálfara, ábyrgðartilfinning leikmanna og skilningur á meiðslum mikilvægt hlutverk í ákvörðun leikmanna um að spila.

Abstract

When it comes to the ideal athlete, it seems like certain norms and values are prevailing in the world of sports. The intensity of sports has changed considerably, including soccer. It is important to understand why soccer players accept the cost and risks of playing despite injuries in view of the great physical risk they incur. The idea is that the sport culture debases injuries through social facts which occur through coaches, managers, team members and the media. This research discusses the attitude towards injuries in Icelandic soccer. It aims to determine the attitude of soccer players in Iceland towards injuries as well as to study if gender and competitive level plays a role in affecting their attitude. Interviews were taken with ten soccer players, playing in three divisions in Iceland. These were five men playing in either first or third division and five women playing in first or second division.

Results showed a difference in attitude towards repetitive strain injuries versus severe injuries. Repetitive strain injuries are considered as normal and most players are willing to play despite them. Players experience pressure to play or pressure to recover and resume playing as soon as possible. The pressure depended on the importance of the player and the timing of the injury. Genders also experience pressure differently. Coach's attitude towards injuries, player's sense of responsibility and support and understanding of injuries played an important role in a player's decision to play.

Efnisyfirlit

Útdráttur	3
Abstract	4
Efnisyfirlit	5
Formáli.....	7
1 Inngangur.....	8
3 Fræðilegur bakgrunnur	10
3.1 Íþróttaiðkun í dag og aukin meiðslatiðni	10
3.2 Félagsfræðileg nálgun	13
3.3 Émile Durkheim og félagslegar staðreyndir.....	16
3.4 Hlutverk.....	17
3.4.1 <i>Karlmennskuímyndir</i>	18
3.4.2 <i>Erving Goffman og áhrifastjórnun</i>	19
3.5 Íþróttir með félagsfræðilegum augum	22
3.5.1 <i>Meiðsli</i>	23
3.5.2 <i>Viðmið og gildi</i>	26
3.5.3 <i>Markaðsvæðing íþróttar</i>	27
3.5.4 <i>Fjölmíðlar</i>	28
3.5.5 <i>Karlmennskuímynd íþróttar</i>	30
3.5.6 <i>Íþróttasiðfræði</i>	33
3.6 Tilgangur rannsóknarinnar.....	37
4 Aðferð	38
4.1 Þátttakendur	39
4.2 Skráning og úrvinnsla gagna	41
4.3 Siðferðileg sjónarmið	41
5 Niðurstöður	42
5.1 Álag	42
5.2 Pressa	45
5.3 Að sanna sig	51
5.4 Skilningur/viðhorf	54
5.4.1 <i>Skilningsleysi</i>	54

5.4.2 Umtal	56
5.4.3 Samband við þjálfara og liðsfélaga	57
5.4.4 Meiðsli.....	60
6 Umræður	64
6.1 Vangaveltur höfundar	67
Lokaorð	69
Heimildaskrá	71
Viðauki 1.....	75
Viðauki 2.....	76

Formáli

Þessi ritgerð er metin til 60 eininga af meistaraþrófi í félagsfræði við Félags- og mannvísindadeild Háskóla Íslands. Ritgerðin var unnin undir leiðsögn Viðars Halldórssonar. Þakka ég honum kærlega fyrir góða leiðsögn og ráðleggingar, stuðning og gott samstarf.

Ég vil þakka öllum þeim sem voru ávallt tilbúnir til að hlusta á mig og ræða efni ritgerðarinnar. Ég vil einnig þakka öllum þeim sem veittu mér aðstoð við rannsóknina á einn eða annan hátt. Mestar þakkir fá viðmælendur mínir fyrir að gefa sér tíma til að taka þátt í rannsókninni og fyrir undartekningarlaus jákvæð viðbrögð við rannsóknarefninu. Jákvæðni ykkar í garð efnis þessarar rannsóknar hvatti mig áfram. Sigfús Helgi Kristinsson fær bestu þakkir fyrir yfirlestur á ritgerðinni, góðar ábendingar og leiðsögn.

Að lokum vil ég þakka fjölskyldu minni, tengdafjölskyldu og vinum. Ómældar þakkir til ykkar fyrir ótrúlegan stuðning, hvatningu og aðstoð. Anna Marzellíusardóttir kærar þakkir fyrir þinn stuðning, hvatningu og aðstoð. Þá fær maki minn, Andri Helgason, þakkir fyrir að hafa óbilandi trú á mér og fyrir að hafa sýnt mér skilning, hvatt mig áfram og fyrir að gera skrifin auðveldari.

1 Inngangur

„Endirinn”. Þannig er heitið á fyrsta kafla bókar eins besta tennisleikara heims, Andre Agassis (Agassi, 2009). Í bók sinni talar hann um að þó hann sé aðeins 36 ára líði honum eins og hann sé 96 ára. Segir hann að eftir þrjá áratugi af sprettum, snöggum stoppum, hoppum og hörðum lendingum þá líði honum eins og skrokkurinn á honum sé einfaldlega ekki hans (Agassi, 2009).

Since January, however, my body has been shouting it. My body doesn't want to retire – my body has already retired. So I've been negotiating with my body, asking it to come out of retirement for a few hours here, a few hours there. Much of this negotiation revolves around a cortisone shot that temporarily dulls the pain. Before the shot works, however, it causes its own torments. I got one yesterday, so I could play tonight. (Andre Agassi, 2009, bls. 4)

Ákefð íþróttta hefur á undanförunum áratugum aukist (Meeuwisse og Fowler, 1988). Þetta hefur haft þær afleiðingar að tíðni meiðsla í íþróttum hefur aukist (Kolt og Snyder-Mackler, 2007). Þær staðreyndir að miklir peningar liggja oft á tíðum undir og ákefð leiksins hefur aukist hafa orðið til þess að íþróttamenn þurfa að mæta ört vaxandi kröfum og væntingum íþróttasamfélagsins með því að reyna á þolmörk sín og færa þau ofar, vera kappsamari og mun gjarnari á að leggja allt undir (Meeuwisse og Fowler, 1988). Þetta hefur leitt til þess að þeir vinna sama hvað, fara fram úr sér til að bæta frammistöðu sína og oft til þess einfaldlega að halda sér gjaldgengum í leiknum (Meeuwisse og Fowler, 1988).

Þetta á einnig við um knattspyrnu. Knattspyrna hefur breyst gríðarlega mikið á síðustu 30 árum (Boor, Green, Hanson, Shaffer, Thrope og Winn, 2016). Með tilkomu knattspyrnuhalla og aukinnar getu liða til að ferðast utan landsteinanna til að keppa við æ fleiri lið hvaðanæva að úr heiminum hefur tímabil knattspyrnunnar færst frá því að vera árstíðarbundið í að ná yfir allt árið. Allir þessir þættir hafa haft þau áhrif að knattspyrnuviðkendum hefur fjölgað svo um munar og áherslubreytingar hafa orðið þar sem afreksstefna er orðin ríkjandi (Boor o.fl., 2016). Með aukinni þátttöku og ákefð aukast líkur á meiðslum (McMaster og Walter, 1978).

Vegna aukinna meiðslatíðni innan knattspyrnunnar hafa fagaðilar lýst yfir áhyggjum sínum af heilsu atvinnumanna. Þann 23.mars þessa árs, 2017, birtist frétt á

fréttavefnum BBC Sport (Mundine og Jurejko, 2017). Fjallar fréttin um notkun verkjalyfja meðal atvinnumanna í fótbolta. Þar lýsir fyrrum læknir FIFA sambandsins, Jiri Dvorak, áhyggjum sínum yfir ofnotkun verkjalyfja meðal atvinnumanna. Sögðu þeir hann hafa safnað upplýsingum um inntöku lyfja hjá öllum leikmönnum við hvert FIFA mót á árunum 1998-2014. Í ljós kom að næstum 50% leikmanna á þessum tíma tóku bólgueyðandi og verkjastillandi lyf. Sagði hann mörg félög forgangsraða árangri fram yfir heilsu leikmanna sem gerði það að verkum að leikmenn upplifðu þrýsting til að taka lyf til að yfirstíga minniháttar meiðsli og spila (Mundine og Jurejko, 2017).

Þannig má áætla að þar sem knattspyrna er vinsælasta íþróttagrein í heimi með um milljónir barna og unglunga sem hana stunda muni þetta halda áfram að vera vandamál (Stølen, Chamari, Castagna og Wilsøff, 2005). Þá hafa peningar innan íþróttahreyfingarinnar aukist töluvert með markaðsvæðingu þeirra og umfjöllun (Palacios-Huerta, 2004; Boor o.fl., 2016). Með þáttum eins og aukinni þátttöku, ákefð, fjölmiðlum, meiðslum og peningum hefur leikurinn tekið töluverðum breytingum. Þar af leiðandi mætti ætla að krafan um að leikmenn séu alltaf reiðubúnir til að spila, sama hvað, auki líkur á að þeir spili meiddir. En málið snýst um að horfa lengra fram í tímann en aðeins einn dag, einn leik eða til einnar keppni. Hvert er virði íþróttanna ef ekki til að bæta heilsu okkar til framtíðarinnar? Þá er spurningin orðin sú um hvort ætti að koma á undan, velferð eða árangur?

3 Fræðilegur bakgrunnur

3.1 Íþróttaiðkun í dag og aukin meiðslatiðni

Íþróttir hafa löngum þjónað fjölbreyttu samfélagslegu hlutverki (Steinar J. Lúðvíksson, 2012). Tíðarandi og félagslegar breytingar hafa mótað kröfu fólks um hlutverk, skipulag og hugmyndir íþróttar. Í því tilliti hafa kröfur farið frá því að þjóna trúarlegum tilgangi Forn-Grikkja, þjóna hernaðarlegum tilgangi yfir í uppeldishlutverk á síðari hluta 20. aldar. Þá kom það í hlut íþróttafélaga að fylla upp í tómarúm sem myndaðist þegar krafa var gerð um að foreldrar barna tækju báðir virkan þátt á vinnumarkaði (Steinar J. Lúðvíksson, 2012). Þorgrímur Þráinsson talar um í bókinni *ÍSí – saga og samfélag í 100 ár* (2012) hvernig íþróttaiðkun sé skóli lífsins þar sem einstaklingar, bæði meðvitað og ómeðvitað, búa sig undir það sem koma skal á lífsleiðinni. Þar séu ungmenni að kljást við sjálf sig, beita sig aga og huga að hverju smáatriði til þess að auka möguleika sína á frábærum árangri. Talar hann um að þeir sem stundi hópíþróttir þurfi að sýna frumkvæði, gefast aldrei upp og að sama skapi æfa meira en aðrir vilji þeir skara fram úr. Þannig hefur umhverfið í kringum íþróttirnar mótast og haldur áfram að mótast og breytast með árunum, mismunandi áherslum og hugmyndum (Steinar J. Lúðvíksson, 2012).

Á undanförunum áratugum hefur þátttaka í íþróttaiðkun og almennri hreyfingu verið sett í forgang hjá forsvarsmönnum lýðheilsusviða vegna aukinna vandamála líkt og offitu og sjúkdóma tengdum breyttum lífsstíl einstaklinga (Kolt og Snyder-Mackler, 2007). Hreyfingarleysi er talið vera meðal stærri lýðheilsuvandamálum 21. aldarinnar og því er nauðsynlegt að viðhalda þátttöku barna og unglinga í íþróttum og líkamsrækt eins lengi og kostur er (Blair, 2009). Þá hafa íþróttir ótvíræð jákvæð áhrif á ýmsa þætti (Þórólfur Þórlindsson, Þorlákur Karlsson og Inga Dóra Sigfúsdóttir, 1994). Íþróttaiðkun hefur áhrif á sjálfsmynd, gengi í skóla og almenna líðan iðkenda. Hún eykur líkur á betri námsárangri, betri líðan og jákvæðari líkamsímynd. Þá hafa rannsóknir sýnt fram á að þátttaka í skipulögðu íþróttastarfi dragi úr líkum á frávíkshæðun. Ástundun dregur úr líkum á afbrotum, ofbeldi og vímuefnaneyslu (Þórólfur Þórlindsson, Þorlákur Karlsson og Inga Dóra Sigfúsdóttir, 1994). Það hefur hins vegar orðið ákveðin breyting í ástundun íþróttar en þar hefur afreksíþróttatefna verið ríkjandi. Aukin einstaklingsbundin áhersla hefur verið á að einstaklingur sé alltaf tilbúinn til að leggja allt undir til að ná árangri.

Það er hins vegar mikilvægt að forystumenn íþróttamála geri sér grein fyrir því að áhersla á uppeldisleg gildi og afreksmennska í íþróttum fer saman. Áhersla íþróttafélaga felst í auknum mæli í æfingum með keppni og afreksárangur að markmiði (Frímann Ari Ferdinandsson og Sigurður Magnússon, 1997). Lítið er aftur á móti gert fyrir þá sem vilja fyrst og fremst stunda íþróttir sér til skemmtunar og heilsubótar. Þetta er meðal annars talin vera ástæða þess að brottfall er úr íþróttaiðkun á unglingsárum (Frímann Ari Ferdinandsson og Sigurður Magnússon, 1997).

Krakkar byrja ungir að æfa allt árið um kring og verða æfingar þeirra markvissari mun fyrr en áður var. Með tilkomu íþróttahalla og aukins búnaðst er nú hægt að stunda íþróttir allt árið um kring (Dallas, 2017). Aukin þátttaka og aukið erfiðleikastig frá unga aldri og í gegnum unglingsárin, ásamt aukinni ákefð á keppnisstigi, valdur áhyggjum um áhættu og alvarleika meiðsla hjá ungum iðkendum. Börn eru þá oft á ungaaldri farin að einbeita sér að einni íþrótt, einni stöðu og æfa í því skyni að bæta sig. Þau halda að því meira sem þau gera, því betra sé það. Þau hræðast það að hvíla sig eða taka pásur og óttast að þau muni dragast aftur úr og missa getuna sem hefur komið þeim svona langt hingað til. Þetta hefur orðið til þess að meiðsli, þá aðallega álagsmeiðsli, eru farin að koma upp hjá börnum á grunn- og menntaskólaaldri (Dallas, 2017).

Í kjölfar þessarar auknu þátttöku hefur tíðni líkamlegra meiðsla aukist. Meiðsli hafa áhrif á margskonar þætti (Kolt og Snyder-Mackler, 2007). Þátttaka í hreyfingu og félagsstarfi hefur ótvíræð áhrif á líkamlega, andlega sem og félagslega heilsu (Caine, DiFiori og Maffulli, 2006), sem fyrr hefur komið fram. Lítið hefur hins vegar verið um rannsóknir á algengi íþróttameiðsla unglinga og barna en þar hafa mismunandi skilgreiningar á íþróttameiðslum spilað stóran þátt. Almennt er meiðslahætta meiri við ástundun liðsíþróttar en einstaklingsíþróttar. Þá sýna rannsóknir að líkur á meiðslum eru meiri ef einstaklingur hefur áður meiðst (Caine, DiFiori og Maffulli, 2006).

Cuff, Loud og O’Riordan (2010) töldu ástundun hafa áhrif á meiðsli en unglingar sem æfðu allt árið um kring reyndust vera í um 42% meiri hættu á að þróa með sér álagsmeiðsli en þeir sem æfðu í færri en fjórar árstíðir. Þau ályktuðu að með því að stytta æfingartímabilið eða með því að auka hvíld mætti draga úr tíðni álagsmeiðsla. Álagsmeiðsli eru algeng ástæða þess að íþróttamenn þurfa að hvíla eða ná ekki fram

100% frammistöðu við iðkun. Talið er að álagsmeiðsli telji um 50% allra íþróttameiðsla (Cuff, Loud og O’Riordan, 2010).

Í rannsókn Margrétar, Þórarins, Kristjáns, Sigurbjarna og Erlings (2015) á algengi íþróttameiðsla, íþróttabátttöku og brottfalli vegna meiðsla hjá 17 og 23 ára ungmennum ályktuðu höfundar að íþróttameiðsli geti valdið brottfalli úr íþróttum. Rannsóknin leiddi í ljós að af þeim 63% sem höfðu stundað íþróttir með íþróttafélagi höfðu 58,4% unglinga þurft að sleppa æfingu eða keppni vegna íþróttameiðsla. Þá hættu 8,4% vegna meiðsla. Meiðslatíðni var hæst hjá þeim unglingum sem æfðu svo til á hverjum degi. Af þeim 277 sem hættu íþróttaiðkun voru 37 sem hættu vegna íþróttameiðsla. Álagsmeiðsli eru líklegri til þess að skerða hæfni þó þau komi ekki í veg fyrir iðkun. Þau geta valdið langvarandi og endurteknum verkjum. Rannsóknin benti einnig til þess að æfinga- og keppnisálag væri orsök meiðslanna í mörgum tilfellum. Rannsakendur benda á að þar sem yngri iðkendur eru þrisvar sinnum líklegri til að meiðast í keppni en við æfingar geti það ekki talist heppilegt að iðkendur keppi bæði með sínum flokki og næstu flokkum fyrir ofan. Þá má benda á að yfirleitt er menntaður einstaklingur á sviði heilbrigðisvísinda ekki starfandi innan íþróttafélaga fyrr en komið er í efstu deildir, og því erfiðara að greina og vinna að endurhæfingu yngri iðkenda (Margrét H. Indriðadóttir o.fl, 2015).

Ásamt því að hafa líkamleg og fjárhagsleg áhrif hafa meiðsli að auki sálfræðileg áhrif. Megináhersla endurhæfingarferlis hefur falist í að koma íþróttafólki sem fyrst í sitt fyrra líkamlega ástand en nýlegar rannsóknir benda á mikilvægi þess að taka þurfi með í reikninginn sálfræðilegar afleiðingar meiðsla og endurhæfingar (Kolt og Snyder-Mackler, 2007).

Á undanförnum árum hefur sú krafa á einstaklinginn um að snúa sem allra fyrst aftur til leiks í kjölfar meiðsla aukist, en þessi þáttur tengist meiðslatíðni íþróttafólks (Bauman, 2005). Íþróttafólk er sífellt að stækka, verða sterkara, fljótara og þreklegra til þess að mæta ört vaxandi kröfum íþróttasamfélagsins. Sífellt auknar væntingar um að íþróttafólk standist þær miklu kröfur sem gerðar eru til þeirra leiða af sér aukinn þrýsting og streitu hjá íþróttafólki (Bauman, 2005; Meeuwisse og Fowler, 1988). Íþróttafólk er hvatt til að keyra sig áfram og reyna í sífellu að útvíkka bæði andleg og líkamleg þolmörk sín. Íþróttamaðurinn þarf að vera kappsamari, undirbúnari og líklegri til að snúa aftur sem fyrst eftir meiðsli. Þessar kröfur hafa leitt af sér að sumt íþróttafólk

er gjarnara á að fara fram úr sér til að bæta frammistöðu sína, vinna sama hvað, hraða endurhæfingu eftir meiðsli þrátt fyrir auknar líkur á frekari og alvarlegri meiðslum og einfaldlega keppast við að halda sér í leiknum. Skilaboð margra þjálfara til iðkenda eru skýr en þau eru að iðkendur skuli vera tilbúnir, annars komi einhver annar í þeirra stað (Bauman, 2005).

3.2 Félagsfræðileg nálgun

Félagsfræðilegt sjónarhorn felur í sér að sjá hið almenna í því einstaka (Garðar Gíslason, 2000). Þó einstaklingar séu sérstakir endurspeglast samfélagið á mismunandi hátt í hópum. Hóparnir sem einstaklingar tilheyra móta og hafa áhrif á lífsreynslu þeirra og höfum við sem einstaklingar margskonar skuldbindingum að gegna, bæði í starfi og leik (Garðar Gíslason, 2000).

Einstaklingurinn lærir að lifa í samfélaginu en ásamt erfðum hefur umhverfið gríðarlega mótandi áhrif á hann (Garðar Gíslason, 2007). Einstaklingum er stýrt í samskiptum við annað fólk og lærir þannig hvað er viðeigandi, rétt og röng hegðun á hverjum stað og á hverjum tíma. Þetta ferli kallast félagsmótun og á hún sér stað alla ævi. Fjölskylda, skóli og vinna hafa hvað mest áhrif en nærumhverfi líkt og trúfélög, íþróttafélög, vinir, fjölmiðlar og stjórnmalahreyfingar hafa einnig áhrif. Félagsnám gerir ráð fyrir að í gegnum fyrirmyndir læri einstaklingurinn en þær koma úr ýmsum áttum og áhrif þeirra eru misjöfn. Fyrirmyndir hafa sterk mótandi áhrif og hafa þær allar eiginleika sem einstaklingar vilja tileinka sér á einhverjum tímamarki í lífinu (Garðar Gíslason, 2000).

Í hverju samfélagi eru mismunandi aðferðir sem eiga að tryggja að fólk hegði sér á ákveðinn hátt. Ákveðin viðmið og gildi ríkja. Viðmið eru sérstakar skráðar og óskráðar reglur sem segja okkur hvernig við eigum að haga okkur við mismunandi aðstæður. Gildi á við um hugmyndir um hvað sé æskilegt og rétt að gera (Garðar Gíslason, 2007).

Grunninn að getu einstaklinga til að aðlagast umhverfi sínu er ekki að finna í genum þeirra heldur í menningunni og samfélaginu (Hughes og Kroehler, 2002). Þegar talað er um menningu er átt við félagslega arfleið fólks, þessi lærðu mynstur hugsunar, tilfinninga og leiks sem miðlað er frá einni kynslóð til annarrar (Andersen og Taylor, 2009). Hún er margþætt kerfi tilgangs og hegðunar sem skilgreinir hvernig hópur eða samfélag hegðar sér. Hún er lærð, sameiginleg og oftast en ekki er henni tekið sem

sjálfsagðri en hún er einnig breytileg frá einum hópi til annars (Andersen og Taylor, 2009). Í félagsfræðilegu samhengi á menning ekki eingöngu við um fína listmuni og fágaðan smekk heldur samanstendur hún af öllum hlutum og hugmyndum innan samfélagsins og hópa (Schaefer, 2002). Hún inniheldur hugmyndir, gildi, þekkingu, list og boðskap, meðal annars, ásamt ákveðnum hugsunarhætti og hegðunarmynstrum (Andersen og Taylor, 2009). Hún getur verið óefnisleg, þ.e. óhlutbundin sköpun líkt og gildi, hugmyndir, viðmið (e. norms), tákni og venjur. Hún getur einnig verið efnisleg en þá er átt við tilbúna hluti líkt og tölvur, bíla, málverk, hárgreiðslur og hvelfda leikvanga (Hughes og Kroehler, 2002). Hugmyndir og hættir menningarinnar eru lærðir þó svo að þeir virðist eðlilegir og geta einstaklingar lært þá beint í formi leiðbeininga eða óbeint í gegnum athugun (e. observation) og eftirhermu (e. imitation) (Andersen og Taylor, 2009). Menning gerir einstaklingum kleift að vita í tiltölulega víðum skilningi hvers er að vænta af öðrum innan hópsins og hvers hópurinn væntir af þeim (Hughes og Kroehler, 2002).

Til þess að einstaklingar geti virkað innan hóps verður að ríkja sameiginlegur skilningur sem gerir þeim unnt að vita hvaða gjörðir eru leyfilegar og hverjar ekki (Hughes og Kroehler, 2002). Viðmið (e. norms) eru félagslegar reglur sem skilgreina viðeigandi og óviðeigandi hegðun í ákveðnum aðstæðum. Þau nýtast okkur sem leiðsögn til að samstilla hegðun okkar við hegðun annarra þegar við upplifum okkur í óljósum og vafasömum aðstæðum. Viðmið gera okkur einnig kleift að meta aðra og taka þannig ákvörðun um hvort hafa eigi frekari samskipti við þá (Hughes og Kroehler, 2002). Þannig eru viðmið ákveðnir staðlar varðandi hegðun sem samfélagið síðan viðheldur (Schaefer, 2002). Hvert og eitt höfum við okkar persónulegu reglur en við eigum okkur einnig sameiginleg markmið og reglur sem meðlimir samfélagsins.

Gildi (e. values) eru sameiginlegar hugmyndir um hvað sé gott, æskilegt og við hæfi, eða slæmt, óæskilegt og ekki við hæfi innan hópsins eða samfélagsins (Schaefer, 2002). Gildin notum við sem viðmið og hugmyndir til að meta kosti, virði og siðferði fólks, hluta og atburða. Einstaklingar eiga það til að dragast að gildum sem réttlæta þær ákvarðanir sem þeir taka í lífinu (Hughes og Kroehler, 2002). Þau skilgreina hvað er eftirsóknarvert og siðferðislega rétt og veita þannig almenna leiðsögn um hegðun.

En hvað er samfélag? Samfélagið er hópur fólks sem býr á sama svæði og deilir svipaðri menningu (Hughes og Kroehler, 2002). Samfélag er kerfi félagslegs samspils (e. social interaction) sem inniheldur bæði menningu og félagslegar stofnanir (e. social organization) (Andersen og Taylor, 2009). Félagslegt samspil er grunnurinn að samfélaginu, þó samfélag sé víðtækara hugtak. Félagslegt samspil er samspil tveggja eða fleiri einstaklinga og vísar til þess hvernig þeir tengjast og mynda félagstengsl (e. social bond) (Hughes og Kroehler, 2002).

Emilé Durkheim lýsti samfélaginu sem fyrirbæri út af fyrir sig (Andersen og Taylor, 2009). Hann leit á samfélagið sem lífveru, eitthvað sem innihéldi mismunandi hluta sem allir ynnu saman til þess að mynda heildina. Þannig sá hann samfélagið sem eina heild sem samanstendur af einstaklingum, hópum og stofnunum, og tengslum þeirra á milli. Þannig þyrfti að líta samfélagið bæði frá þröngu og víðu samhengi, þröngu á með því að skoða hópa og bein samskipti milli einstaklinga og víðu á þann veg að skoða félagsleg byggingar (e. social structure) samfélagsins (Andersen og Taylor, 2009).

Félagslegar byggingar eru skilgreindar sem skipulögð mynstur félagslegra tengsla og félagslegra stofnana sem saman mynda samfélagið (Andersen og Taylor, 2009). Félagslegar byggingar eru einhvers konar félagsleg öfl sem alla jafna eru ekki sjáanleg en leiðbeina og móta hegðun einstaklinga. Að viðurkenna að félagslegar byggingar séu til þýðir ekki að einstaklingar hafi ekkert val varðandi þá hegðun sem þeir sýna heldur að þetta val á hegðun sé að mestu bundið við staðsetningu þeirra og stöðu í samfélaginu (Andersen og Taylor, 2009). Félagsleg staða (e. social class) mótar þann aðgang sem mismunandi hópar hafa að úrræðum samfélagsins ásamt því að móta þau samskipti sem fólk á hvert við annað (Hughes og Kroehler, 2002). Þannig eigum við það til að leita til þeirra sem eru í sömu stöðu og við eða hafa ákveðin gildi sem fylgja tiltekinni stétt. Þannig myndar félagsleg staða ákveðna félagslega byggingu sem myndar og stýrir hegðun einstaklinga. Dæmi um félagslegar byggingar eru til að mynda fjölskyldan, fyrirtæki, trúarbrögð og þjóð en hún veitir okkur þá tilfinningu að lífið einkennist af skipulagi og stöðugleika. Félagsfræðingar líta á félagslegar byggingar sem félagslega staðreynd, líkt og Émile Durkheim lýsti (Hughes og Kroehler, 2002).

Samfélagið er byggt upp af mörgum mismunandi félagslegum hópum (Garðar Gíslason, 2000). Einstaklingar eru hluti af mörgum hópum samfélagsins á sama tíma og

eru móttækilegir fyrir áhrifum þeirra. Sem dæmi um hópa má nefna fjölskyldur, íþróttafélög, vinahópa, vinnuhópa og trúarhópa. Þessir hópar hafa mest áhrif á viðhorf okkar, viðmið og gildi varðandi allt frá persónulegum vandamálum til stærri félagslegra vandamála. Félagsfræðingar skilgreina hóp sem samansafn einstaklinga sem hafa samskipti sín á milli, deila sameiginlegum markmiðum og viðmiðum og líta á hópinn sem eina heild (Garðar, Gíslason, 2002).

3.3 Émile Durkheim og félagslegar staðreyndir

Émile Durkheim (f. 15.apríl 1858 – d. 15.nóvember 1917) var franskur félagsfræðingur en hann er talinn vera einn helsti nútíma félagsfræðingurinn ásamt Karl Marx og Max Weber (Babbie, 2013). Hann einblíndi á hið iðnvædda samfélag og þær félagsbreytingar sem áttu sér stað. Áhugi hans fólist í því hvernig þjóðskipulagi er náð og viðhaldið innan um félagsferli (Babbie, 2013). Hann vildi skoða hvaða þættir það væru sem héldu samfélögum saman og þá þætti sem leiddu til breytinga (Garðar Gíslason, 2000). Hann sóttist eftir því að vita hvernig einstakir þættir stuðla að jafnvægi og áframhaldandi tilveru samfélagsins. Rannsóknir Durkheims beindust þannig að þeim sviðum sem hafa áhrif á atferli manna, þ.e. félagslegum staðreyndum (Garðar Gíslason, 2000).

Durkheim taldi að félagsfræðin yrði að rannsaka félagslegar staðreyndir ætti hún að verða að vísindagrein (Garðar Gíslason, 2000). Með félagslegum staðreyndum vísaði Durkheim til þess að þjóðfélagið ætti sér sjálfstæða tilvist sem ósýnileg væri en byggir yfir ákveðnum eiginleikum. Einstaklingar upplifa félagslegar staðreyndir sem eitthvað sem kemur að utan, í þeim skilningi að þessar staðreyndir eigi sér sjálfstæðan raunveruleika og myndi hluta af efnislegu umhverfi þeirra. Þannig væri til ákveðinn veruleiki sem hægt væri að rannsaka rétt eins og efnisheiminn, veruleiki sem stendur fyrir utan okkur sem umlykur okkur og stýrir hegðun okkar (Garðar Gíslason, 2000). Félagslegar staðreyndir fela ekki aðeins í sér löglegar og siðferðislegar reglur heldur einnig reglur um sambönd og hegðunarmynstur annarra sem hafa áhrif á okkar daglega líf (Hughes og Kroehler, 2002).

Félagslegar staðreyndir eru hlutlægar og þekkjast á því að vera útbreiddar og viðurkenndar og eiga sér sjálfstæða tilvist fyrir utan ákveðna einstaklinga. Þessi fyrirbæri stjórna einstaklingnum og setja honum skorður sem þannig þvinga hann til hlýðni. Þetta eru hugsanir, tilfinningar og hegðunarmynstur sem eiga sér stað utan einstaklingsins.

Sem dæmi má nefna útbreidd félagsleg viðmið, hefðir, gildi, siðir, stöðug tengsl milli einstaklinga líkt og fjölskyldutengsl og trúarbrögð. Durkheim taldi að það að upplifa sig sem hluta af hópi væri einstaklingum mikilvægt (Hughes og Kroehler, 2002). Í rannsóknum sínum á sjálfsvígum færði hann sönnur fyrir því að þegar félagsleg tengsl einstaklinga við aðra yrðu fyrir hjaski hefði það neikvæðar afleiðingar, og yki líkur á sjálfsvígum undir einhverjum kringumstæðum. Þannig taldi Durkheim einstaklinga sem upplifðu ekki að þeir féllu að sameiginlegum hópi í samfélaginu, upplifðu ekki svipuð viðmið og gildi og hópurinn eiga einstaklega erfitt uppdráttar í samfélaginu og að þeir væru því líklegri til að fremja sjálfsvíg en aðrir (Hughes og Kroehler, 2002).

3.4 Hlutverk

Öll samfélög eru byggja á frekar stöðugum mynstrum sem sýna fram á hvernig félagsleg samskipti ganga fyrir sig (Lindsey, 2015). Ein mikilvægasta félagslega byggingin sem stuðlar að félagslegum samskiptum er staða einstaklinga. Staða einstaklinga er einn mikilvægasti þátturinn sem ákvarðar hvernig þeir eru skilgreindir og hvernig komið er fram við þá. Einstaklingar öðlast stöðu sína með því að fæðast inn í hana eða með því að öðlast hana ósjálfrátt á lífsleið sinni eða í gegnum afrek sín og viðleitni. Stöðu einstaklinga fylgja einnig ákveðin hlutverk. Hlutverk felur í sér ákveðna væntanlega hegðun sem tengist stöðu einstaklinga (Lindsey, 2015). Hlutverkin koma fram í samræmi við félagsleg viðmið, sameiginlegar reglur sem leiða hegðun einstaklinga í ákveðnum aðstæðum (Coakley, 2007). Félagsleg viðmið ákvarða þau réttindi og þær skyldur sem staða einstaklings felur í sér.

Karlar og konur, feður og mæður, synir og dætur eru allt mismunandi stöður og þeim fylgja mismunandi staðlaðar kröfur. Sama gildir um stöðuna íþróttamaður. Skilgreining hlutverka getur fests í sessi í samfélaginu þegar ákveðnar staðalímyndir þróast en það getur ógnað athafnafrelsi einstaklinga. Staðalímyndir eru einfaldaðar hugmyndir um ákveðin einkenni sem ákveðinn hópur fólks á sameiginleg (Coakley, 2007). Þannig hafa myndast staðalímyndir fyrir hinar ýmsu stöður í samfélaginu, karlar og konur eiga sér t.a.m. staðlaðar ímyndir eftir þeim eiginleikum sem talið er að þau eigi sér sameiginlega samkvæmt líffræðilegri byggingu þeirra.

3.4.1 Karlmenntuimyndir

Neikvæðar staðalimyndir geta leitt til kynjamismunar, eða þar sem það að vera karl er talin æðri staða en að vera kona. Feðraveldið, karlráðandi félagsgerð sem leiðir til kúgunar kvenna, viðheldur kynjamisrétti. Samkvæmt skilgreiningu sýnir feðraveldið karlkynsmiðuð viðmið sem ríkja innan allra félagslegra stofnana og verða þannig að staðli sem allir einstaklingar fylgja. Í flestum samfélögum hafa karlmenn notið ákveðinna forréttinda hvað varðar réttarstöðu, formlegt vald, pólitíska og efnahagslega stöðu og aðgang að auðlindum (Coakley, 2007). Svo virðist sem einstaklingar séu fyrst og fremst skilgreindir eftir líffræðilegum forsendum. Þeir hafa síðan að geyma mismunandi væntingar þegar kemur að hugsunum, hegðun og tilfinningum. Þessar væntingar mynda grundvöll þeirra leiða sem einstaklingar skilgreina kyn, þ.e. hvað talið sé karlmannlegt og hvað talið sé kvenlegt í hópi eða í samfélaginu (Coakley, 2007).

Sú hugmynd um hvað teljist viðeigandi eða óviðeigandi fyrir einstaklinga af ákveðnu kyni kemur enn fremur fram í samræmi við bæði félagslega uppbyggingu og táknræn samskipti (Lindsey, 2015). Kyn kemur ekki fram sem einstaklingstákn heldur sem eitthvað sem áorkast í samskiptum við aðra. Það má því segja að einstaklingar séu að framkvæma eða gera kyn. Líkt og leikarar í leiksýningu leitast einstaklingar við að gefa frá sér upplýsingar og merki til annarra sem varpa hagstæðu ljósi á þá sjálfa. Kynjahlutverk eru uppbyggð af handritum sem hönnuð eru fyrir karla og öðrum hönnuðum fyrir konur. Þó svo að hvert handrit innihaldi margvíslega valkosti hegðunar er reynslan hins vegar sú að kynjastimplar stuðli að ákveðnu keppnismynstri þeirra á milli, höfnun og tilfinningalegum aðskilnaði. Þessu mynstri er síðan viðhaldið þegar reglulega er talað um einstaklinga af gagnkvæmu kyni hitt kynið (Lindsey, 2015).

Það skiptir okkur máli hvernig aðrir skynja og meta okkur. Á hverju ári eyðum við peningum okkar í snyrtivörur, lýtaaðgerðir og megrunarkúra sem ætlað er að gera okkur eftirsóknarverð í augum annarra. Foreldrar vilja koma vel fyrir og impra á því við börnin sín hversu mikilvæg fyrstu kynni eru, og þegar foreldrar reyna að bæla niður slæma hegðun barna tönglast þau á frösum á borð við „hvað heldur þú að fólkið haldi um okkur?“ Við eigum oft erfitt með að tala fyrir framan áhorfendur af ótta við hvað þeim finnist um okkur og hvernig þeir meti okkur. Jafnvel í hinum hversdagslegu kynnum heima fyrir, í vinnu eða skóla fylgjumst við með viðbrögðum annarra við okkur sjálfum

og reynum oft að draga upp mynd af okkur sem gerir okkur áhugaverð. Ákveðinn skilningur liggur í því hversu mikilvæg fyrstu kynni eru í hinu daglega lífi.

Félags- og mannfræðingurinn Erving Goffman var einn þeirra fræðimanna innan félagsfræðinnar sem reyndi að útskýra hegðun einstaklinga í samskiptum sínum við aðra. Kenning hans lýsti samskiptum einstaklinga sem leiksýningu á sviði þar sem þátttakendur leika mismunandi hlutverk. Goffman taldi einstaklinga vera leikara lífsins þar sem þeir reyna meðvitað að hafa áhrif á aðra með því að gefa ákveðna ímynd af sér (Garðar Gíslason, 2002). Í bók sinni *The Presentation of Self in Everyday Life* veltir Goffman (1959) því fyrir sér hvernig einstaklingar bera sig og kynna sig og hegðun sína fyrir öðrum í þeirra daglega umhverfi. Hann veltir fyrir sér þeim leiðum sem einstaklingur notar til að stýra og stjórna þeirri ímynd sem aðrir hafa af honum (Goffman, 1959).

3.4.2 Erving Goffman og áhrifastjórnun

Áhrifastjórnun (e. impression management) setti Erving Goffman fram sem það ferli þar sem einstaklingar reyna að stjórna því áliti sem aðrir mynda sér á þeim (Ditton, 1980). Vegna þess að álitið sem aðrir mynda sér á einstaklingnum bendir til þess hvernig þeir skynja hann, meta og koma fram við hann hegðar einstaklingurinn sér stundum á þá leið sem hann telur eftirsóknarverðasta í þeirra augum. Erving Goffman ræddi mikilvægi þessarar sjálfsframsetningar einstaklinga til að skilgreina stöðu þeirra í þjóðskipulaginu, til þess að leiðbeina þeim í samskiptum og örva hlutverkastjórnaðri hegðun þeirra. Goffman hafði sérstakan áhuga á því hvaða hlutverk sjálfsframsetning einstaklinga spilaði í túlkun/byggingu á félagslega veruleikanum (Ditton, 1980).

Goffman (1959) benti á að aðeins með því að hafa áhrif á hugmyndir annarra um okkur gætum við vonast eftir að spá fyrir um eða stjórna því hver við komum til með að verða. Við höfum tilhneygingu til að sýna okkur fyrir öðrum í ákjósanlegu ljósi. Hann notaði leiksýningar á sviði sem greiningarlíkan og búnað til að lýsa og skilja félagsmótun og mótun sjálfsins en aðferðin kallast leiklistarnálgun (e. dramaturgial approach). Hann lýsti félagslífinu sem sviði þar sem fólk hefur samskipti; allt mannkynið er því bæði leikarar og hluti af áhorfendum, og atriðin sem leikin eru eru hlutverk sem einstaklingar leika í tengslum við daglegar athafnir sínar. Samkvæmt Goffman (1959) myndast sjálfið af viðvarðandi leik sem einkennir hversdagsleg samskipti einstaklinga við aðra og túlkun

annarra á þessum leik. Þannig má segja að sjálfið sé ekki eitthvað sem einstaklingar búa yfir og beri óbreytt úr einum aðstæðum í aðrar heldur sé það tilþrífamil afleiðing félagslegra aðstæðna þar sem einstaklingar reyna að stjórna því áliti sem aðrir mynda sér á þeim (Goffman, 1959).

Einstaklingum er ekki sagt í smáatriðum hvernig eigi að leika hlutverkið eða hvaða hegðunar er krafist (Collett, 2005). Þeir fá nokkrar ábendingar, vísbendingar og leiðbeiningar og gert er ráð fyrir því að þeir hafi átt í nægum samskiptum og safnað nægilega miklum upplýsingum til þess að geta á áhrifaríkan hátt aðlagast og samþykkt þessa nýju stöðu. Mikilvægur hluti af því að framkvæma þessa félagslegu stöðu og viðhalda henni er að lifa sig inn í hlutverkið í útliti og hegðun. Rannsóknir benda til þess að einstaklingar stjórni álitinu í því skyni að búa til jákvæðara og minna ógnandi umhverfi og til þess að undirstrika þær staðreyndir um þá sem að öllu jöfnu myndu annars ekki koma fram í fyrstu kynnum annarra af þeim (Collett, 2005). Goffman (1959) skýrir frá því að sjálfsframsetning einstaklinga sé mikilvæg til þess að öðlast viðurkenningu annarra og til ná jákvæðum árangri í lífinu. Hann fjallar um að gríma okkar eða uppgefið far okkar dragi upp tiltekna mynd af því hvernig við upplifum okkur og það hlutverk sem við erum að reyna að leika. Hann benti á að þó svo að einstaklingar þurfi að halda uppi ákveðnu hlutverki fyrir framan ákveðna áhorfendur slaki hann á og verði hann sjálfur þegar hann kemst aftur á þekktar slóðir, líkt og heimili sitt. Þegar áhorfendur eru ekki lengur viðstaddir getur einstaklingurinn slakað á, lagt ímyndinni og farið úr hlutverki. Goffman taldi að þegar vikið væri frá áhrifatengdum viðmiðum (e. norm) tæki oftast við stigminnkandi karakter sem fæli í sér meðal annars óheft látleysi, ófullnægjandi talsmáta, grín og óheftar kynferðislegar athugasemdir (Goffman, 1959).

Þegar einstaklingur er í samneyti við aðra einstaklinga leitast allir nærstaddir við að komast yfir upplýsingar um hann (Goffman, 1959). Þessar upplýsingar hjálpa þeim við að skilgreina aðstæðurnar, gerir þeim kleift að vita fyrirfram hvers sé að vænta af einstaklingunum og hvers þeir vænta af öðrum. Upplýsingarnar gefa þannig vísbendingar um hvernig best sé að haga sér í kringum þá til þess að kalla fram viðeigandi svar frá þeim. Einstaklingur í þessum aðstæðum vill ýmist að þeir sem í kringum hann eru hugsí lofsamlega um hann eða að þeir skynji hvað honum finnist um þá í raun og veru, eða fáí enga ákveðna mynd af honum. Með hegðun sinni gæti

einstaklingurinn tryggt nægilega sátt við aðra í aðstæðunum til að samspil einstaklinganna á milli gæti haldið áfram. Burt séð frá tilteknum markmiðum í huga einstaklingsins og hvöt hans fyrir þessum markmiðum munu þau vera til þess fallin að stjórna framkomu annarra, sérstaklega framkomu þeirra í hans garð. Þessari stjórn nær einstaklingurinn að mestu með því að hafa áhrif á hvernig aðrir skilgreina aðstæðurnar sem þeir eru í. Hann getur haft áhrif á þessa skilgreiningu með því að tjá sig á þann hátt að aðrir öðlist þá tilfinningu gagnvart honum sem fær þá til bregðast við í samræmi við áætlanir hans. Þegar einstaklingur er í samneyti við aðra er því yfirleitt einhver ástæða fyrir því að hann hegðar sér eins og hann gerir; hann dregur upp þá ímynd af sér sem kemur honum sjálfum best (Goffman, 1959). Eftir því sem einstaklingar fara úr einum aðstæðum í aðrar breytist tjáning þeirra á áhrifamikinn hátt (Ditton, 1980).

Goffman sagði að einstaklingar ættu það til að haga sér á vel ígrundaðan hátt (Hughes og Kroehler, 2002). Hann sagði að þeir hegðuðu sér á ákveðinn hátt einungis til þess að gefa öðrum ákveðna mynd af sér sem væri líkleg til að vekja upp ákveðin viðbrögð þeirra, viðbrögð sem einstaklingurinn vildi ná fram með framsetningu sinni á sjálfum sér. Stundum gerir einstaklingurinn þetta meðvitað en aðallega vegna þess að hefð þess hóps eða þeirrar félagslegu stöðu sem hann tilheyrir krefst þessháttar tjáningar (Hughes og Kroehler, 2002). Ríkjandi viðmið samfélagsins eða hópsins sem einstaklingurinn tilheyrir segja til um hver einstaklingurinn er og hvað hann virðist vera (Leary og Kowalski, 1990). Þegar einstaklingur skilgreinir aðstæður og gerir óbeina eða beina kröfu um að vera ákveðin típa einstaklings varpar hann sjálfkrafa ákveðinni siðferðislegri kröfu á aðra og skyldar þá til að meta sig og koma fram við sig á ákveðinn hátt. Goffman telur því að þegar einstaklingur birtist öðrum hafi hann fjölda ástæða fyrir því að vilja reyna að stjórna því álit sem þeir fá úr aðstæðunum (Hughes og Kroehler, 2002).

Þegar einstaklingur hefur einsett sér að reyna að mynda álit annarra á sjálfum sér gæti hann breytt hegðun sinni í þágu þeirrar hugmyndar sem hann vill að þeir fái af honum (Leary og Kowalski, 1990). Þessi ákvörðun um að reyna að hafa áhrif á álit annarra krefst þess að einstaklingurinn þurfi skipulega að ákveða hvernig hann fari að, hvort hann ætli að notast við sjálfslýsingu, hegðun án orða eða notast við leikmuni, svo dæmi séu tekin. Einstaklingar fylgjast yfirleitt með því álit sem aðrir mynda sér af þeim

án þess þó að stjórna því hvernig þeir eru að koma öðrum fyrir sjónir (Leary og Kowalski, 1990). Þó svo að framsetning einstaklinga á sjálfum sér sé taktísk, þ.e. þeir velja ákveðnar hliðar sjálfsins sem þeir sýna í ákveðnum aðstæðum og eru meðvitaðir um að stjórna þeirri ímynd af þeim sem birtist, speglar þessi ímynd sem einstaklingar sýna þá hugmynd sem þeir hafa um sjálfan sig. Þeir hika við að setja upp ímynd af sjálfum sér sem ekki fellur að þeirri sýn sem þeir hafa af sér sjálfir (Leary og Kowalski, 1990).

3.5 Íþróttir með félagsfræðilegum augum

Íþróttir eru leikvangur mynstraðra hegðana, félagslegra bygginga og innbyrðis stofnanatengsla, og þær bjóða upp á einstakt tækifæri til að læra og skilja margbreytileika samfélagsins (Frey og Eitzen, 1991). Íþróttir voru skapaðar af fólki í samskiptum þar sem það notaði hæfileika sína og áhuga til að gera íþróttir að einhverju sem mætti þörfum þeirra og áhuga. Litið var á þessar athafnir sem áhrifaríka leið fyrir einstaklinga til að læra viðeigandi gildi og trú og til að öðlast æskileg persónueinkenni (Frey og Eitzen, 1991). Þau viðhorf og þær kenningar sem falin eru í íþróttahæminum lýsa stéttarbyggðum stöðum (e. status) og gildum (e. values). Íþróttir eru þannig meira en bara leikur og keppni. Þær eru mikilvægur hluti af félagslífi okkar og hafa merkingu og áhrif sem ná lengra en sem nemur stigasöfnun og afköstum (Coakley, 2007).

Íþróttir eru óaðskiljanlegur hluti af þeim menningarlegu og félagslegu aðstæðum sem við búum í. Þær gefa af sér myndir og sögur sem notaðar eru til þess að útskýra og meta samhengi, reynslu okkar og tengingu okkar við þann heim sem er í kringum okkur. Félagsfræðin hjálpar okkur að skoða íþróttir sem félagslegt fyrirbæri vegna þess að hún fjallar um félagslífið, félagsleg samskipti og sambönd. Hún gerir okkur kleift að skoða og skilja íþróttir eins og þær eru í lífi okkar ásamt því hvernig þær eru tengdar sögu, menningu og samfélagi (Coakley, 2007). Íþróttir bjóða upp á tækifæri til rannsókna á mjög skýrri mynd þjóðfélagsgerðar sem ekki er að finna við aðrar aðstæður (Frey og Eitzen, 1991). Þannig veita vettvangsrannsóknir okkur til dæmis tækifæri til að skoða formgerðir átaka og samkeppni í ráðandi umhverfi sem sjaldnast er að finna annars staðar í samfélaginu. Virkni hópa, árangur markmiða hjá félagssamtökum, menningarkimar, atferli, félagstengsl, uppbygging ójafnaðar, félagsmótun, gildi, viðmið og tengslanet eru aðeins fáein dæmi um þau félagsfræðilegu atriði sem hægt er að skoða í umhverfi íþróttar (Frey og Eitzen, 1991).

Sem hluti af menningu hafa íþróttir ákveðið form og merkingu sem er mismunandi á milli hópa og frá einu samfélagi til annars, og eru breytileg með tímanum. Þannig hafa íþróttir, íþróttaviðburðir og sögur orðið almennur hluti hversdagslífsins (Coakley, 2007). Félagsmótun á sér stað í umhverfi íþróttanna en hún getur átt sér stað á ýmsan hátt (Thatcher, Jones og Lavalley, 2011; Vernau, 2009). Algengir áhrifavalda innan íþróttumhverfisins eru meðal annars þjálfarar, stjórnendur, liðsfélagar og andstæðingar. Þá hafa dómarmenn og áhorfendur einnig margskonar félagsleg áhrif á íþróttafólk. Meðal félagslegra áhrifavalda utan íþróttumhverfisins má nefna fjölskyldu, jafnaldra og vini (Thatcher, Jones og Lavalley, 2011).

3.5.1 Meiðsli

Íþróttamenn sem stefna markvisst að markmiðum sínum og stefna að því að ná árangri eru viljugri til að takast á við afleiðingarnar sem fylgja því að spila meiddir til þess að ná markmiðunum (Young, White og McTeer, 1994). Þeir verða að gera hvað sem það kostar til þess að ná árangri. Ríkjandi viðhorf um að íþróttameiðsli séu eðlileg hefur áhrif á þúsundir íþróttamanna og íþróttááhugamanna (Young o.fl., 1994). Curry (1993) tekur dæmi í grein sinni, meðal annars úr könnun sem lögð var fyrir íþróttafólk í háskóla á landsviðsu en niðurstöður bentu til þess að um 50% hefðu orðið fyrir meiðslum á undanfögnu ári. Talsverður hluti þessara íþróttamanna greindi einnig frá því að hafa verið beittur pressu um að hunsa meiðsli. Þessi viðhorf til íþróttameiðsla eru rökstudd á marga vegu. Bendir Curry (1993) á samantekt Nixons sem tók saman þann fjölda röksemda sem hvetur íþróttamenn til að gera hvað sem þeir geta til þess að keppa/spila þrátt fyrir sársauka og meiðsli, eða til þess að snúa til baka eins fljótt og mögulegt er þegar þeir þurfa að hvíla. Öllu tali um sársauka og meiðsli sem gæti ögrað þeirri siðferðislegu reglu að taka þátt þrátt fyrir meiðsli var haldið í lágmarki, dregið í efa eða snúið út úr því, sérstaklega í íþróttum sem hannaðar eru til að framleiða líkamleg átök og verulega líkamlega áhættu (Curry, 1993).

Þegar íþróttamaður meiðist leitar hann stuðnings. Vegna stöðugra æfinga og keppna lifa íþróttamenn eftir ákveðnum fastmótuðum lífsstíl (Bauman, 2005). Þegar þessi lífsstíll er dottinn úr jafnvægi og einstaklingnum er kippt út úr því skipulagi sem hann hefur lifað eftir koma upp ýmsar áskoranir og tilfinningaleg viðbrögð. Algengustu tilfinningarnar eru einmanaleiki, lágt sjálfsmat, þunglyndi, kvíði, afneitun, gremja,

vonleysi og að upplifa sig einskis virði (Bauman, 2005; Grossman, 1985; Eldrige, 1983; Wiese og Weiss, 1987; Morrey, Stuart, Smith og Wiese-Bjornstal, 1999; Nippert og Smith, 2008).

Þó svo að íþróttamanni sé ekki skipað að harka af sér finnur hann fyrir pressu af hálfu þeirra sem standa í kringum hann um að halda áfram eða að snúa eins fljótt og hann getur til baka. Þannig finnst honum hann þurfa að forðast þjálfara á meðan hann er meiddur svo hann þurfi ekki að segja frá meiðslunum og upplifa neikvæð viðbrögð í kjölfarið (Vernau, 2009). Þeirri ákvörðun atvinnumanna að hunsa meiðsli fylgir oft en ekki vanræksla á læknisráði og að viðkomandi felur sársauka fyrir þjálfurum, liðsfélögum og sjúkrateymi. Ákvörðun um að keppa þrátt fyrir sársauka liggur ekki aðeins hjá íþróttamanninum. Hann fær bein eða óbein skilaboð frá stuðningsneti sínu um að reyna að harka af sér eins lengi og hann getur, en einnig um að komast sem allra fyrst til baka eftir meiðsli. Leikmenn vilja ekki bregðast liðsfélögum sínum, spila leikina og „harka af sér“ (Vernau, 2009).

Íþróttamhverfið gerir kröfu á þátttakendur sína um að þeir sanni manndóm sinn með fylgni sinni við gildi hópsins og þjálfarar spila inn á þarfir iðkenda sinna til þess að hvetja þá til að færa fórnir fyrir lið sitt (Curry, 1993). Slíkt gæti meðal annars falið í sér að spila þrátt fyrir sársauka og meiðsli. Að hvaða marki þessi gildi eru ríkjandi er breytilegt eftir virkni liðsins, þjálfurum og öðrum íþróttamönnum (Curry, 1993). Ef íþróttamaður sýnir skuldbindingu gagnvart íþrótt sinni þegar hann stendur frammi fyrir meiðslum er hann líklegri til að vera samþykktur af þjálfurum, liðsfélögum, sérfræðingum og fjölmiðlum (Vernau, 2009). Þá hafa þjálfarar sagt að leikmenn sem spilað hafa í gegnum meiðsli eigi skilið að fá meiri virðingu, að þeir verði að samþykkja þá áhættu sem felst í því að ná árangri og að þeir geti ekki haft áhyggjur af sársauka og meiðslum (Vernau, 2009). Áhættan sem felst í því að spila íþróttir er vel þekkt en hún er í mun minna mæli rædd innan íþróttahéimsins samanborið við kosti þess að spila íþróttir (Nixon, 1993).

Mikilvægt er að skilja hvers vegna íþróttafólk samþykkir áhættu og kostnað sem felst í því að stunda íþróttir í ljósi þeirrar miklu líkamlegu áhættu sem það leggur á sig með þátttöku (Malcom, 2006). Menningarlegar og samfélagslegar hliðar á meiðslum, sársauka og vanmætti í íþróttum hafa lítið verið rannsakaðar. Þess er vænst af

íþróttafólki að það hunsí meíðsli og spili í gegnum sársaukann í skipulögðum íþróttum (Malcom, 2006). Kotarba (1983) taldi að vegna ánægjunnar af því að stunda íþróttir gleymi íþróttafólk að hugsa til þess líkamlega kostnaðar sem fylgt getur og taki það því ekki skynsamlegar ákvarðanir (Kotarba, 1983). En af hverju er íþróttafólk tilbúið lað leggja líkama sinn og heilsu að veði til þess að stunda íþróttir á keppnisstigi?

Talið er að umhverfi íþróttafólks sendi ákveðin skilaboð um sársauka og meíðsli til íþróttafólks (Kotarba, 1983). Rannsóknir benda til þess að íþróttafólk verði fyrir tilbúnum miðluðum hugmyndum um uppbyggð þvinguð hlutverk, uppbyggða hvatningu og almenn menningarleg gildi ásamt því að verða fyrir hagræðingu frá stofnunum og félagsmótun íþróttafólks. Allar þessar hugmyndir senda þau skilaboð að þessir einstaklingar ættu að samþykkja þá áhættu, þann sársauka og þau meíðsli sem fylgt gætu íþróttaiðkun þeirra. Þetta útbreidda samþykki íþróttafólks á áhættu, meíðslum og sársauka gerir það að verkum að litið er á þessa hluti sem eðlilega í íþróttum (Loland, Skirstad og Waddington, 2006). Þetta samþykki í menningu íþróttafólks getur enn fremur fósttað óvissu, sektarkennd, skömm, óöryggi og gremju meðal þeirra einstaklinga sem kvarta undan sársauka og meíðslum, og getur jafnvel leitt til þunglyndis meðal þeirra sem verða fyrir meíðslum, sem gæti gert þá óvinnufæra (Loland, Skirstad og Waddington, 2006).

Í viðtölum Curry (1993) við glímumanninn Sam komu fram ýmsir punktar sem benda til þess að hugmyndir hans um meíðsli og staðla innan íþróttahéimsins hafi mótast í gegnum umhverfið. Þar kemur fram að frá sex ára aldri hafi Sam verið umvafinn íþróttum þar sem móðir hans og faðir voru íþróttamenn. Frá þeim aldri skilgreindi faðir Sams meíðsli sem venju og smávægilegum og sem hefðbundnum hluta af íþróttum. Sam var kennt að vera harður af sér til þess að ná árangri í íþrótt sinni og til að þróa með sér þessa ákveðnu karlmennskuímynd. Þá kom í ljós að Sam tengdi sársauka við yfirburði í íþróttum (Curry, 1993). Young o.fl. (1994) tóku viðtöl við fyrrum og núverandi kanadíska íþróttamenn. Bentu niðurstöður þeirra til að íþróttavenjur þar sem öflugar hugmyndir karlmenskunnar þrífust þættu virðingarverðar og að litið væri á meíðsli sem karlmannlega reynslu. Virtust íþróttamennirnir meta afl, ofbeldi og viljann til að taka áhættu sem góð gildi karlmennsku (Young o.fl., 1994). Í greininni létu viðmælendur einnig í ljós gildi og hugmyndir sem samræmdust ráðandi ímynd karlmenskunnar. Þar

nefndu þeir meðal annars viðhorf sín til yfirburða, hvernig það að sýna sársaukamerki væri ekki viðunandi heldur þyrfti að „taka sársaukanum eins og maður.“ Að öðrum kosti áttu þeir á hættu að vera kallaðir skræfur (e. pussy). Þá nefndu þeir hvernig almenningur liti upp til þeirra þar sem þeir tækju þátt í áhættusamari íþróttagreinum (Young o.fl., 1994).

3.5.2 Viðmið og gildi

Íþróttafólk verður stöðugt fyrir miðluðum sem og beinum skilaboðum sem segja þeim að þau verði að halda áfram eins lengi og þau mögulega geta í gegnum sársauka og meiðsli, og að eftir alvarleg meiðsli verði þau að snúa sem allra fyrst til baka (Nixon, 1993). Einstaklingar og einkenni þeirra sem virðast hafa háan sársaukaþröskuld, fórna sér fyrir íþróttina sína og hunsa þær persónulegu afleiðingar sem meiðsli og sársauki geta haft í för með sér eru lofsamaðir af íþróttafólki, fyrrum íþróttafólki, fjölmiðum og áhugamönnum (Nixon, 1993). Hin ríkjandi íþróttatrú krefst þess að „alvöru“ karlmenn leiki íþróttir af ákafa og á óvæginn hátt (Young o.fl., 1994).

Á bæði áhugamanna- og atvinnumannastigi íþróttanna eru harka, sársauki og meiðsli réttlætt af íþróttamönnum, þjálfurum og áhorfendum. Samfara því virðist umburðarlyndi gagnvart hættu og meiðslum vera endurmótað og tekið gilt sem leið til að vekja hrifningu þjálfaranna eða sem leið til að sýna fram á eigin verðleika og upphefja sig innan hópsins. Slík mögulega heilsuskerðandi viðmið karlmennskunnar í íþróttum ná vinsældum og eru styrkt af þekktum aðilum í gegnum fjölmiðla. Horft er til þess hversu viljugur leikmaður er til að fórna líkama sínum fyrir lið sitt (Young o.fl., 1994). Þeir einstaklingar sem velja að tala opinskátt um meiðsli sín eiga á hættu á að verða fyrir fordómum, sérstaklega ef meiðsli og sársaukinn er ósýnilegur öðrum (Nixon, 1993).

Að upplifa sársauka og verða fyrir meiðslum telst eðlilegur þáttur þess að iðka íþróttir og er horft á það sem hluta af íþróttum, eins og ljóst er orðið af fyrri umfjöllun. Íþróttafólk hefur tileinkað sér þessa ríkjandi íþróttasiðfræði og fórnar líkama sínum fyrir íþrótt sína. Þegar brotið er gegn þessum siðferðislegu viðmiðum og gildum sem eru ríkjandi verða viðmiðin sýnilegri (Malcom, 2006). Með augljósri og hulinni pressu er þrýst á íþróttamanninn og hann þvingaður til að snúa aftur. Þetta gerist meðal annars með stöðugum spurningum/yfirheyrslum frá þjálfara, útskúfun frá liðsathöfnum eða þegar honum er veitt sérstök meðferð sem bersýnilega aðgreinir hann frá hinum. Sú

pressa sem sett er á leikmann um að snúa til baka áður en hann hefur náð fullum bata er til þess ætluð að auka getu liðsins til að vinna en að sama skapi er lítið tillit tekið til langtímaáhrifa þess á heilsu íþróttamannsins (Young o.fl., 1994). Nixon (1994) taldi að vilji einstaklinga til að snúa sér til þjálfara eða sjúkrapjálfa í nánasta umhverfi sínu færi eftir viðhorfi þeirra til einstaklinganna. Þannig færi það einungis eftir samkennd og umhugun þessara aðila til meiðsla og sársauka hvort leitað væri til þeirra vegna þessa. Pressu frá þjálfurum um að stunda íþróttina og keppa taldi Nixon að sama skapi spila stóran þátt í því hvort íþróttamaður leitaði til hans (Nixon, 1994).

Þegar horft er til viðmiða og markmiða íþróttá þá eru þetta afleiðingar þess að vera of skuldbundin þeim gildum og viðmiðum sem tíðkast í íþróttahæminum (Hughes og Coakley, 1991). Á allri lífsleiðinni hefur íþróttafólk heyrt ítrekað hversu nauðsynlegt það sé að vera dyggur, setja sér háleit markmið, halda áfram þar til markmiðum er náð, að skilgreina mótlæti sem verkefni og að vera viljugur til að færa fórnir og leggja á sig ýmiss konar reynslu tengd er við það að þroskast, allt til þess að áorka öllu því sem íþróttafólkið vildi áorka í íþrótt sinni. Þjálfarar hafa tónglast á þörf leikmanna sinna til að spila í gegnum sársaukann, stefna á toppinn og „pay the price“. Þessi skilaboð hafa verið og halda áfram að verða endurtekin af íþróttufréttamönnum sem lofa þá sem hunsa meiðsli, tala um þá sem kjarkmikla og eins um þá sem snúa til baka eftir alvarleg meiðsli sem einstaklinga sem helga sig leiknum (Hughes og Coakley, 1991). Flestir í kringum íþróttirnar, þar með taldir fréttamenn, þjálfarar, styrktaraðilar og íþróttamenn samþykkja þessi viðmið. Í raun tileinka þeir sér þau og nota þau sem staðal til að meta sjálfa sig og aðra sem alvöru íþróttamenn. Í mörgum tilfellum verður algjört samræmi við þessi viðmið að undirstöðu samþykkis í liðum og mælikvarði á stöðu íþróttamannanna sjálfra innan liðsins.

3.5.3 Markaðsvæðing íþróttá

Afleiðingar markaðsvæðingar íþróttanna eru verulegar (Frey og Eitzen, 1991). Reglur hafa til að mynda breyst sem bendir til þess hvernig stefnumörkun og gildi þátttöku í íþróttum getur breyst úr því að byggja á sjálfsþróun og ánægju í að byggja á skemmtanagildi og eiginhagsmunum (Coakley og Pike, 2009). Breytingarnar fara þannig frá fagurfræðilegri stefnu þar sem fegurð og ánægja af hreyfingu, hæfileikum og getu eru í fyrirrúmi yfir í hetjumiðaða stefnu þar sem áhersla er lögð á hættu og spennu, stíl

og skammtímaskuldbindingu þar sem aðalmarkmiðið er sigur (Coakley og Pike, 2009). Þá nefna Frey og Eitzen (1991) hvernig atvinnugrein íþróttavísinda sé að myndast þar sem aðalmarkmiðið er að auka frammistöðu íþróttamanna. Lögð er áhersla á tæknilega framför, stefnumótun, næringu og sálfræðilegt inngríp, eða í raun hvaða aðferð sem er sem stjórnar eða gerir íþróttamanninum kleift að standa sig betur. Þetta hefur verið kallað „vísindavæðing“ íþróttasins (Frey og Eitzen, 1991).

Markaðsvæðingin hefur einnig haft þau áhrif að stjórnun og áhrif koma að mestu leyti frá einstaklingum og stofnunum sem eru ekki beinir þátttakendur í íþróttum. Dæmi um slíka áhrifavalda eru íþróttasambönd, stjórnir eins og NCAA í Bandaríkjunum (The National Collegiate Athletic Association), fjölmiðlar, styrktaraðilar, eigendur og íþróttadeildir. Þetta hefur haft þau áhrif að atvinnuíþróttamenn neyðast til að gera ráðstafanir til þess að auka eigin áhrif á ákvarðanatökur. Ráðstafanir hafa m.a. falið í sér stofnun ákveðinna samtaka íþróttafólks, ráðningu umboðsmanna og aðstoð þeirra við lagaleg verkefni (Frey og Eitzen, 1991).

Aðra afleiðingu markaðsvæðingarinnar telja Frey og Eitzen (1991) vera hvarf frá áhugamennsku og aukningu í atvinnumennsku. Áhugamannaíþróttir einkennast af þátttöku vegna einlægs áhuga á íþróttinni en ekki ytri umbun. Í atvinnumenskunni eiga innri hvatning og umbun enn við en mikilvægi þeirra þáttar fellur sífellt meira í skugga áherslunnar á sigur sem gerir það að verkum að komið er fram við íþróttamanninn sem umskiptanlegum hlut. Þetta hefur einnig í för með sér aukna notkun íþróttamanna á frammistöðuaukandi lyfjum og tengingu árangurs við hagnaðarmarkmið, sjáanleika og skemmtanagildi (Frey og Eitzen, 1991).

3.5.4 Fjölmiðlar

Félagsmótun á sér einnig stað í gegnum framsetningu fjölmiðla á íþróttum (Frey og Eitzen, 1991). Fjölmiðlar móta íþróttagreinar í gegnum ímyndastjórnun, hagræðingu tákna og lýsingar. Fjölmiðlar eru því á ákveðinn hátt skaparar menningarinnar þar sem þeir gefa til kynna með upplýsingagjöf hvað teljist ásættanlegt og hvað ekki. Þannig styrkja fjölmiðlar virt skipulag og samhljóða gildi í krafti kynningar, með athugasemdum og myndum af íþróttaviðburðum. Þessi fjölmiðlaumfjöllun getur haft áhrif á hugmyndir okkar um íþróttir, skynjun okkar á félagstengslum, viðeigandi hegðun og hlýðni okkar við ákveðnum gildum (Frey og Eitzen, 1991). Við fáum fréttir í gegnum fjölmiðla af

íþróttafólki sem keppir en þar er dregin upp sú ímynd af íþróttamanninum að hann sé hetja, sé farsæll og sé sannur íþróttamaður og fyrirmynd (Vernau, 2009). Aðrir íþróttamenn, þá sérstaklega ungir íþróttamenn, lesa þessar fréttir og fá skilaboðin. Þeir eru líklegri til að líkja eftir hegðun þess farsæla en þannig hefur það að spila þrátt fyrir meiðsli einnig verið tengt við ákveðna stjörnuímynd (Vernau, 2009).

Ímynd meiðsla er gerð eðlileg í fjölmiðlum með því að upphefja sögur um leikmenn sem spila þrátt fyrir meiðsli og að harka af sér, ásamt því að skilgreina það að spila meiddur sem ást á íþróttinni og sem góða tengingu við íþróttameninguna (Nixon, 1993). Þannig upplifa íþróttamennirnir ekki einungis innri þætti sem innprenta þeim að meta meiðsli sem léttvæg heldur senda vinsælir fjölmiðlar íþróttamönnum sömu skilaboð (Vernau, 2009). Þeir segja íþróttamönnum að ef þeir samþykki ekki meiðsli elski þeir ekki íþrótt sína, séu ekki hluti af íþróttameningunni sem er hugmyndafræðin innan íþróttasiðfræðinnar (e. sport ethic) (Vernau, 2009). Með tilkomu sjónvarpsútsendinga af íþróttaviðburðum, aukinni umfjöllun í fjölmiðlum og stjörnumeningunni hafa helstu íþróttamenn orðið miðpunkturinn í umræðunni um karlmennsku (Aitchison, 2007). Þannig áttu þeir að vera fyrirmyndir og sýna gott fordæmi. Þeim sem ekki tókst það var refsað opinberlega, aðallega í slúðurbliðum. Ferill íþróttastjarna var endurbyggður í ævisögum og sjálfsævisögum þar sem fjallað var um karlmenskuna sem fólst í því að sigrast á hindrunum, vinna sigra og yfirbuga andstæðingana (Aitchison, 2007).

Ýmsar breytingar hafa orðið á eðli íþróttavegna áhrifa fjölmiðla og peninga, ásamt löngun bæði fjölmiðla og fulltrúa íþróttastofnana til að auka aðdráttarafl þeirrar vöru sem þeir vilja selja til þess að viðhalda hagnaðarprósentu (Frey og Eitzen, 1991). Fjölmiðlar upphefja ákefð og hörku, búa til hetjur og leggja fram kröfu um að íþróttáætlunum sé breytt og reglum breytt til þess að bæta vöruna, auka áhorfendafjölda og skila inn hærri tekjum frá auglýsendum (Frey og Eitzen, 1991).

3.5.5 Karlmenntuimynd íþróttar

Ríkjandi hugmynd í fræðunum er að íþróttameningin ýti undir að lítið sé gert úr meiðslum og meðhöndlun þeirra, ásamt því að ýta undir að íþróttamenn hækki sársaukaþröskuld sinn og hunsu meiðsla (Nixon, 1993). Vegna þeirrar ráðandi hugsjónar um að karlmenntuimyndin sé bæling tilfinninga er talið eðlilegt að halda áfram að spila í gegnum sársauka. Meiddum íþróttamönnum er sagt að „harka af sér“ af liðsfélögum og/eða þjálfurum. Þá lærir íþróttamaðurinn einnig að það að hunsu sársauka sé verðlaunuð heðgun, að það sýni karakter sem skilji menn að frá strákum (Young o.fl., 1994). Meiðsla eru talin karlmenntuleg upplifun og styrkja virtar hugmyndir karlmenntunnar (Aitchison, 2007). Ímynd hins hefðbundna íþróttamanns í háskóla tengist ekki aðeins áhættu á meiðslum heldur er karlmenntuimyndin sem þessir íþróttamenn leika eftir í hávegum höfð. Íþróttamenn sem láta í ljós sársauka eða taka sér hlé frá keppni vegna meiðsla eiga á þeirri hættu að verða brennimerktir af félögum sem minni karlmenn fyrir vikið, sérstaklega ef meiðslin eru ekki talin svo alvarleg. Karlmennta þeirra er dregin í efa ef þeir fylgja ekki sársaukalögmálinu sem ríkjandi er (Young o.fl., 1994). Ef einstaklingur ákveður að íþrótt sé ekki áhættunnar virði á hann á hættu á að vekja umtalsverða umdeilda athygli ásamt því að verða fyrir opinberri höfnun. Ofbeldi og harka á leikvöllinum er tengd við aðdáun, peninga, virðingu og fjölmiðlaathygli (Aitchison, 2007).

Íþróttamenn sem láta í ljós sársauka eða taka sér hlé frá keppni vegna meiðsla eiga á þeirri hættu að verða brennimerktir af félögum sem minni karlmenn fyrir vikið, sérstaklega ef meiðslin eru ekki talin svo alvarleg. Karlmennta þeirra er dregin í efa ef þeir fylgja ekki sársaukalögmálinu sem ríkjandi er (Young o.fl., 1994). Það að viðurkenna meiðsla bendir til þess að íþróttamaðurinn sé að láta undan áhrifum, hafi ekki þróað með sér nægilegt virðingarleysi gagnvart sársauka eða að hann sé ekki lengur tilbúinn til að fórna líkama sínum fyrir liðið.

Roderick, Waddington, og Parker (2000) sýndu fram á í rannsókn sinni á atvinnumönnum í fótbolta á Englandi að þeir fótboltamenn sem spiluðu þrátt fyrir meiðsla og hörkuðu meira af sér voru vel metnir og lofsamaðir. Einn viðmælandi þeirra talaði um gott viðhorf í þessu samhengi. Talaði hann um hversu vel metinn leikmaður væri þegar talið væri að hann sé að leggja sig allan fram fyrir klúbbinn. Þá nefndi hann

annan leikmann í liði sínu sem hefði annað viðhorf þar sem hann tæki ekki þátt í upphitun ef hann finndi fyrir óþægindum. Sagði viðmælandinn að þjálfari liðsins hefði sagt yfir hópinn að þessi leikmaður væri ekki að spila fyrir klúbbinn sinn, að hann væri veimiltíta. Einnig kom fram hjá öðrum viðmælanda Roderick, Waddington og Parkers (2000) að ef leikmenn væru meiddir og gætu ekki tekið þátt leikjum og æfingum teldu þjálfarar þá ekki hluta af hópnum. Töldu þjálfarar að þeir væru einskis nýtir og því þyrftu þeir ekki að kanna stöðuna á þeim né huga að þeim í endurhæfingarferlinu (Roderick, Waddington og Parker, 2000).

Viðhorf og hugmyndir um kyn eru mikilvægur hluti af þeim grunni sem notast er við þegar íþróttir eru skipulagðar, kynntar og spilaðar (Aitchison, 2007). Munurinn á milli kvenna og karla er ítrekaður í íþróttum og þar eru kalrmenskueinkennum gefin gildi. Á sama tíma eru kvenmannsíþróttir lítilsvirtar og vanmetnar vegna þess að ekki er litið á þær sem raunverulegar eða þær metnar að sama verðleika og karlmannsíþróttir. Þá eru kvenkyns íþróttamenn einnig vanmetnir og lítilsvirtir, eða litið er á þá sem afbrigðilega vegna þess að þeir brjóta í bága við kvenlegar venjur (Aitchison, 2007).

Íþróttir eru sá vettvangur í samfélaginu þar sem með inngrónum hegðunarmynstrum stuðlar að viðurkenningu kynjamisréttis (Aitchison, 2007). Skipulögð þátttaka í íþróttum sameinar einstaklinga í stofnun sem hefur sín eigin viðmið og félagsmótunarferli (Aitchison, 2007). Kynjamisrétti liggur í þeim grunni sem íþróttir voru byggðar á en skipulagðar íþróttir voru stofnaðar sem stofnun sem undirbjó stráka og unga karlmenn fyrir frama í stjórnámum og viðskiptaheiminum (Mangan, 1981). Í gegnum félagsmótun lærðu íþróttamenn hegðun sem einkennist af árásargirni, tilfinningalegt kaldlyndi, samkeppni og þráin um að verða bestur var þeim innprentuð. Hefðbundin karlmenskugildi líkt og að taka skipunum, hunsa sársauka og aðrar tilfinningar, markmið á borð við að sigra andstæðinginn og að líta íþróttina alvarlegum augum voru meðal þátta sem lögð var rík áherslu á í þessum heimi. Íþróttin kenndi íþróttamönnum þessa valdaskipan og að fullkomnun á íþróttavellinum væru verðlaunuð með viðurkenningu og stöðuhækkun í valdaskipaninni (Mangan, 1981).

Bryson (1987) taldi að þessari valdamiðuðu íþróttamenningu væri viðhaldið með siðum sem styrktir væru í gegnum viðmið og gildi íþróttanna. Þessi staðlaða uppbygging íþróttanna hjálpar til við að viðhalda misrétti á milli kynjanna en svo virðist vera sem

Þessi karlmennskugildi séu viðurkennd bæði af kvenkyns og karlkyns íþróttafólki innan íþróttasíðans. Svo virðist sem sú karllæga félagsmótun sem til staðar er hafi áhrif á konur jafnt sem karla, sem gerir það að verkum að þær samþykkja og keppast við að ná þeirri karlmennskuímynd sem er ráðandi í íþróttasíðanum. Þær líta því á staðalímynd ráðandi karlmennskuímynda sem æðri eiginleikum búna en staðalímynd kvenna. Þá eru íþróttamenn hvattir til að forðast persónuleikaeinkenni sem talin voru kvenmannleg, líkt og einlægni í tilfinningum, sýna opinskátt tilfinningar (Brannon, 1976).

Í því skyni að benda á þessa karlmennskuímynd og þá eiginleika sem þykja ríkjandi innan íþróttasíðans segir Sarah Holt (2014) frá því í pistli sem hún skrifaði sem kvenkyns íþróttabátttakandi í háskólaíþróttum hvernig þjálfarar hennar göntuðust í henni með því að biðja hana um að hugsa um eitthvað sem gerði hana reiða því þá spilaði hún alltaf af meiri hörku. Þá nefndi hún að ef einstaklingur sýndi ekki nægilega mikla hörku væri oft gert grín að honum og í því tilliti notuð orð eins og skræfa (e. pussy). Þannig áttu orðatiltæki sem vísuðu til karlmanna, líkt og „að hafa pung“, við um að sýna styrk meðan það að vera „píka“ eða „kerling“ var notað yfir veikleika (Holt, 2014). Thing (2001) tók viðtöl við 26 atvinnukonur í fótbolta, körfubolta og íshökký en viðmælendur hennar greindu frá því að þó að það ríkti ákveðin ímynd um það hvernig konur ættu að spila íþróttir væri þarna kominn vettvangur fyrir þær að fara gegn þeim væntingum sem gerðar væru til þeirra sem kvenna. Neikvæðu hliðar þess að vera harður í íþróttum væri möguleikinn á að aðrir töluðu um þær sem karlmannlegar (Thing, 2001).

Í rannsókn sinni fylgdist Malcom (2006) með unglingsstúlkum sem spiluðu svokallaðan mjúkkbolta (e. softball) í þrjú ár sem aðstoðarþjálfari. Rannsóknin leiddi ákveðið félagsmótunarferli í ljós. Jafnvel þótt að stelpurnar kæmu inn í iðkunina með venjulegar hugmyndir gagnvart sársauka voru þær fljótar að gangast undir þau viðmið og gildi sem ríktu innan hópsins. Þær lærðu að takast á við sársauka og meiðsli með því að „hrista það af sér“ og „herða þau af sér“. Þær stelpur sem virtust áhugasamari í iðkuninni og þær sem lögðu harðar af sér voru líklegri til þess að gangast undir þessi viðmið og gildi. Þá kom í ljós að auk þess að hrista af sér eigin meiðsli hunsuðu þjálfarar það þegar stelpurnar kveinkuðu sér og sögðu þeim hreint út að hrista það af sér, ásamt því að gera grín af þeim þegar þær upplifðu sársauka (Malcom, 2006). Þá talar Curry

(1993) einnig um að félagsmótun kvenna í íþróttum feli í sér rökfærslur fyrir því að hunsa sársauka og meiðsli.

Íþróttir hafa þannig með ótvíræðum hætti staðfest karlmennskuímyndina. Þjálfarar notast við íþrótt- og stríðslíkingar í þjálfun sinni. Þeir byggja upp manngerðir og félagsskap, mynda fyrirmyndir og hetjur, kenna hugrekki og sýna hvernig sigrast eigi á mótlæti. Feður spila mikilvægt hlutverk í að kynna íþróttir fyrir börnum sínum, sérstaklega sonum sínum. Börn læra snemma í lífinu að íþróttum fylgir karlmennska, áhætta, líkamlegur skaði og ofbeldi (Aitchison, 2007). Milljarða dollara iðnaður blómstar í keppnum þar sem sigur getur bókstaflega kallað á hvarf íþróttamannsins. Kappakstursíþróttir, fótbolti, hokkí, fimleikar og box eru meðal íþróttar þar sem farið er illa keppinauta. Íþróttir eru sá vettvangur þar sem börn læra að sársauki er mikilvægari en ánægjan, líkamleg- og tilfinningaleg meiðsli koma til en meiðslin eru falin eða hunsuð í nafni keppinnar, dugnaðar, liðstengsla og sigurs (Aitchison, 2007).

3.5.6 Íþróttasiðfræði

Hughes og Coakley (1991) settu fram þá tilgátu að form frávíka (e. deviance) innan íþróttar séu ekki vegna vanrækslu eða höfnunar á félagsgildum eða viðmiðum heldur sé það vegna skilyrðislausss samþykkis og skuldbindingar við gildakerfi sem mótast af því sem þeir kölluðu íþróttasiðfræði (e. sport ethics). Íþróttasiðfræðin tengist þeirri hugmynd að þátttaka í íþrótt sé forgangsatríði sem ætti að meta umfram allt (Vernau, 2009). Íþróttamenn verða að gera allt sem þeir geta til að halda áfram þátttöku í íþróttinni ásamt því að ná árangri, sem felur m.a. í sér að spila þrátt fyrir meiðsli. Það að spila í gegnum meiðsli er viðurkennt innan íþróttahéimsins vegna þess að það er metið sem ákveðið form hollustu og hugrekksis, en það eru eiginleikar sem tengdir hafa verið við fremstu atvinnumennina í íþróttum. Það er því ekki einungis ætlast til þess að þeir sem aðlaga sig þessari íþróttasiðfræði spili í gegnum meiðsli heldur að þeir átti sig á að þeir verði að gera það án þess að sýna einhvers konar neikvæð áhrif meiðslanna. Meiddir íþróttamenn sem hafa þetta viðhorf verða að láta eins og meiðslin hafi engin áhrif á þá og láta eins og þeir finni í raun ekki til (Vernau, 2009).

Hughes og Coakley (1991) settu fram fjóra meginþætti sem almennt væru viðurkenndir sem þættir sem skilgreina hvaða þýðingu það hefur að vera íþróttamaður og hvað það þýðir að vera meðhöndlaður sem slíkur af öðrum innan

íþróttamhverfisins. Á meðal þátta var að færa fórnir fyrir leikinn. Að vera íþróttamaður þýðir að einstaklingurinn verður sífellt að gera það sem nauðsynlegt þykir til þess að mæta kröfum liðsins eða keppinnar, þeir þurfa að færa fórnir og vera tilbúnir til að taka afleiðingum þess að halda áfram innan íþróttarinnar. Annar þáttur var að íþróttamaður ætti stöðugt að leita leiða til að aðgreina sig frá öðrum. Þannig ætti hann að leitast við að bæta sig, verða betri og komast nærri fullkomnun. Að sigra táknar bætingu og sýnir fram á aðgreiningu frá öðrum, að tapa er hins vegar aðeins látið viðgangast upp að því marki að vera teljast hluti af þeirri reynslu sem nauðsynleg er til að læra að vinna. Þriðji þátturinn felur í sér að samþykkja þá áhættu sem fylgir íþróttaiðkun og spila í gegnum sársauka. Íþróttamaður lætur ekki undan þrýstingi, sársauka né ótta. Að samþykkja af fúsum og frjálsum vilja þann möguleika á að geta meiðst er merki um hugrekki og hollustu íþróttamannsins. Fjórti þátturinn felur í sér að neita að samþykkja nokkur takmörk á leið að árangri. Íþróttamaður á ekki að samþykkja ástand án þess að reyna að breyta því eða sigra það. Talið er að í íþróttum sé allt hægt ef takmarkanir eru ekki teknar sem gildar. Það sé merki um hugrekki og íþróttamenn þurfa einfaldlega að færa ákveðnar fórnir ef þeir ætla að lifa eftir íþróttasiðferðinu. Þá er íþróttamaðurinn skildugur til að elta drauma sína án skilyrða. Ytri takmarkanir eru ekki teknar sem gildar (Hughes og Coakley, 1991).

Afbrigðileg hegðun innan íþróttar er hins vegar ekki eins og sú hegðun sem almennt þykir afbrigðileg. Afbrigðileg hegðun á meðal íþróttamanna felur ekki í sér höfnun á viðmiðum eða samræmi við viðmið sem ekki eru samþykkt af samfélaginu. Vandamálahægðun skapast aftur á móti þegar íþróttamenn láta sig varða um of um að fylgja þeim gildum sem ríkja innan íþróttahéimsins (Hughes og Coakley, 1991). Svo framarlega sem íþróttamenn eru skuldbundnir íþróttasiðferðinu án skilyrða mun þeim þykja það virðingarvert að reyna hvað þeir geta til að halda áfram. Þessi afbrigðilega hegðun felur meðal annars í sér að hunsa sársauka og meiðsli til þess að þurfa ekki að hafna ríkjandi viðmiðum og gildum.

Aðalástæða afbrigðilegrar hegðunar er þörfin fyrir að standa undir þeirri hugmynd um hvernig íþróttamaður á að vera og til að viðhalda stöðu innan hópsins. Markmið þeirra er að sýna að þeir eigi heima í þessum hópi fólks sem reiðubúið er til að fórna sér fyrir hópinn, reyna að skara fram úr og fara út fyrir ákveðin mörk (Hughes og Coakley,

1991). Íþróttamenn mótast þannig af ákveðnu viðmóti og haga sér á ákveðinn hátt (Vernau, 2009). Sýnt hefur verið fram á að þessir hópar móta íþróttamenn til þess að haga sér á ákveðinn hátt, búa yfir ákveðnu viðhorfi og þrýsta beint á það að halda áfram þrátt fyrir meiðsli, að herma eftir ákveðnum hegðunum. Þá bregst hópurinn á jákvæðan hátt við því að halda áfram en á neikvæðan hátt ef íþróttamaður kys að hvíla sig. Þessi félagsmótun er mikilvæg vegna þess að íþróttafólk kemur alla jafna ekki inn í íþróttir með þá hugsun að hunsa meiðsli en á endanum aðhyllist það þessar skoðanir. Því er ekki aðeins augljóst að íþróttafólk er mótað til þess að samþykkja áhættuna og sársaukann heldur er um að ræða áframhaldandi ferli svo lengi sem á þátttöku stendur (Vernau, 2009).

Íþróttafólk virðist þó einnig byggja ákvörðun sína um að spila þrátt fyrir meiðsli á innri ávinningi eins og félagslegu afleiðingunum sem geta átt sér stað vegna þeirrar ákvörðunar (Vernau, 2009). Þeir sem kjósa að spila eiga það til að líða betur með sjálfa sig ásamt því að fá jákvætt viðmót frá öðrum í kringum sig. Aftur á móti upplifa þeir sem kjósa að hvíla sig að þeir fái neikvætt viðmót frá þjálfurum, liðsfélögum og fjölmiðlum, ásamt því að þeir eigi í hættu á að missa stöðu sína eða hlutverk innan liðsins. Þannig virðist íþróttamaðurinn þurfa að íhuga vandlega alla kosti og galla mögulegrar ákvörðunar þegar meiðsli koma upp (Vernau, 2009).

Þó svo að félagsmótun sé talin áhrifaþáttur í ákvörðun íþróttafólks gætu aðrir þættir spilað þar inn í líka. Þessir þættir eru meðal annars staða leikmannanna og tímasetning meiðslanna, þ.e. hvenær meiðsli eiga sér stað. Ef fótbolti er tekinn sem dæmi gæti það skipt sköpum fyrir einstakling sem meiðist á undirbúningstímabili að spila til þess að sýna hvað hann getur fyrir þjálfurum og liðsfélögum. Þá gætu meiðsli leikmanns í lok tímabils hjá liði sem er í toppbaráttu gert það að verkum að leikmaður metur stöðuna sem svo að mikilvægara sé að spila vegna sigurmöguleikanna. Beinn ávinningur af spilatíma er hjá þeim atvinnumönnum sem fá greitt fyrir þátttöku sína eða munu á einhverjum tímapunkti fá greitt sem gæti haft áhrif á þá ákvarðanatöku um að spila í gegnum meiðsli (Vernau, 2009).

Ekki þarf að leita lengra en hingað heim til að sjá áhrif íþróttameiðsla á knattspyrnumenn. Ef við skoðum aðeins þetta ár getum við tekið fjölmörg dæmi þar sem meiðsli eru að setja strik í reikning knattspyrnumanna og jafnvel enda feril þeirra

mun fyrr en þeir hefðu vonast eftir. Í janúar kom frétt um að Kolbeinn Sigþórsson, landsliðsmaður í fótbolta, óttaðist um feril sinn. Hann hefur spilað með rifu á liðþófa í þrjú ár („Kolbeinn óttast um ferilinn“, 2017). Er svo komið að eftir EM hefur Kolbeinn ekki spilað leik og óttast er um að ferill hans gæti verið á enda. Með stuttu millibili tilkynntu síðan tveir leikmenn í Pepsi-deildinni að þeir þyrftu að leggja skóna á hilluna vegna meiðsla. Annars vegar neiddist fyrirliði Þórs/KA til að hætta vegna þráláttra meiðsla í baki („Fyrirliði Þórs/KA neyddist til að hætta“, 2017). Ákvörðunina tók hún í leik á síðasta tímabili, 2016, þegar hún hrundi í grasið að leik loknum og endaði sprautuð niður á sjúkrahúsi. Hún hafði þá spilað í sex ár á þrjúskunni þó líkami hennar hafi verið farinn að láta í ljós ýmis viðvörðunarmerki. Hinsvegar var það Iain Williamsson fyrrum leikmaður ÍA en hann þurfti að hætta vegna þráláttra meiðsla í mjöðm. Hann hafði farið í tvær aðgerðir án árangurs og reynt að halda áfram en vegna óbærilegra verkja þurfti hann að hætta („Iain Williamsson hættir vegna meiðsla“, 2017).

Margrét Lára Viðarsdóttir núverandi leikmaður Vals hefur í gegnum sinn feril þurft að kljást við ýmis meiðsli skrifaði pistil um markmið fyrir Tímamót þar sem hún fór yfir hvernig henni þætti best að setja sér markmið (Margrét L. Viðarsdóttir, e.d.). Skrifar hún þar um að í allan þann tíma sem hún hafi átt við meiðsli að stríða hafi hún áttað sig á því að það væri henni mun mikilvægara í dag að spila án verkja og eymsla heldur en að vera best. Þar skrifaði hún:

Forsendurnar hafa breyst en það tók mig mörg ár að átta mig á því að ef mig langaði að gera það sem mér finnst skemmtilegast, að spila fótbolta, yrði ég að lækka væntingarnar, breyta markmiðunum og njóta hvernar mínútu. – Margrét Lára Viðarsdóttir, e.d.

Það er ljóst að umhverfi íþrótta hefur mikið að segja um það hvort íþróttamaður kys að hunsa meiðsli sín og halda áfram á leið sinni til árangurs. Forsendur íþrótta frá fyrri tíð hafa myndað ákveðna íþróttamenningu sem allir sem tengjast íþróttum virðast taka þátt í. Viðmið og gildi eru ríkjandi sem viðhalda karlmennskuímyndinni um að vera sterkur, láta ekki á sjá og harka af sér. Þetta gerir það að verkum að einstaklingar setja sig í ákveðið hlutverk, líkt og Goffman (1959) lýsti, gera sér upp karakter til þess að falla sem best að þessum viðmiðum og gildum og veldur því að til þess að öðlast virðingu, samþykki og traust þeirra í kringum sig kys íþróttafólk að halda áfram þrátt fyrir

sársauka og meiðsli. Þá virðist það einnig skipta máli varðandi ákvörðunartöku einstaklings hvenær meiðsli koma upp. Þannig gætu peningar og álag einnig verið undirþættir í þessari ákvarðanatöku einstaklinga, til að mynda í knattspyrnu þar sem peningar eru orðnir stór hluti af leiknum. Spurningin er því sú hvort ávinningur þess að harka af sér og spila sé meiri en heilsa einstaklinga til framtíðar og því mikilvægt að rýna í umhverfið og reyna að skilja hvers vegna íþróttamenn taka áhættuna sem fylgir því að spila þrátt fyrir meiðsli.

3.6 Tilgangur rannsóknarinnar

Markmið þessarar rannsóknar er að að kynnast því hvernig knattspyrnumenn á Íslandi upplifa og líta á meiðsli, þ.e. viðhorf þeirra til þess að spila meiddir og af hverju þeir spila meiddir. Fótbolti á Íslandi er spilaður í svokallaðri hálf áhugamannadeild þar sem ekki er mikið af peningum í boði og því áhugavert að sjá hvernig viðhorf til meiðsla eru innan knattspyrnunnar hér á landi.

Rannsóknarspurningar þessa verkefnis eru eftirfarandi og endurspeglar þær markmið rannsóknarinnar:

1. Hver eru viðhorf knattspyrnumanna á Íslandi til meiðsla?
2. Er munur á viðhorfum íslensks knattspyrnufólks til meiðsla eftir því á hvaða stigi er spilað?
3. Er munur á viðhorfum íslensks knattspyrnufólks til meiðsla eftir kyni?
4. Afhverju spila knattspyrnumenn á Íslandi þrátt fyrir meiðsli?

4 Aðferð

Mikilvægasta markmið félagsrannsókna er að skoða og útskýra hvernig einstaklingar búa til félagsveruleika sinn (Esteberg, 2002). Tvær rannsóknarnálganir eru oftast notaðar í rannsóknum en það eru megindegleg nálgun og eigindleg nálgun. Megindeglegar rannsóknir fela í sér notkun tölfræðilegra upplýsinga til að lýsa stóru úrtaki fólks. Eigindlegar rannsóknir eiga betur við þegar úrtak er lítið og þegar skoða á hvaða meiningu einstaklingar leggja í ákveðna viðburði eða athafnir (Esteberg, 2002). Eigindlegt rannsóknarsnið var notað í þessari rannsókn.

Eigindlegar rannsóknir hafa það að leiðarljósi að lesa úr, lýsa og skilja hvaða meiningu fólk leggur í upplifanir sínar á félagsheiminum (Merriam, 2009). Helstu einkenni þessarar rannsóknaraðferðar er sú nálgun hennar að geta greint frá viðfangsefninu út frá sjónarhorni þátttakenda rannsóknarinnar, ásamt því að öðlast dýpri skilning á þeirri túlkun og meiningu sem þeir leggja í ákveðna hluti, atburði og hegðanir í félagsheimi sínum (Hennink, Hutter og Bailey, 2010). Aðferðin er því gagnleg leið til að skoða tilfinningar, hugmyndir, upplifun, markmið eða reynslu fólks sem erfitt getur reynst að kanna á annan hátt (Taylor, Bogdan og DeVault, 2016). Þátttakendur eigindlegra rannsókna eru því fáir svo unnt sé að öðlast þennan nánari og dýpri skilning (Hennink, Hutter og Bailey, 2010).

Hægt er að notast við ýmsar aðferðir við upplýsingaöflun, t.d. óstöðluð opin viðtöl, hálfstöðluð viðtöl, þátttökuathuganir og rýnihópa (Esteberg, 2002). Í þessari rannsókn var lagt upp með hálfstöðluð opin viðtöl en viðtalsramminn (sjá viðauka 2) var lítið notaður nema í punktaformi og því urðu viðtölin líkari samtali milli viðmælanda og rannsakanda. Opin viðtöl eru fyrst og fremst notuð þegar aðaláhersla er lögð á að fanga rödd ákveðins einstaklings og frásögn hans á ákveðnum aðstæðum, reynslu eða hugmyndum. Þau líkjast meira samtali og eru óformleg (Hennink, Hutter og Bailey, 2010). Slík rannsóknaraðferð er einnig hentug þegar rannsaka á viðkvæm og persónuleg málefni sem krefjast trúnaðar og náins rannsóknarumhverfis við upplýsingasöfnun (Hennink, Hutter og Bailey, 2010). Rannsakandinn hefur ákveðinn ramma með lykilþáttum til að leiða viðtalið. Ramminn er sveigjanlegur sem gefur rannsakanda kost á að bregðast við og skoða nánar svör viðmælanda og bera upp þær spurningar sem vakna fyrirvaralaust (Hennink, Hutter og Bailey, 2010).

Í þessari rannsókn var notast við tvönn konar nálganir, en það eru fyrirbærafræði (e. phenomenological research) og grunduð kenning (e. grounded theory). Fyrirbærafræðin er notuð til að lýsa sameiginlegri merkingu einstaklinga á reynslu þeirra og upplifun á tilteknu fyrirbæri. Lögð er áhersla á að lýsa því sem allir þátttakendur eiga sameiginlegt þegar þeir upplifa ákveðið fyrirbæri. Þessi reynsla getur verið fyrirbæri eins og reiði, sorg, að guggna eða svefnleysi (Creswell, 2013). Rannsakandi safnar þannig gögnum frá einstaklingum sem hafa reynslu af eða hafa upplifað fyrirbærið og þróa samsetta lýsingu á upplifun fyrirbærisins fyrir alla einstaklingana. Þessi lýsing samanstendur af því hvað þeir upplifðu og hvernig þeir upplifðu það. Grunduð kenning er eigindleg rannsóknaraðferð þar sem rannsakandi myndar almenna útskýringu á ferli, verknaði eða samskiptum mótuðum af sýn þátttakenda hans (Creswell, 2013).

4.1 Þátttakendur

Rannsóknin tekur mið af reynslu og viðhorfi knattspyrnumanna á Íslandi til meiðsla. Þar sem ætlunin var að athuga hvort munur væri á reynslu og viðhorfi eftir því á hvaða stigi einstaklingar væru að spila eða eftir kyni einstaklinga var við val á úrtaki notast við aðferð markviss úrtaks (e. purposive sampling), en þar eru þátttakendur valdir eftir ákveðnum einkennum eða reynslu sem tengist rannsóknarefninu (Hennink, Hutter og Bailey, 2010). Skilyrði sem sett voru fyrir þátttöku í þessari rannsókn voru að einstaklingar væru knattspyrnumenn/konur sem spila fótbolta í Pepsi-deildinni, fyrstu deild kvenna og annari deild karla á Íslandi.

Þátttakendur rannsóknarinnar voru tíu talsins, fimm konur og fimm karlar sem spila fótbolta ýmist í efstu deild eða næstefstu deild á Íslandi. Sex viðmælenda, þrjár stelpur og þrír strákar, spila í efstu deild í fótbolta, þ.e. Pepsi-deildinni. Af hinum fjórum, tveir strákar og tvær stelpur, spila strákarnir í annarri deild en stelpurnar í fyrstu deild.

Yfirlit yfir þátttakendur:

A. Þátttakandi A er 24 ára og spilar í efstu deild í dag. Hann hefur spilað fyrir þrjú félag á ferli sínum og í þremur deildum með meistaraflokki. Hann hefur spilað 163 leiki með meistaraflokki ásamt því að hafa spilað leiki fyrir yngri landslið Íslands.

- B. Þátttakandi B er 23 ára og spilar í 2. deild í dag. Hann hefur spilað fyrir eitt félag á ferli sínum og í tveimur deildum með meistaraflokki. Hann hefur spilað 79 leiki með meistaraflokki.
- C. Þátttakandi C er 24 ára og spilar í efstu deild í dag. Hún hefur spilað með tveimur félögum á ferli sínum og leikið í tveimur deildum með meistaraflokki. Hún hefur spilað 72 leiki með meistaraflokki.
- D. Þátttakandi D er 25 ára og spilar í fyrstu deild í dag. Hún hefur spilað með einu félagsliði allan sinn feril og leikið í tveimur deildum með meistaraflokki. Hún hefur spilað 50 leiki með meistaraflokki.
- E. Þátttakandi E er 22 ára og er ekki að spila eins og er vegna meiðsla. Hún hefur spilað með þremur félögum á ferli sínum og leikið í einni deild með meistaraflokki. Hún hefur spilað 69 leiki með meistaraflokki.
- F. Þátttakandi F er 27 ára og spilar í efstu deild dag. Hann hefur spilað fyrir þrjú félög á ferli sínum og í þremur deildum með meistaraflokki. Hann hefur spilað 204 leiki með meistaraflokki.
- G. Þátttakandi G er 29 ára og spilar í efstu deild í dag. Hún hefur spilað fyrir fjögur félög á ferli sínum, þar með talið einu erlendu. Hún hefur leikið í tveimur deildum hér á landi með meistaraflokki og á að baki 235 leiki hér heima. Þá hefur hún spilað landsleiki, bæði með yngri landsliðum og aðallandsliði Íslands.
- H. Þátttakandi H er 28 ára og spilar í 2. deild í dag. Hann hefur spilað fyrir fjögur félög á ferli sínum og í 2. deild með meistaraflokki. Hann hefur spilað 130 leiki með meistaraflokki.
- I. Þátttakandi I er 35 ára. Hann spilaði með sex félögum í meistaraflokki. Með meistaraflokki hefur hann spilað í öllum deildum en hann spilaði sex tímabil í efstu deild. Hann er hættur í fótbolta í dag. Hann hefur spilað 171 leik með meistaraflokki.
- J. Þátttakandi J er 30 ára. Hún hefur spilað með tveimur félögum í meistaraflokki. Hún hefur spilað allan sinn meistaraflokksferil í efstu deild, utan eins tímabils í 1.deild. Hún er í pásu frá fótbolta í dag. Hún hefur spilað 248 leiki með meistaraflokki.

4.2 Skráning og úrvinnsla gagna

Viðtölin fóru fram á tímabilinu janúar til apríl. Þegar kom að því að ákveða staðsetningu viðtala fengu viðmælendur að ráða en rannsakandi benti á mögulegar staðsetningar ef viðmælendum var sama. Viðtölin fóru fram bæði á kaffihúsum og heima hjá rannsakanda. Óskað var eftir því að taka viðtölin upp á diktafón. Notast var við hugbúnaðinn Express Scribe til að hlusta á viðtölun en þá er hljóðskráin hlaðið inn og hægt að hlusta á þær í tölvu. Hljóðskránum var komið fyrir í lokaðri möppu sem enginn annar hafði aðgang að. Þær voru síðan afritaðar orðrétt og sama geymsluaðferð var notuð fyrir afritanir og hljóðskrárnar sjálfar. Hálfstöðluð viðtöl voru notuð við gagnasöfnun. Í upphafi skrifuðu viðmælendur undir upplýst samþykki og trúnaðaryfirlýsingu (sjá viðauka 1). Viðtölin tóku um það bil 25 til 40 mínútur hvert, þó eitt viðtal hafi einungis tekið um 10 mínútur. Þegar öllum gögnum hafði verið aflað og afritun og skráningu þeirra lokið var hafist handa við greiningu og úrvinnslu.

Notast var við aðferðir grundaðrar kenningar við kóðun viðtala. Í upphafi greiningar var opin kóðun notuð þar sem farið var yfir gögnin og merkt við allt sem talið var að gæti skipt máli. Að því loknu var markviss kóðun notuð til að greina ákveðin þemu (Charmaz, 2004). Við greiningu gagnanna komu fram fjögur ríkjandi þemu; álag, pressa, að sanna sig og skilningur.

4.3 Siðferðileg sjónarmið

Hafa þarf í huga að þegar notast er við eigindlegar rannsóknaraðferðir er rannsakandinn sjálfur rannsóknartækið. Þá hafa bakgrunnur hans, reynsla og skoðanir áhrif á hvaða efni verður fyrir valinu og hvert sjónarhorn er á efnið (Taylor, Bogdan og DeVault, 2016). Einnig ber að hafa í huga að niðurstöður eru byggðar á túlkun rannsakandans og einnig að um lítið úrtak þátttakenda er að ræða og því erfitt að alhæfa um niðurstöður rannsóknarinnar. Ekki er hægt að fullyrða um orsakasambönd út frá niðurstöðum.

5 Niðurstöður

Nokkur ríkjandi þemu fundust við greiningu gagna, eins og kom fram hér á undan. Ríkjandi þemu voru álag, pressa, að sanna sig og skilningur/viðhorf. Skilningur og viðhorf höfðu svo nokkur undirþemu en þau voru skilningsleysi, umtal, samband leikmanna og þjálfara og meiðsli.

5.1 Álag

Í gegnum öll viðtölin mátti greina á ákveðnum tímamarki mikið álag. Hvort sem það var leikjaálag eða æfingaálag. Sérstaklega þegar þau voru yngri þá voru allir þátttakendur sem höfðu spilað mikið upp yngri flokka, spilað með fleiri en einum flokki upp í meistaraflokk eða byrjað ung að spila í meistaraflokki. Þá mátti rekja meiðsli allra nema tveggja þátttakanda til álags. Þátttakendur töluðu flestir um að það væri lítið fylgst með álagi í yngri flokkunum. Þá höfðu þeir orð á því að þeir hefðu sjálfir þurft að meta það hvort þeir héldu áfram eða hvíldu á þessum tíma.

Þátttakandi C sagði að þegar hún hafi verið í þriðja flokki hafi hún spilað með þriðja flokki, öðrum flokki og meistaraflokki. Hún sagði að álagið hafi verið mjög mikið á þessum tíma. Þá segir hún að þegar hún hafi farið upp í þriðja flokk hafi hún verið að spila alla leiki hjá þeim flokki og byrjað leiki með meistaraflokki. Hafi hún þá farið að byrja að finna fyrir ýmsum eymslum víðs vegar um líkamann. Þá sagði þátttakandi D:

Í fjórða flokki þá lendi ég í ofþjálfun, æfi sem sagt bæði með þriðja og fjórða flokki og keppi alla leiki með báðum liðum, allar mínútur þannig ég keppti yfir 50 leiki eitt sumar og í síðasta leik var ég það þreytt að ég sofnaði á hliðarlínunni útaf ég bað þjálfarann minn að taka mig útaf og það var já, svo fer ég í þriðja flokk og þá byrjaði sem sagt í fyrsta skipti meistaraflokkur kvenna í XXX og ég látin æfa þar gegn leyfi mömmu minnar, hún vildi það sem sagt ekki útaf henni fannst ég of ung.

Þátttakandi I sagðist hafa upplifað mikið álag þegar hann var yngri að æfa en hann æfði fleiri en eina íþrótt. Hann sagðist alltaf hafa spilað upp fyrir sig á mótum stærri og sterkari strákum. Hann byrjað síðan að spila snemma með meistaraflokki, aðeins 14 ára gamall. Þátttakendur töluðu almennt um að þegar þeir voru í yngri flokkum hafi ekki verið starfandi sjúkráþjálfari og enga meðhöndlun á meiðslum að fá. Þannig hefðu þeir þurft að meta meiðsli sjálfir og ákveða án nokkurrar faglegrar þekkingar hvort þeir ættu að hvíla eða ekki. Þá töluðu þeir um að þetta væri hættulegur aldur þar sem flestir

vilja bara æfa og spila, fótboltinn sé númer eitt og því hugsu iðkendur ekki rökrétt þegar að kemur að þessari ákvörðun. Þá talaði þátttakandi D um að þjálfarinn hefði treyst á hana til að segja sér hvort hún væri leikfær eða ekki, þ.e. segja til um hvort hún ætlaði ða spila eða ekki. Þátttakandi D sagði: „Mig langaði bara að spila, þetta er svo gaman að það var aldrei, þetta er alveg hættulegur aldur upp á þetta að gera, útaf því þú vilt bara æfa og spila þetta er bara númer eitt.“

Þessar niðurstöður eru í takt við það sem Margrét o.fl. (2015) bentu á í rannsókn sinni. Þar var bent á að æfinga- og keppnisálag sé í mörgum tilfellum orsök meiðsla og að ekki þætti æskilegt að æfa bæði með sínum flokki og næstu fyrir ofan (Margrét H. Indriðadóttir o.fl., 2015). Þá sagði einn þátttakenda að hann hefði spilað um sex leiki á innan við þremur vikum og því hafi hann hlotið það sem kallað sé álagsmeiðsli. Annar þátttakandi tognaði vegna of mikilla æfinga þar sem hún ætlaði sér of mikils, hún ætlaði sér að verða best. Cuff o.fl. (2010) töluðu um að æfingar allan ársins hring, og aukin ákefð á keppnisstigi, væri orsök aukinnar meiðslatíðni. Því þyrfti að huga mun meira að hvíld íþróttafólks en gert er nú til dags (Cuff o.fl., 2010).

Þátttakandi H talar um að hann hafi meiðst þegar hann var að spila bæði með mið ári og elsta ári í 2. flokki en þá hafi hann einnig verið að fá tækifæri hjá meistaraflokki. Vegna æfingaálags, þar sem hann var líka að stunda lyftingar utan fótboltans sem ætlaða var til að hjálpa honum í fótboltanum, fékk hann beinhimnubólgu og þurfti að gangast undir aðgerð til að ná tókum á henni. Hann lýsir þessum tíma:

Sko það er náttúrliga miklu meira álag þú veist þegar maður er ungur og fer síðan allt í einu að spila með meistaraflokki þá er þetta bara allt allt annar fótbolti sko, styrkleika séð og bara allt sko, ég var að æfa of mikið það er málið og með þessari einkaþjálfun sem ég fór í þarna og miðað við bara mitt þroskastig, það bara, það samsvaraði sér ekki þetta bara passaði ekki alveg saman, álagið sem ég var undir og líkaminn hvert hann var kominn bara í þroska skiluru þannig að það voru held ég stóru mistökin sem ég sé svolítið eftir svona.

Þessar niðurstöður eru í takt við þá síauknu kröfu íþróttasamfélagsins um að íþróttafólk þurfi að verða sterkara, fljóttara og reyna sífellt að færa bæði andleg og líkamleg þolmörk sín ofar (Bauman, 2005). Bauman benti á hvernig íþróttafólk væri að fara fram úr sér til að bæta frammistöðu sína og æfa af ákefð, sama hvað, til þess að mæta þessum kröfum (Bauman, 2005; Vernau, 2009). Þá bentu Hughes og Coakley

(1991) á að íþróttamenn væru stöðugt að reyna að aðgreina sig frá öðrum með því að leitast við að bæta sig, verða betri og komast nærri fullkomnun. Þetta leiðir til þess að einstaklingar gera hvað sem er til þess að standast kröfurnar, þó það þýði að leggja álag á líkamann sem hann ræður mögulega ekki við (Hughes og Coakley, 1991).

Þátttakandi D sem lenti í ofþjálfun í 4. flokki sagðist ekki hafa náð undirbúningstímabili ómeidd frá því hún var í 4. flokki. Hún hafi einungis náð einu undirbúningstímabili, árið 2011, en annars alltaf verið að kljást við einhvers konar meiðsli síðan þá. Þegar hún var svo spurð betur út í ofþjálfunina sagði hún að það hefði einfaldlega gerst vegna þess að þjálfarinn hennar hefði ekki verið að fylgjast með og ekki gert sér grein fyrir því hversu mikið hún var að spila.

Líkt og Freyr og Eitzen (1991) benda á hefur ein afleiðing markaðsvæðingar íþróttanna verið hvarf frá áhugamennsku og að afreksstefnu þar sem ástríða fyrir íþróttinni skiptir æ minna máli. Þessi þróun hefur haft það í för með sér að aðalmarkmið iðkenda er að bæta frammistöðu sína, tæknilega framför og í raun hvaða sem er sem gerir íþróttamanninum kleift að standa sig betur (Freyr og Eitzen, 1991). Þetta hvarf frá áhugamennsku í afreksstefnu skilar sér í mun árangursmiðaðri hugsjón þjálfara þar sem þeir gera sitt besta til að vera með sem sterkasta liðið í sínum höndum til að ná árangri. Vegna fjölda iðkenda í yngri flokkum er einnig erfiðara fyrir þjálfara að fylgjast með hverjum og einum og gæta að álagi.

Íþróttasamfélagið sendir þau skilaboð að nauðsynlegt sé að vera dyggur, setja sér háleit markmið, halda áfram og færa fórnir þar til markmiðum er náð (Hughes og Coakley, 1991). Álagið verður sífellt meira, ekki einungis innan fótboltans heldur í allri íþróttaiðkun. Krakkar byrja ungir að leita leiða til að aðgreina sig. Þeir byrja ungir að reyna hvað þeir geta til að bæta sig, t.a.m. með því að mæta á hlaupaæfingar aukalega, auka tækniæfingar og lyfta. Þetta er í samræmi við umfjöllun Hughes og Coakleys (1991). Vegna þeirra viðmiða og gilda sem ríkjandi eru innan íþróttasamfélagsins þýðir það að vera íþróttamaður að gera það sem nauðsynlegt þykir til að mæta kröfum liðsins eða keppinnar. Leikmenn þurfa að færa fórnir og vera tilbúnir að taka afleiðingunum. Þá eru þeir hvattir til að vera stöðugt að leita leiða til að aðgreina sig frá öðrum, þeir ættu að bæta sig, verða betri og komast nærri fullkomnun (Hughes og Coakley, 1991).

5.2 Pressa

Þegar höfundur spurði spurninga sem tengdust pressu á einhvern hátt mátti sjá að allir höfðu upplifað einhvers konar pressu, hvort sem það var pressa um að spila meiddur eða pressa um að standa sig. Pressa um að standa sig skilaði sér svo í æfingaálagi. Allir þátttakendur tengdu pressu við að koma sem fyrst til baka, hvort sem þeir höfðu meiðst sjálfir eða ekki. Þá sögðu allir þátttakendur mikilvægi leikmanna fyrir liðið skipta máli hvað pressu varðar og að tímasetning og mikilvægi leikja skipti einnig máli. Þátttakandi G talaði um að það væri mikil pressa um að vera í góðu formi og æfa mikið þegar maður ætlaði sér að vera að spila á hæsta stigi. Þetta er í takt við það sem Bauman (2005) skrifaði en hann benti á þá kröfu á íþróttafólk um að snúa sem allra fyrst til baka eftir meiðsli vegna þeirrar miklu keppni sem felst í að halda sér í leiknum. Skilaboðin eru að íþróttamaður skuli vera tilbúinn eða einhver annar komi í hans stað (Bauman, 2005).

Þátttakandi A talaði um að áður hefði þjálfarinn ráðið því hvenær meiddir leikmenn kæmu til baka, hann tæki ekki faglegt mat sjúkraþjálfara til greina. Hann talar þó um að þetta sé breytt í dag.

Mér finnst það alveg pressa frá þjálfaranum að, að hann sé komin sem fyrst í stand skiluru og það getur þá kannski haft svona þær afleiðingar að hann byrji að æfa fyrr heldur en hann ætti að gera og það var sérstaklega þannig hjá okkur með sjúkraþjálfarann sem var á undan sjúkraþjálfaranum sem við erum með núna þá var svona þú veist, þá hafði hann svo lítið um það að segja hvenær leikmennirnir ættu, mættu byrja að æfa aftur af því það var svona eiginlega eins og þjálfarinn réði meira yfir því heldur en sjúkraþjálfarinn.

Þá segir hann einnig vera meiri pressu setta á þá sem eru lykilmenn, þá sem eiga að vera að spila frekar en hinir. Þátttakandi H sagði:

Já það er pressa frá þjálfurum að maður sé alltaf í góðu standi skiluru og þeir vilja að maður spilar hvern einasta leik, sérstaklega ef maður er mikilvægur fyrir liðið og þeir verða líka alveg pirraður ef maður meiðist.

Þátttakandi H segir það vera grundvöllinn fyrir þessari pressu um að koma sem fyrst til baka að leikmaður þyki mikilvægur. Hann talar um að þá verði rosalega mikil pressa frá bæði þjálfurum og öllum í kringum liðið. Þannig taldi hann að það væri ekki jafn mikil pressa á yngri leikmönnum þó þeir væru efnilegir, þá væri þeim sýndur meiri skilningur

ef þeir meiddust. Þátttakandi I sagði að honum hafi verið haldið gangandi í gegnum sín meiðsli. Þegar hann var spurður af hverju sagði hann:

Það bara, ég veit það ekki hvort maður hafi bara verið mikilvægur hlekkur í liðinu sem mátti ekki missa í staðinn fyrir að sitja, en svo er þetta líka það er dálítið erfitt að segja, auðvitað langar manni að spila alla leiki þú veist þetta eru fáir leikir, tímabilið stutt og ef þú ætlar að fara að taka fjórar vikur eða eitthvað í í pásu sko þá ertu jafnvel að missa kannski 1/3 af mótinu sko það er bara glatað.

Þátttakandi J talaði um að þjálfarinn hennar hafi passað sig að vera ekki að spyrja allt of mikið út í meiðslin hennar. Þátttakandi B sagði, aðspurður um hvort það væri meiri pressa ef leikmenn eru í byrjunarliði, að það væri skiljanlegt að meiri pressa væri á lykilleikmenn þar sem það treystu margir á þá einstaklinga, þó svo að þjálfarinn vilji líka að aðrir séu heilir eða komi fljótt til baka. Þá sé pressan einfaldlega meiri á lykilleikmenn:

Já alveg klárlega sko, það er náttúrulega þeir eiga þá að vera mikilvægari eða svona kjarni liðsins eða svona mikilvægur partur af liðinu að þá er auðvitað ætti að vera meiri pressa á þá sem mér finnst alveg skiljanlegt líka af því að hérna þeir eiga að vera það góðir og þá vilja náttúrulega flestir að þeir spili sko og komi sem fyrst til baka.

Þátttakandi J sagðist finna til ábyrgðar um að spila þrátt fyrir meiðsli þar sem hún var fyrirliði síns liðs. Henni fannst hún bera allt liðið og að hún þyrfti að spila. Hún sagði þó að henni hafi aldrei liðið það illa af sársauka að hún gæti ekki spilað. Hún sagði „ég treysti mér alltaf í það og ... ég gat alltaf yfirstigið það ... það var bara mest daginn eftir kannski.“ Þá fann hún fyrir mestri pressu frá sjúkrahjálfa þar sem hann finndi ekkert að henni, henni fannst hann efast um sársauka hennar þar sem hann fann ekkert að.

Þarna má sjá hvernig þau hlutverk sem einstaklingar spila innan hóps í samfélaginu leiða hegðun þeirra í ákveðnum aðstæðum (Coakley, 2007). Mikilvægir leikmenn hafa það hlutverk að standa sig sama hvað og því taka þeir þá ákvörðun að spila þrátt fyrir meiðsli vegna þess mikilvæga hlutverks sem þeir spila innan liðsins. Hlutverk þeirra fer eftir ákveðinni staðalímynd sem þeir upplifa sig verða að fara eftir (Coakley, 2007). Leikmaðurinn færir bein og óbein skilaboð frá stuðningsneti sínu um að reyna að harka af sér eins lengi og hann getur eða um að koma sem allra fyrst til baka (Vernau, 2009). Þá

spila þjálfarar lykilhlutverk sem stuðningsnet en Curry (1993) benti á það hvernig þjálfarar spila inn á þarfir leikmanna til þess að hvetja þá til að færa fórnir fyrir liðið. Þátttakendur B og H tala um að það sé einnig pressa frá fólkinu í kringum sig og í kringum liðið sjálf. Upp allra yngri flokka læra leikmenn hvaða hegðun sé æskileg og hvaða hegðun ekki í gegnum gildi og viðmið (Hughes og Kroehler, 2002). Aðrir í kringum fótboltann, svo sem fyrirmyndir, leiðtogar, þjálfarar og fjölmiðlar benda þeim á hvaða hegðunar sé krafist af þeim (Eitzen, 1999).

Þegar viðtölin voru skoðuð mátti sjá að tímasetning og mikilvægi leikja skipti einnig máli hvað varðar pressu á leikmenn um að standa sig og vera klárir. Töluðu þeir um að meiri skilningur væri gagnvart meiðslum á undirbúningstímabili frekar en á fótboltatímabilinu sjálfu. Þó svo að liðin væru að keppa væri meira horft til þess að leikmenn væru klárir fyrir sumarið. Þátttakandi I sagði auðveldara vera að sitja hjá á undirbúningstímabili. Þátttakandi F sagði:

Það er kannski á undirbúningstímabili eru menn kannski skilningsríkari af því, af því að þá hefuru tíma til þess að hvíla og svoleiðis en á miðju tímabili þá þú veist þá þarf bara að fara strax í að þú veist fara bara til sjúkrahúsfáragangar daginn sem þetta gerist nánast af því það vilja allir að maður komi sem fyrst til baka.

Vernau (2009) benti á hvernig tímasetning meiðsla og staða leikmanna skipti máli þegar leikmaður ákveður hvort hann ætli að spila eða ekki. Þá getur skipt sköpum hvort um er að ræða keppnistímabil eða undirbúningstímabil, svo og mikilvægi leikja á tímabili. Þá er átt við hvort um sé að ræða stóran og mikilvægan leik, ýmist varðandi topp- eða botnbaráttu eða Evrópusæti. Það gæti skipt sköpum að meiðast á undirbúningstímabili. Það er gjarnan sá tími sem yngri leikmenn fá tækifæri til að sanna sig og því erfitt fyrir þá að missa af tækifærinu. Eins er þetta sá tími þar sem mikilvægir leikmenn geta hvílt þar sem minni pressa er á þessum tíma. Þátttakandi I sagði pressuna um að spila koma bæði frá þjálfurum og félaginu en honum var haldið gangandi til að spila leiki. Hann sagði:

Þegar maður var slappur þá var bara græjað, bara búið að græja fyrir þig tíma bara þarna hjá lækni sem var kannski fullbókaður eða þú veist það var bara græjað, ég man bara eftir að hafa farið heim til nokkrum sinnum heim til læknis í Reykjavík og hann tók á móti mér bara heima hjá sér nýbúinn að éta og með rauðvínsglas og sprautaði mig í hné og nára sko.

Einn knattspyrnumannana sagðist einnig muna til þess þegar hann var að spila að hann hafi fundið hvernig hann væri orðinn lasinn í byrjun upphitunar, kominn með hita og beinverki. Talaði hann um að fyrsta hugsun hafi ekki verið að fá einhvern annan inn heldur hafi hann verið sendur með sjúkrapjálfa inn í klefa þar sem hann var settur í nálastungumeðferð til að vinna bug á þessu áður en einhver ákvöðun yrði tekin. Hann sagði ákveðna pressu vera á leikmönnum, þá sérstaklega mikilvægum leikmönnum. Hann sagði einnig að honum hafi ekki þótt þetta tiltökumál þar sem hann vildi spila alla leiki, alveg sama hvernig hann færi að því. Nefndi hann að það hvernig tímabilin væru hérna heima, þ.e. stutt, væri meðal annars ástæðan fyrir því að hann vildi ekki hvíla. Hann upplifði þó aldrei neikvætt viðhorf til meiðsla, allir væru frekar skilningsríkir þó pressa væri um að spila.

Þátttakandi A sagði, aðspurður um hvort algengt væri að liðsfélagar hans væru að spila meiddir:

Nei ég myndi ekki segja að það væri mjög algengt sko að það sé bara einstaka tilfelli sem að þú veist meiddum leikmanni sé tjaslað saman með þú veist sprautu eða einhverjum teypingum fyrir einhvern mikilvægan leik sko ef það væri bara einhver venjulegur leikur í deildinni þá held ég að það væri ekki gert.

Þá spiluðu einhverjir meiddir yfir tímabilið leiki en hvíldu þess á milli á æfingum. Þátttakandi E byrjaði að æfa eftir aðgerð á fæti rétt fyrir sumar. Greindi hún frá því að henni hafi liðið eins og hún gæti ekki sagt að hún þyrfti að hægja sér fyrst hún var byrjuð að æfa. Þá sagði hún að liðsfélagar hennar hefðu sagt henni að það væri betra fyrir hana að hvíla á æfingum svo hún gæti spilað leikina. Segist hún hafa fundið fyrir létti þar sem henni fannst hún geta tekið því rólegar á æfingum af því að liðsfélagar hennar vissu hvers vegna hún væri ekki 100%, þó þjálfarinn hefði ýtt meira á hana. Þá sagði þátttakandi G um ástæðuna fyrir því að hún spilaði leiki en hvíldi á æfingum: „það er svo mikið keppnissskap að maður vill bara alltaf vera með.“

Þá mátti greina mun á upplifaðri pressu eftir kyni. Karkyns þátttakendur greindu frekar frá því að þeir upplifðu pressu á meðan kvenkyns þátttakendur drógu meira úr

upplifun sinni á pressu og sögðu pressuna frekar upplifun innra með þeim en að það sé í raun verið að setja pressu á þær. Ein knattspyrnukonan sagði (E):

Veit ég ekki hvort það var hann eða bara ég en þá fannst mér meiri pressa að vera þú veist með, mér fannst ég ekki geta þá þú veist sagt fyrst ég var byrjuð á æfingum þá fannst mér ég ekki geta sagt þú veist ég get ekki meira, mér fannst þú veist ég var alveg smá að pína mig að halda áfram svo eins og í sumar þá ef mér var illt eða eitthvað þannig þú veist þá var hann alltaf eitthvað svona og ég sagði kannski ég get ekki verið með út af þessu þá fannst mér svona svörin kannski vera svolítið svona eins og hann tryði mér ekki, æji ég veit það ekki, mér finnst alltaf svona óþægilegt þannig ég var alltaf með og pínði mig bara áfram því ég vildi ekki að hann myndi halda að ég væri að ljúga af því ég nennti ekki að vera með eða þú veist.

Önnur sagði (C), þegar hún var spurð hvort hún hafi upplifað einhverja pressu frá bæði þjálfurum og liðsfélögum: „Í rauninni ekki sko ég held ég hafi aldrei fundið þá pressu en maður einhvern veginn, ég held að maður hugsði það alltaf en þú veist ég fékk aldrei neitt eitthvað svona þú veist nema kannski stundum.“

Aðspurð um hvernig viðmót knattspyrnukonan G hafi fengið fyrir að vera lítið að æfa en spila þrátt fyrir það leikina svaraði hún því til að liðsfélagar sínir hafi verið ánægðir með að hún hafi getað spilað en sagði svo að það væri að vísu aldrei gaman að vera með einhverjum í liði sem æfði aldrei en spilaði leikina. Þegar hún var síðan spurð að því hvernig hún hafi fundið fyrir því svaraði hún að þetta væri einfaldlega eitthvað sem hún hefði hugsað sjálf, þær hafi ekki verið að setja út á þetta heldur hafi þessi hugsun verið frá henni sjálfri komin.

Að upplifa pressu birtist einnig í tilfinningunni um að vera að bregðast. Leikmenn fundu fyrir pressu um að standa sig til þess að bregðast ekki liðinu sínu, hvort sem það var á mikilvægum tímamarki eða almennt yfir tímabilið. Þetta er í takt við það sem Vernau (2009) benti á en hann sagði leikmenn ekki vilja bregðast liðsfélögum sínum. Þeir harka því af sér og spila leikina frekar en að hvíla. Þá kom einnig í ljós að margir upplifðu ákveðna pressu um að standa sig þegar þeim fannst þjálfarinn treysta á þá. Leikmenn fundu fyrir samviskubiti vegna meiðsla. Þá sagði ein (D), þegar hún var spurð að því af hverju hún hafi spilað þegar hún var meidd: „Þá er það bara maður sjálfur maður vill gera þú veist allt fyrir samleikmenn sína og þjálfarann og vill gera vel.“ Einn knattspyrnumannana (H) sagði:

Þarna var þjálfari sem hafði mikla trú á mér og mér fannst ég alveg þegar þú segir það þá fannst mér jú ég bregðast honum smá af því að þú veist ég var búinn að spila hvern einasta leik og búinn að standa mig ótrúlega vel og hann var búinn að, hann var svona farinn að treysta á mig þú veist og ... þegar ég var ekki að standast undir því þá ... þá svona varð erfitt.

Hann sagði einnig að ef leikmaður væri ástæða þess að breytingar væru gerðar á liði sem hefur verið að ganga vel líði leikmanninum stundum eins og hann sé að bregðast liðsfélögum sínum. Talaði hann um að í því liggi t.a.m. ástæða til þess að þína sig áfram í gegnum meiðsli þar sem leikmenn finni fyrir pressu til að vera til staðar fyrir félagana. Þeir vilji ekki bregðast. Þetta er í takt við það sem Vernau (2009) talaði um en hann sagði leikmenn ekki vilja bregðast liðsfélögum sínum. Þeir harka því frekar af sér og spila leikina. Þá töluðu þátttakendur um pressu sem hvílir á þjálfurum um að gera vel. Leikmaðurinn (H) sagði:

Það var mikil pressa á honum að komast upp með liðið sko og hann þurfti alltaf að og líka pressa náttúrulega að vera alltaf með sína bestu menn og ég held að þeirra pressa sé líka að hafa áhrif á þeirra svona attitúd, viðhorf og hvernig þeir hegða sér gagnvart liðinu og leikmönnum skiluru.

Leikmenn eru að keppast við að halda sér í leiknum, skilaboð þjálfara eru skýr en þau eru að leikmaður skuli vera tilbúinn eða einhver annar komi í hans stað (Bauman, 2005). Þá má sjá að pressuna sem leikmenn finna fyrir má skýra með félagsfræðinni, viðmiðunum og gildunum sem eru ríkjandi innan þessa íþróttasamfélags. Félagslegu staðreyndir Durkheims (Garðar Gíslason, 2000), þ.e útbreiddar og viðurkenndar hugmyndir, eru í gildi um hvernig atvinnuíþróttamenn haga sér. Þessar hugmyndir setja leikmönnum skorður, setja á þá pressu um að haga sér eftir þeim viðmiðum og gildum sem ríkja eða þeir eigi í hættu á að vera ekki samþykktir sem hluti af hópnum (Hughes og Kroehler, 2002).

Þá virðast staða og hlutverk leikmanna innan liðsins skipta máli hvað varðar pressu. Leikmenn hafa áunnið sér mikilvæga stöðu og hlutverk innan liðs og því fylgir ákveðið hlutverk eins og Coakley (2007) benti á. Hlutverkinu fylgja ákveðnar væntingar sem koma fram í samræmi við félagsleg viðmið og gildi. Þetta hlutverk leiðir hegðun leikmanns í ákveðnum aðstæðum. Væntingarnar þegar kemur að hugsun og heðgun eru

mismunandi eftir hlutverki leikmanns. Áhrifavaldar leikmanna eru fyrst og fremst þjálfarar, liðsfélagar, stjórnendur og félögin (Thatcher, Jones og Lavallee, 2011). Þó leikmanni sé ekki skipað að harka af sér finnur hann fyrir pressu frá aðilum í kringum sig um að halda áfram, en þetta var raunin hjá þátttakendum þessarar rannsóknar. Fundu þeir allir fyrir óbeinni pressu þó þeim hafi aldrei verið skipað að spila. Pressa sé um að koma sem allra fyrst til baka eftir meiðsli en það er aðeins til þess að auka getu liðsins til að vinna en lítið tillit tekið til langtímaáhrifa þess á leikmennina (Vernau, 2009; Young o.fl., 1994).

5.3 Að sanna sig

Þemað að sanna sig kom skýrt fram hjá öllum þátttakendum. Kom þemað fram á ýmsa vegu en allir þátttakendur töluðu um að hafa þurft að sanna sig þegar þeir voru að koma upp í meistaraflokk. Þátttakandi I sagði að þegar hann hafi komið upp í meistaraflokk, 14 ára, gamall hafi hann þurft að hafa mikið fyrir því að komast í liðið og það hafi verið erfitt fyrir hann að vinna sig inn í hópinn því honum hafi verið gefinn lítill séns þrátt fyrir hæfileika. Þemað kom einnig fram í æfingaálagi. Þá töluðu þátttakendurnir um að þurfa að sanna sig á nýjan leik. Það átti bæði við þegar þeir fóru í ný lið eða eftir meiðsli. Þeir upplifðu streitu vegna meiðsla þegar þeir voru að sanna sig þar sem þeir vildu ekki þurfa að sanna sig aftur þegar þeir væru búnir að vinna sér sess í byrjunarliðinu. Þegar þátttakandi B var búinn að vinna sér sess í byrjunarliðinu fór hann að finna fyrir meiðslum sem var erfitt að greina. Hann sagði:

En þegar maður er loksins búinn að berjast fyrir því að komast inn í liðið að þá vill maður ekki taka sér ég hélt að þetta væri kannski bara vika í pásu af því þá hélt ég að ég myndi bara detta út úr liðinu eða eitthvað þannig að ég ákvað að reyna að halda áfram og svo fór þetta bara að versna og versna og versna og og endar með því að ég átti bara erfitt með að þú veist labba.

Þá sagði hann líka:

Að ef það er að ganga vel vill maður að það haldi áfram og þú veist ég man þegar maður var búinn að vinna sig inn í lið og svona þá vill maður ekki þurfa að gera það aftur af því maður lenti í einhverjum smá meiðslum maður vill frekar reyna að pína sig í gegnum þetta.

Þá var talað um að yngri leikmenn þyrftu að sanna sig og sýna að þeir ættu skilið að spila með meistaraflokki. Hægt er að tengja þetta við áhrifastjórnun Goffmans. Yngri leikmenn þurfi að framkvæma ákveðin hlutverk og sýna sig í ákjósanlegu ljósi fyrir þjálfara og eldri liðsfélögum. Þeir þurfa að lifa sig inn í tiltekna félagslegu stöðu og hlutverk til þess að vekja upp eftirsóknarverða íþróttamannslega ímynd af sér. Viðmið og gildi hópsins krefjast þessarar ímyndar af leikmanninum (Goffman, 1959).

Þátttakendur voru spurðir hvort meiri skilningur væri fyrir því þegar eldri leikmenn verða fyrir hnjaski á æfingum miðað við þessa yngri sem væru að koma upp. Þátttakandi I sagðist hafa fundið fyrir því hvernig yngri leikmenn hafi ekki mátt misstíga sig. Hann talaði um að um leið og einhver yngri leikmaður gerði mistök væri honum refsað meðan reyndari leikmenn fengu að misstíga sig oft án þess að því fylgdu afleiðingar. Þetta væri ekki uppörvandi umhverfi fyrir unga leikmenn sem væru að reyna að sanna sig. Þá sagði hann að þetta ætti í raun að vera öfugt þar sem reyndari leikmenn hefðu reynslu og ættu að gera færri mistök en yngri leikmenn sem væru að stíga sín fyrstu skref. Þegar hann var spurður hvort yngri leikmennirnir þyrftu frekar að harka af sér sagði hann: „Við yngri þurftum það frekar já eða máttum færri mistök og meiðsli heldur en eldri sem ætti í raun að vera öfugt.“

Þátttakandi A sagði: „Þeir þurfa bara að sanna sig skiluru þú veist, sýndu að þú megir vera hérna skiluru að þú eigir það skilið að vera að æfa með okkur.“ Þátttakandi A setti andrúmsloftið á æfingum varðandi meiðsli í samhengi við hver það væri sem yrði fyrir meiðslum. Að yngri leikmenn finndu meira fyrir því að þurfa að harka af sér og halda áfram en þeir eldri, sérstaklega eldri og mikilvægari leikmenn. Íþróttasamfélagið gerir kröfur á þátttakendur sína um að sanna manndóm sinn með fylgni sinni við gildi hópsins líkt og þátttakendur tala um hér að ofan (Curry, 1993). Leikmenn þurfa að sanna að þeir eigi heima í hópnum með því að sýna úr hverju þeir eru gerðir. Þeir þurfa að sýna að þeir séu nægilega harðir af sér til að eiga heima í þessum hópi. Þeir fá skilaboð um að þeir þurfi að samþykkja áhættuna sem fylgir því að spila með liðinu. Leikmenn þurfa oftast en ekki að fara í gegnum ákveðna vígslu þar sem leikmaðurinn þarf að vinna sér sess sem partur af liði með ákveðnum athöfnum (Sæunn Sæmundsdóttir, 2013). Horft er til þess hversu miklu leikmaður er tilbúinn til að fórnar fyrir lið sitt. Leikmenn eru

einfaldlega að sýna fram á eigin verðleika og upphefja sig innan hópsins (Young o.fl., 1994).

Allir þátttakendur sem orðið höfðu fyrir meiðslum sem héldu þeim frá æfingum og leikjum í einhvern tíma upplifðu það að þurfa að sanna sig á nýjan leik. Töluðu þeir um að þurfa að sýna fram á að þeir væru að leggja sig fram. Þátttakandi B talaði um að þjálfarar vildu sjá leikmenn leggja sig fram um að koma sem fyrst til baka eftir meiðsli. Þátttakandi E þurfti að fara í aðgerð. Ákvörðunin um að fara í aðgerð var erfið en þjálfarinn bað hana að bíða og sjá til þar sem þetta væri ekki rétti tíminn. Þá sagði hún að þegar hún hafi svo byrjað að æfa aftur eftir aðgerð hafi henni fundist eins og hún gæti ekki hætt þegar hún fór að finna fyrir sársauka aftur, þar sem hún var nýkomin til baka og ætti samkvæmt öllu hún að vera orðin góð. Hún hafði áhyggjur af því hvernig þjálfarinn liti á hana ef hún myndi hægja á sér aftur.

Þegar þetta þema er skoðað má sjá hvernig leikmenn sýna sjálfa sig í ákveðnu ljósi. Það skiptir þá miklu máli hvernig liðsfélagar, þjálfarar og aðrir í kringum fótboltaheiminn skynja þá og meta. Þetta er í takt við ferlið sem Goffman lýsti sem áhrifastjórnun (Ditton, 1980). Einstaklingar reyna að stjórna því áliti sem aðrir mynda sér af þeim. Leikmenn tileinka sér þau viðmið og gildi sem ríkjandi eru innan fótboltans, sem eru m.a. að sýna að þeir séu verðugir, harðir af sér og sterkir. Þeir hegða sér í samræmi við þessi gildi og viðmið vegna þess að þeir hafa lært að þessir kostir séu eftirsóknarverðir í augum annarra innan fótboltaheimsins.

Karlmennskuímyndin sem ríkir innan íþróttta, meðal annars fótbolta, kennir iðkendum viljann til að taka áhættu sem góð gildi karlmennsku, að sársauki sé eðlilegur hluti þeirra og að iðkendur þurfi að „taka sársaukanum eins og menn“ (Young o.fl., 1994). Þá bentu Young o.fl. (1994) á að umburðarlyndi gagnvart meiðslum og sársauka sé samþykkt leið til að sanna sig fyrir þjálfara, sýna verðleika sína og bæta stöðu sína innan liðsins. Þannig sé horft til þess hve viljugur leikmaður er til að fórnast fyrir lið sitt (Young o.fl., 1994). Markmið leikmanna er að sýna að þeir eigi heima í liðinu, vera bestir og þrýsta á eigin mörk (Hughes og Coakley, 1991).

5.4 Skilningur/viðhorf

Þátttakendur voru allir spurðir út í viðhorf gagnvart meiðslum. Spurningunni var annars vegar beint að þeim sjálfum og þeirra upplifun, og hins vegar að upplifun þeirra á viðhorfum annarra í kringum þá til meiðsla, þ.e. viðhorfum leikmanna, þjálfara og annarra í kringum liðin. Hér komu ýmis undirþemu í ljós, svo sem skilningsleysi, að harka af sér, umtal, uppgjöf, samband þjálfara og leikmanna og tegund meiðsla.

5.4.1 Skilningsleysi

Skilningsleysi og að harka af sér mátti greina í öllum viðtölum. Ýmist hvað varðar tegund meiðsla sem og þær aðstæður sem þeir meiddu voru í. Nefndu þeir ákveðnar athugasemdir sem væru algengar og sýndu skilningsleysi liðsfélaga á aðstæðum. Þátttakandi B sagði:

Og svo fann ég náttúrliga líka fyrir mikilli pressu frá já bara öllum í kringum mig, bara foreldrum og þjálfara og liðinu skiluru af því þetta var, voru þannig meiðsli að það var, það var, það var erfitt að útskýra þau, þetta var ekkert þetta var ekki fótbrott eða ... það voru kannski einhverjir sem héldu að þetta væri bara einhver aumingjaskapur í mér og ég gæti bara harkað mig í gegnum þetta sko en það var ekki alveg svo auðvelt.

Þátttakandi C sagði að hún hefði fengið ýmsar athugasemdir þegar hún var meidd þar sem um hafi verið að ræða falin meiðsli. Hún sagði m.a.: „þetta er einmitt ekki svona þetta er ekki þannig meiðsl að þú getir sett einhvern ákveðinn tíma á þetta þú veist eins og krossband.“ Þá rifjar hún upp að hún hafi mikið verið ein að æfa og sagði að hún hefði ekki fundið fyrir miklum stuðningi frá liðsfélögum. Hún taldi einstaklinga einfaldlega ekki vera að þæla í öðrum og þeirra meiðslum heldur væru þeir bara að einbeita sér að sjálfum sér. Þá nefndi hún dæmi um athugasemd sem hún fékk þegar hún var meidd sem henni fannst mjög erfitt. Lýsti hún þessu svona:

Þú veist svona fólk skilur ekki þú veist hvernig það er að vera meiddur þú veist eins og ég var einu sinni spurð sko af því ég var náttúrliga alltaf mætti á allar æfingar og var alltaf bara mjög glöð og þú veist sýndi aldrei að ég var eitthvað leið og pirruð út af þessu þá var ég einu sinni spurð hvort mér þætti bara gaman að vera meidd af því ég var alltaf að mæta og var mjög dugleg ... það er svona eins og það sé ekkert að manni ... en maður finnur samt alltaf til og fólk skilur ekki af hverju maður getur ekki alltaf verið með.

Þátttakandi J segir:

Ég var eitthvað svona gat aldrei útskýrt hvað þetta var gat ekki sagt neinum en það sáu allir að ég var meidd en ég gat ekki sagt hvað þetta var og það gat enginn sagt hvað þetta var þannig að ég var svona, svo fór ég í myndatöku og það sást ekkert á myndum þannig að ég var svona, þú veist annað hvort er þetta orðið í hausnum á mér eða þá að þetta er eitthvað sem finnst ekki.

Aðspurð að því af hverju hún spilaði þrátt fyrir sársaukann sem fylgdi þá ógreindum meiðslunum sagði hún: „en það vissi enginn hvað þetta var þannig að þá er kannski erfitt að segja manni að stoppa ef fólk veit ekki hvort manni versnar eða ekki.” Þá talar þátttakandi D um að einstaklingar sem meiðist verði að vinna í andlegu þáttunum í kringum meiðslin því hann sé svo miklu stærri en nokkur geri sér grein fyrir. Hún sagði að hvorki þjálfarar né aðrir sem ekki hafa meiðst átti sig á því hvað þetta sé erfitt og hvernig þetta geti breytt algjörlega allri framtíð einstaklings. Kolt og Snyder-Mackler (2007) benda á mikilvægi þess að taka með í reikninginn sálfræðilegar afleiðingar meiðsla og endurhæfingar. Þessar niðurstöður eru í takt við aðrar rannsóknir sem benda til þess að þegar leikmönnum er kippt úr því skipulagi sem fylgir ástundun og lífsstíll þeirra þannig tekinn úr jafnvægi komi upp ýmsar áskoranir sem leikmenn gætu átt erfitt með að takast á við (Bauman, 2005).

Þátttakandi F lýsti skilningi liðsfélaga sem góðum. Var það vegna þess hve margir af liðsfélögum hans þekktu sjálfir á eigin skinni hvernig væri að vera meiddir og hversu erfitt það væri að þurfa að horfa upp á aðra spila og æfa þegar einstaklingurinn gæti það ekki sjálfur. Leikmenn sem höfðu meiðst var einnig sýndur skilningur að hvíla á æfingum til að geta spilað leiki. Hér má því telja að um ákveðna pressu sé að ræða, það er að gera hvað sem er til að geta keppt eins og talað var um í kafla 4.2 pressa. Átti þetta bæði við þjálfara og liðsfélaga en fór eftir mikilvægi leikmanna. Þátttakandi I tók í sama streng. Hann talaði um að meiðsli væru bara partur af fótboltanum og það væri ekkert óeðlilegt við það að meiðast. Þegar hann var spurður um viðhorf aðila í kringum hann til meiðsla sagði hann:

Ég man aldrei eftir að hafa verið með einhvern þjálfara sem var með eitthvað neikvætt viðhorf til meiðsla þeir voru allir voða skilningsríkir og svona en allir vildu þeir að maður spilaði og væri til staðar og stundum hefur maður verið þú veist bara á annarri löppinni, ég var tagnaður aftan í læri að hérna þá var ég settur samt í hóp

átti bara að vera svona bara til að vera með í upphafi en var samt hent inná strax í seinni hálfleik bara haltrandi þú veist þannig það hefur alltaf verið ákveðin pressa.

Þátttakandi J sagði það gríðarlega mikilvægt leikmönnum að hafa stuðningsnet þegar þeir væru meiddir. Hún talaði um að sjúkráþjálfarinn sem þær hefðu haft áður hafi verið með neikvætt viðhorf og sýnt leikmönnum sem glímdu við meiðsli lítinn stuðning. Telur hún mikilvægt að það sé haldið utan um þessa leikmenn. Hún talaði um að hún hafi áður haft þjálfara sem gaf sig ekki að meiddum leikmönnum og það hafi verið erfitt. Þá segir hún stuðning og gott viðhorf liðsfélaga skipta miklu máli, að leikmenn upplifi sig skipta máli. Leikmenn leita stuðnings þegar þeir slasast (Vernau, 2009). Þetta gera þeir vegna þess að þeir hafa skuldbundið sig gagnvart liðsfélögum sínum og þjálfurum. Þannig vill leikmaður tryggja að hann sé ekki að missa það samþykki sem hann hefur áunnið sér (Vernau, 2009).

5.4.2 Umtal

Undirþemað umtal kom fram á ýmsan hátt. Ýmist þegar þátttakendur voru að tala um meiðsli og þá sérstaklega þegar spurt var út í viðhorf til meiðsla. Flestir gátu tengt við frasann „það er ekkert að þér.“ Töldu þátttakendur að eðli umtals tengdist því hver það væri sem væri meiddur í liðinu. Þannig mátti ráða af viðtölunum að einstaklingar ávinni sér orðspor sem væri neikvætt og það væri tengt við meiðsli. Þetta umtal kom meðal annars í ljós þegar þátttakandi D sagði:

Þú veist sumir þeir rétt finna fyrir smá verk einhvers staðar og þá leggjast þeir næst upp í sófann og koma ekki á æfingu á meðan þú veist maður veit af fullt af fólki sem hleypur í gegnum þetta ... og maður hefur gert það sjálfur í mörgum leikjum.

Þátttakandi C sagði:

Ég held að það sé bara misjafnt eftir því hver það er, ef þú ert svona leikmaður sem að þú veist má ekki snerta þig þú veist og þá ferðu niður þá er fólk ekkert mikið að kippa sér upp við það þú veist.

Þátttakendur B og E sögðu að þeir vildu ekki vera álitnir „aumingjar“ og hefðu því reynt að spila í gegnum sársaukann sem fylgdi meiðslum þeirra. Þegar þátttakandi H var spurður að því hvernig honum þætti viðhorfið til meiðsla almennt í kringum hann nefndi hann orðið „meiðslapési“. Hann sagði:

Mér finnst að þegar menn eru mikið meiddir þá myndast svona, þá fer alveg svona fólk að tala um það þú veist æji hann er alltaf meiddur og það er ekki hægt að treysta á hann, þú veist þetta er bara einhver meiðslapési og þú veist þú vinnur þér inn eitthvað svona leiðinlegt nafn og það er ekkert rosalega vinsælt.

Hann sagði að það væri kannski eðlilegt þar sem erfitt væri að vera með leikmann sem hefði gæði og menn vildu hafa í liðinu en væri alltaf meiddur og ekki hægt að treysta á. Þá töluðu þátttakendur um lengd meiðsla og að þjálfarar væru skilningsríkari ef um meiðsli í styttri tíma væri að ræða. Nefndu þeir að þjálfarar ættu það til að verða þreyttir á leikmönnum sem væru mikið meiddir. Þannig þyrftu þjálfarar líka að setja sig aðeins meira í spor leikmanna og skilja aðeins betur þeirra stöðu þar sem þetta væri líka erfið staða fyrir leikmennina.

Rannsóknir hafa sýnt að þeir sem halda áfram að spila þrátt fyrir meiðsli og sársauka eru lofsamaðir og vel metnir, hvort sem það er af höndum þjálfara, liðsfélaga eða öðrum í kringum íþróttahéiminn, líkt og fjölmiðlum (Vernau, 2009). Enskir fótboltamenn töluðu m.a. um að það að spila meiddur væri merki um vilja til að leggja sig allan fram fyrir klúbbinn og ef menn væru ekki tilbúnir til þess væru þeir veimiltítur (Roderick, Waddington og Parker, 2000). Þetta er í samræmi við það sem kom fram í viðtölum Young o.fl. (1994) en leikmenn áttu í hættu á að vera kallaðir skræfur ef þeir létu í ljós sársauka. Það sama var uppi á teningnum í rannsókn Thing (2001) á atvinnukonum, m.a. í fótbolta. Voru þær fljótar að gangast undir þau viðmið og gildi sem ríktu innan greinarinnar þar sem þær tókust á við sársauka og meiðsli með því viðhorfi að harka meiðsli af sér (Thing, 2001).

5.4.3 Samband við þjálfara og liðsfélaga

Allir þátttakendur nefndu að það skipti lykilmáli að vera í góðu sambandi við hópinn og þjálfara. Þá væri auðveldara að halda öllum vel upplýstum um gang mála. Ein nefndi að þar sem hún þurfti að hætta iðkun í skamman tíma vegna meiðsla hafi hún misst tengsl

við félagi sína, hún hafi orðið þunglynd og hætt að hreyfa sig. Þátttakandi C nefndi að henni hafi fundist það að mæta á æfingar með liðsfélagunum hafi hjálpað henni að haldast inni í hópnum. Þátttakandi I orðaði þetta svona:

Maður var alltaf að æfa bara til hliðar en það var alveg glatað að geta ekki verið með í leikjum sko þú veist það er engin mýta að það eru alltaf allir að tala um að það sé erfiðara að sitja og horfa á heldur en að vera inn á, það er alveg rétt sko.

Varðandi samskipti þjálfara við leikmenn sagði þátttakandi F:

En þá er það í raun bara þjálfara að tala við leikmann og þú veist segja honum að það sé betra að hann sé og ef menn eru opnir með þetta frá upphafi þú veist þá þjálfarar og þjálfarateymi þá er auðveldara fyrir leikmann að leita til þeirra með svona meiðsli og annað.

Hann nefndi að hann væri ánægður með hvernig þetta væri hjá liðinu sínu núna. Þjálfarinn talaði mikið við leikmenn og athugaði með alla leikmenn fyrir og eftir æfingar. Nefndi hann að þannig væru leikmenn opinskáir og hreinskilnir við þjálfarann þar sem þeir finndu að hann væri skilningsríkur. Þátttakendur C og G sögðu að þjálfararnir ásamt sjúkrapjálfurum hafi sýnt þeim mikinn skilning og aðstoðað þær við að komast aftur inn. Þátttakandi H sagði að þeir þjálfarar sem hann hefði haft í gegnum tíðina hefðu haft samband. Hann sagði einnig: „en þeir mættu samt gera það miklu oft og þegar þú færð símtal frá þjálfara þá skiptir það þig svolítið miklu máli að það sé verið að hugsa og þæla í þér skiluru.“ Fram kom í viðtali í rannsókn Roderick, Waddington og Parkers (2000) að ef leikmenn væru meiddir litu þjálfarar oft framhjá þeim og teldu þá ekki hluta af hópnum. Vegna þessa þætti þjálfurum óþarfi að athuga með þá.

Þá virtist skipta máli hvernig leikmenn upplifðu viðhorf þjálfara síns til meiðsla upp á hvort þeir segðu frá þeim eða ekki. Þegar þátttakandi H rifjaði upp þann tíma sem hann æfði undir ákveðnum þjálfara minntist hann þess hvernig ungu leikmennirnir þorðu ekki að segja þjálfaranum að þeir væru meiddir. Þátttakandi I tók í sama streng. Þátttakandi H talar um hvað þeir voru hræddir við þjálfarann, sérstaklega þar sem hann var þekktur þjálfari með ákveðið viðhorf: „Þeir voru bara skíthræddir við hann skiluru útaf því hver hann var og þú vildir ekki vera einhver ungur leikmaður sem væri bara meiddur eitthvað þú veist, einhver auli.“

Nixon (1994) taldi það fara eftir viðhorfi þjálfara eða sjúkráþjálfara hvort leikmenn leituðu til þeirra varðandi meiðsli. Það færi eftir samkennd þeirra og áhuga þeirra á sársauka og meiðslum viðkomandi leikmanns, og þeirri pressu sem þeir settu á leikmenn um hvort þeir leituðu til þeirra (Nixon, 1994).

Þátttakandi F upplifði uppgjöf vegna þess að honum fannst eins og það skipti ekki máli hvort hann myndi koma fljótt til baka eða ekki eftir meiðsli. Ástæðan var sú að þegar hann meiddist var strax keyptur annar leikmaður í hans stöðu. Hann upplifði þannig ekki fyrir hvatningu til að koma til baka þar sem einhver hafði verið keyptur sérstaklega til að spila hans stöðu. Fannst honum sem þjálfarinn væri ekki að sýna honum nægan skilning. Þannig þurfi leikmenn að finna að þjálfurum sé annt um þá og finna að þeir geti treyst þjálfaranum sínum. Þátttakandi D upplifði einnig uppgjöf þegar hún var að snúa til baka eftir meiðsli og meiddist í raun strax aftur. Hún lýsir því hvernig hún hafi þá ákveðið að hún vildi ekki vera með. Hún sagði:

Þá náttúrliga gerðist á alveg ótrúlega óheppilegum tíma að þá hérna ætlaði ég fer ég út og er að æfa mig og þá teygi ég liðbandið í hnénu og þá eiginlega bara ákvað ég bara ..að ég ætla ekki að vera með og á þeim tíma þá varð ég eiginlega bara svolítið þunglynd og þyngdist um 15 kg og bara hreyfði mig ekki neitt þannig að það var ógeðslega erfitt.

Þátttakendur sem höfðu meiðst og þurft að vera frá í einhvern tíma vegna meiðslanna upplifðu sig hafa misst af tækifærum vegna þess. Þátttakendunum fannst þeir mæta litlum skilningi varðandi hversu erfið meiðslin voru þeim en þeir töluðu um að þeir hafi þurft að breyta markmiðum sínum um framtíðina í fótbolta töluvert vegna þeirra. Þá trúðu þeir því að ferillinn þeirra hefði tekið aðra stefnu hefðu þau ekki orðið fyrir meiðslum.

Þetta er í takt við fyrri rannsóknir en rannsóknir benda á þær tilfinningar sem íþróttamenn upplifa þegar þessi lífsstíll þeirra er tekinn úr jafnvægi. Þessar tilfinningar eru m.a. einmanaleiki, kvíði, vonleysi, þunglyndi og að upplifa sig einskis virði (Bauman, 2005; Grossman, 1985; Eldrige, 1983; Wiese og Weiss, 1987; Morrey, Stuart, Smith og Wiese-Bjornstal, 1999; Nippert og Smith, 2008). Samþykki íþróttamanna á þessari menningu getur fóstorað óvissu, skömm, óöryggi og gremju (Loland, Skirstad og Waddington, 2006).

5.4.4 Meiðsli

Allir þátttakendur sögðu að þeir hafi einhvern tímann orðið fyrir „eðlilegum meiðslum“ eða „smávægilegum meiðslum“. Þegar rannsakandi spurði hvers konar meiðsli það væru nefndu allir einhvers konar álagsmeiðsli, eins og tognanir, hvort sem það var í læri, nára eða ökkla. Bersýnilega kom í ljós að litið væri á þessi meiðsli sem minniháttar og sem eðlilegan hluta þess að stunda fótbolta þar sem greina mátti afsakanir frá öllum þátttakendum sem þurftu að hvíla vegna þeirra. Þarna má sjá það ríkjandi viðhorf sem fræðin hafa bent á, þ.e. að íþróttameiðsli séu eðlilegur hluti af því iðka íþróttir (Malcom, 2006). Þegar þátttakandi H var spurður hvernig ferillinn hans hafi verið eftir að hann kom í XXX sagði hann:

Ég hef losnað bara svolítið vel við öll meiðsli myndi ég segja en það hefur alltaf komið upp þú veist það sem er kannski bara eðlilegt þú veist tognun í nára og aftan í læri eða eitthvað svona.

Talið er að umhverfið í kringum íþróttafólk sendi þau skilaboð að meiðsli séu eðlileg (Young o.fl., 1994; Kotarba, 1983). Viðmiðið (e. norm) skilgreini það að verða fyrir „smávægilegum“ meiðslum sem eðlilegan hluta íþróttar. Þessi viðmið stjórna svo hegðun leikmanna þegar þær aðstæður koma upp að þeir finna fyrir þess háttar meiðslum og þeir samstillta hegðun sína við þá staðla sem ríkjandi viðmið í umhverfinu setja (Hughes og Kroehler, 2002). Þátttakandi J talaði um að hún hafi sjálf spilað í gegnum meiðsli líkt og tognun af því að hún gat komist í gegnum það. Þá sagði hún, aðspurð að því hvort henni fyndist vera munur á viðhorfi til meiðsla eftir tegund meiðslanna:

Mér finnst það meira ég sjálf í fyrra þegar við vorum með lykilleikmann meiddan í læri mig langaði bara hérna spilaðu skiluru þú veist sem er ekkert rétt viðhorf kannski en en jú ég held það sé ég held það sé öðruvísi viðhorf gagnvart tognunum en svona löngum meiðslum.

Svo virtist sem tegund meiðsla hefði áhrif á hvernig þátttakendur upplifðu skilning og stuðning. Nefndu þau sem lent höfðu í svokölluðum földum meiðslum, svo sem bakmeiðslum og tognun sem ekki var sjáanleg, að þau upplifðu minni skilning þar sem meiðslin þeirra væru ekki sýnileg og erfitt væri að setja tímamörk á hvenær þau gætu

snúið til baka. Upplifðu þau að aðrir gætu talið að um aumingjaskap væri að ræða þar sem meiðslin voru ósýnileg. Þátttakandi J sagði:

Mér fannst til dæmis léttara fyrir mig þegar læknirinn sagði við mig þú ferð í aðgerð þá gat ég sagt já ég þarf að fara í aðgerð til að laga þetta í staðinn fyrir bara þetta tekur tíma og við sjáum hvernig þetta fer, að hafa smá staðfestingu að það væri hægt að laga þetta, það er eitthvað, það var eitthvað að það var ekki bara eitthvað sem þú gerir með styrktaræfingum eða eitthvað svoleiðis.

Þátttakandi C talaði um hvernig hann hafi átt erfitt vegna þess hve falin meiðslin voru. Hann sagðist einfaldlega hafa þurft að taka einn dag í einu og það hafi verið erfitt að geta ekki sett tímamörk á hvenær hann gæti mögulega komið til baka. Þá talaði hann um það hvernig hann hafi gengið gegnum mikið af hlutum á þessu tímabili.

Þarna eru sameiginlegar hugmyndir, þ.e gildi, um hvað sé æskilegt og við hæfi innan íþróttasheimsins sem stjórnar því hvernig viðhorfið er mismunandi gagnvart meiðslum eftir tegund þeirra (Schaefer, 2002). Þá benti Nixon (1993) á að þeir leikmenn sem töluðu um meiðslin sín ættu í hættu á að finna fyrir fordómum, sérstaklega ef meiðslin og sársaukinn er ósýnilegur öðrum.

Þátttakendur voru allir spurðir hvort þeir myndu spila meiddir og hvað þeim myndist um þá sem spila meiddir. Þátttakendur töluðu um að þeir sem væru meiddir væru ekki mikið að láta vita af því og þeir gerðu minna úr meiðslunum. Leikmenn væru að tala um stífleika og verki en væru mögulega ekki að taka því nægilega alvarlega þar sem þetta gæti verið einungis stífleiki eða byrjun á tognun sem myndi þá hafa verri afleiðingar ef þeir hvíldu ekki. Þegar þátttakandi F var spurður að því af hverju hann væri að æfa þótt hann fyndi til vegna nárameiðsla sagði hann:

Af því að ég þekki bara sem sagt líkamann minn frá því síðast þegar ég meiddist og þá var ég þú veist þá stoppaði ég þá var ég bara þú veist þungur, átti erfitt með að komast aftur í stand og ég veit að ef ég myndi stoppa núna þó ég myndi reyna að hugsa um matarræði og svoleiðis þá yrði erfitt fyrir mig að komast aftur þú veist í almennilegt þannig að.

Þarna má greina hvernig hræðsla getur stjórnar ákvörðun leikmanna um að spila eða æfa þrátt fyrir sársauka og meiðsli, en þetta mátti einnig greina á annan hátt hjá

Þátttakanda B sem talaði um að hann vildi ekki missa sæti sitt í liðinu vegna meiðsla og því hafi hann þínt sig áfram þar til líkaminn hafi sagt stopp. Bauman (2005) bendir einmitt á að skilaboðin sem send séu til leikmanna séu skýr en þau séu að vera klár eða einhver annar komi í þeirra stað.

Svo virtist sem að öllum þátttakendum þættu leikmenn meira í stakk búinir til að taka áhættu vegna þessara smávægilegu meiðsla eða álagsmeiðsla. Töldu þeir ástæðuna mögulega vera þekkingarleysi á einkennum, að leikmenn haldi að þetta sé minna en það er og að verkurinn muni lagast. Flestir þátttakendur töluðu um að þetta væri ekki æskilegt en sögðust síðan allir hafa gert þetta sjálfir. Aðspurðir að því hvers vegna þeir gerðu þetta voru ástæðurnar ýmist hræðsla, þekkingarleysi eða keppnisskap, þ.e. að vilja ekki missa sætið sitt. Pressa spilaði líka stóran þátt í því hvort leikmenn spiluðu meiddir. Þátttakandi F sagði:

Ég held að það sé eins og með þessi tvö meiðsl, nára og, og hérna öklameiðsl að menn af því að menn geta teipað og spilað í gegnum það af því þú getur ef þú ert tæpur í naranum verið í nárabuxum og komist í gegnum eitthvað sem þú gætir ekki ef þú værir ekki í nárabuxum að menn séu þá frekar já kannski að fara í gegnum það bara til þess að þú veist reyna að halda sæti sínu í liðinu eða eitthvað.

Aðrar ástæður voru að það væri auðveldara að harka af sér í gegnum meiðsli sem væru ekki verri til lengri tíma, eða eins og þátttakandi F benti á, það sé að teipa ökkla, notast við sprautur, kælingu og nudd til að halda einkennum í lágmarki. Þá töluðu leikmenn um að sérstaklega í efstu deild væru fleiri að berjast við þig um stöðu og því yrðu þeir að vera tilbúnir til að leggja ýmislegt á sig til að halda stöðunni. Þátttakandi F sagði „Maður þarf alveg að halda sér á tánun.“

Þegar þátttakendur voru spurðir að því hvort þeir myndu spila meiddir sagði ein stúlkanna að hún myndi eflaust gera það en það færi eftir því hvernig henni fyndist pressan frá bæði þjálfara og liðsfélögum vera. Annar nefndi tegund meiðsla en hann sagði það fara eftir meiðslum hvort hann myndi spila. Þátttakandi D sagðist oft hafa spilað sjálfur, tagnaður á ökkla og með meiðsli í hné. Talaði hann um að það væri undir honum komið að segja „já“ eða „nei“ þegar þjálfarinn spyrði hvort hann gæti verið með og að hann gerði þetta því hann vildi gera allt fyrir samleikmenn sína og þjálfara. Þá

tengdi hún það við aumingjaskap að sumir hvíldu þó þeir fyndu smá til meðan aðrir hörkuðu af sér. Þátttakandi J sagði:

Ég hef svo oft spilað í gegnum meiðsli að ég kannski er með brenglaða ímynd af því en mér finnst það í lagi svo lengi sem þú ert ekki að hvorki að skaða þig eða liðið eða eitthvað ef þú ert bara að hugsa um sjálfan þig að koma þér í gegnum þetta finnst mér þetta svolítið annað svo lengi sem þú getur haldið þér standandi inná vellinum.

Þá bentu nokkrir þátttakendur á að það þyrfti að hugsa um heildarmyndina, ekki einungis um næsta leik. Tóku nokkrir þátttakenda dæmi, bæði frá sjálfum sér og öðrum í kringum þá, þar sem leikmenn voru að spila meiddir. Nefndu þeir að það væri ósanngjarnt og leiðinlegt gagnvart liðinu að geta ekki staðið sig 100% og fá ekki einhvern inn sem gæti það. Þegar þau voru spurð hvers vegna þau, og aðrir í kringum þau, tækju þá ákvörðun að spila þrátt fyrir meiðsli töluðu þau um pressu og mikilvægi leikja. Þátttakandi I sagði að honum fyndist leiðinlegt að geta ekki gefið sig 100% í leikina. Hann sagði: „þú veist ef þú veist hvað þú getur og höfuðið er mætt þangað og líkaminn segir nei, það er þú veist það sem fer í taugarnar á mér.“ Hann sagðist þó ekki setja út á liðsfélaga þó hann spilaði meiddur ef það kæmi ekki niður á liðinu. Hann sagði:

En ég skil líka alveg eins og ég sagði þú veist þetta er erfitt að meta þetta, þetta er svo stutt tímabil, margir leikir spilaðir á stuttum tíma og sérstaklega eins og í upphafi móts núna þú veist það er bara 1/3 af mótinu búið eftir mánuð skiluru, ef þú ætlar að taka mánaðarfrí í upphafi þá ertu búinn að missa helminginn, það er ansi blóðugt þannig maður skilur alveg að vissu leyti þá sem vilja spila.

6 Umræður

Í þessari rannsókn var leitast eftir því að svara fjórum rannsóknarspurningum:

1. Hver eru viðhorf knattspyrnumanna á Íslandi til meiðslum?
2. Er munur á viðhorfum íslensks knattspyrnufólks til meiðsla eftir því á hvaða stigi er spilað?
3. Er munur á viðhorfum íslensks knattspyrnufólks til meiðsla eftir kyni?
4. Afhverju spila knattspyrnumenn á Íslandi þrátt fyrir meiðsli?

Í þessum kafla verður leitast við að svara þessum rannsóknarspurningum með því að draga fram helstu niðurstöður. Þar á eftir mun höfundur bæta við eigin vangaveltum um niðurstöður rannsóknarinnar og um rannsóknina sjálfa.

Þegar viðhorf til meiðsla eru skoðuð má sjá að litið er á meiðsli sem eðlilegan hluta þess að stunda knattspyrnu. Talað var um „eðlileg meiðsli“ en þá var átt við álagsmeiðsli eins og tognanir, hvort sem það var í læri, nára eða ökkla, og falin meiðsli sem erfitt væri að staðsetja og greina. Litið var á þess háttar meiðsli sem minni og allir þátttakendur höfðu upplifað þau. Þá reyndu allir þátttakendur að afsaka meiðsli, sérstaklega ef þeir höfðu þurft að hvíla vegna þeirra. Þessar niðurstöður eru í takt við fyrri rannsóknir sem bent hafa á að íþróttameiðsli séu eðlilegur partur þess að iðka íþróttir og að það verði allir fyrir þeim.

Viðhorf til meiðsla komu fram á ýmsan hátt. Leikmenn upplifðu skilningsleysi gagnvart meiðslum, sérstaklega meiðslum sem ekki væru sýnileg. Þá upplifðu leikmenn skilningsleysi gagnvart þeim aðstæðum sínu, að geta ekki æft fótbolta og keppt. Tengdu þátttakendur þetta einna helst við þekkingarleysi liðsfélaga á aðstæðum og óþolinmæði þjálfara. Þessir aðilar áttuðu sig ekki á því hvað þetta væri erfitt fyrir leikmanninn og ættu erfitt með að setja sig í hans spor. Þá töluðu þátttakendur um að þeir sem væru meiddir ættu í hættu á að fá neikvætt umtal. Flestir þátttakendur könnuðust við að hafa heyrt eða fengið að heyra sjálfir frasann „það er ekkert að þér, áfram“. Þetta andrúmsloft tengdist því hver það væri sem væri meiddur en út frá þessu mátti skilja að einstaklingar ávinni sér inn orðspor sem væri neikvætt, orðspor sem meiðslapési.

Leikmenn töluðu um að viðhorf þjálfara til meiðsla skipti lykilmáli varðandi það hvort þeir segðu þeim frá meiðslunum eða ekki. Leikmenn vildu finna að þjálfurum væri annst um þá og að þeir gætu treyst þeim. Sumir þjálfarar hefðu ákveðið orðspor og leikmenn væru einfaldlega hræddir við þá. Leikmenn töluðu um að ef þeir væru meiddir væri mikilvægt að halda þjálfara og liðsfélögum vel upplýstum um gang mála og vera duglegur að mæta á æfingar. Þetta gerðu leikmenn til þess að missa ekki tengslin við hópinn. Það skiptir miklu máli fyrir meidda leikmenn að upplifa að þeir skipti máli.

Þegar þátttakendur voru spurðir af hverju leikmenn spila meiddir voru ýmsar ástæður taldar til. Þeir sem kjósa að spila meiddir gerðu það vegna pressu og keppnisskaps. Allir þátttakendur upplifðu einhvers konar pressu, hvort sem það var pressa um að standa sig eða pressa um að spila meiddur. Pressan skilaði sér síðan í æfingaálagi. Þá tengdu þátttakendur pressu við að koma sem fyrst til baka hvort sem þeir höfðu meiðst sjálfir eða ekki. Svo virtist sem meiri pressa væri lögð á mikilvæga leikmenn um að spila meiddir eða koma sem fyrst til baka. Pressan fór þó einnig eftir tímasetningu meiðslanna og mikilvægi leikja framundan. Flestir töluðu um að pressan væri minni á undirbúningstímabili miðað við á keppnistímabili og töluðu þeir um að mikilvægi leikja væri mikilvægur þáttur í því hvort mikil pressa væri sett á lykilleikmenn um að spila. Þá upplifðu þátttakendur pressu um að vera í góðu formi og æfa mikið. Upplifuð pressu kom líka fram í gegnum ábyrgðartilfinningu leikmanna gagnvart liðinu og þjálfara. Leikmenn fundu fyrir pressu um að standa sig til þess að bregðast ekki liðinu, hvort sem það var almennt yfir tímabilið eða á mikilvægum tímamarki. Upplifðu þeir einnig pressu þegar þeim fannst þjálfarinn treysta á þá. Þá leiddi rannsóknin að sama skapi í ljós að yngri leikmenn þyrftu að sanna sig og sýna að þeir ættu skilið að vera hluti af hópnum. Þeir fengu færri tækifæri á að mistakast og meiðast miðað við eldri og reyndari leikmenn.

Þekkingarleysi á alvarleika einkenna, sérstaklega á álagsmeiðslum var talið til sem ein ástæða þess að spila meiddur, sem og hræðsla við að missa sætið sitt í liðinu. Allir þátttakendur höfðu spilað þrátt fyrir álagsmeiðsli, þó þeir væru allir sammála um að það væri ekki sniðugt. Þegar þeir voru spurðir hvers vegna svöruðu allir að það væri af því að þeir gætu það. Það væri auðvelt að „redda“ þeim, eins og með því að teipa ökkla, spila í nábúxum og fara í sprautur. Þátttakendur voru allir sammála um að tegund meiðsla

hefði áhrif á viðhorf í garð þeirra sem væru meiddir. Meiri stuðningur og skilningur væri við þá sem ættu við sýnileg meiðsli að stríða meðan minni skilningur kæmi til ef meiðslin væru ekki sýnileg öðrum og þegar erfitt væri að setja tímamörk á hvenær leikmenn gætu snúið til baka. Upplifðu þátttakendur að aðrir gætu litið á slík meiðsli sem aumingjaskap og áhugaleysi þar sem erfitt væri að sýna fram á sársaukann.

Þegar horft er til þess í hvaða deildum þátttakendur spiluðu var ekki að sjá mun á viðhorfum til meiðsla. Hins vegar mátti greina mun á upplifaðri pressu á milli kynjanna, óháð því um hvaða deild var að ræða. Strákarnir greindu frekar frá því að upplifa pressuna beint á meðan stelpurnar drógu meira úr upplifun sinni á pressu og töldu pressuna frekar vera innra með þeim, eitthvað sem þær hugsuðu, frekar en að það væri í raun verið að setja pressu á þær. Ekki var þó munur á vilja karla og kvenna til að spila þrátt fyrir meiðsli eða halda áfram þrátt fyrir sársauka sem bendir til þess, líkt og fram hefur komið í fyrri rannsóknum, að konur gangist einnig undir sömu viðmið og gildi sem ríkja innan íþróttahéimsins. Þær létu í ljós sama hugsunarhátt og karlarnir, þ.e. að leikmenn ættu að harka af sér.

Áhugavert var að sjá að allir þátttakendur greindu frá miklu álagi á ákveðnum tímamarki ferils síns. Hvort sem það var leikjaálag eða æfingaálag. Allir þátttakendur höfðu spilað mikið upp yngri flokkana, spilað upp fyrir sig, spilað með fleiri en einum flokki upp í meistaraflokk og byrjað ungir að spila í meistaraflokki. Þá mátti rekja meiðsli allra nema tveggja þátttakenda til álags. Greindu allir þátttakendur frá því að lítið væri fylgst með álagi upp yngri flokkana, og hversu umgjörðin hafi verið lítil. Því hafi þeir oft á tíðum sjálfir þurft að meta ástand sitt og hvort þeir héldu áfram eða hvíldu á þessum tíma. Þetta hafi þeir gert án nokkurrar faglegrar þekkingar. Þá höfðu allir þátttakendur orð á því að allir hafi þeir bara viljað æfa og spila þar sem fótbolti væri númer eitt og því hafi það kannski litað ákvörðunartöku þeirra á unga aldri. Þá nefndu þátttakendur einnig mun á stærð og styrk leikmanna þegar þeir komu ungir upp í meistaraflokk og hvernig það gæti hafa haft áhrif á þá. Hvort þeir hafi einfaldlega verið tilbúnir líkamlega til að takast á við álagið sem fylgdi því að vera í meistaraflokki.

Spurningunni um af hverju leikmenn spila meiddir svaraði þátttakandi I nokkuð vel frá sjónarhóli þess sem elskar leikinn:

En ég skil líka alveg ... eins og ég sagði þú veist þetta er erfitt að meta þetta ... þetta er svo stutt tímabil ... margir leikir spilaðir á stuttum tíma ... og sérstaklega eins og í upphafi móts núna þú veist það er bara 1/3 af mótinu búið eftir mánuð skiluru ..., ef þú ætlar að taka mánaðarfrí í upphafi þá ertu búinn að missa helminginn ... Það er ansi blóðugt þannig maður skilur alveg.

6.1 Vangaveltur höfundar

Við upplýsingaöflun þessarar rannsóknar vöknudu upp margar áhugaverðar vangaveltur. Ef við horfum fyrst til þeirrar niðurstöðu að munur er á upplifun kvenna og karla á upplifaðri pressu má velta því fyrir sér hver orsök þess sé. Gæti verið að karlar séu einstaklingshyggjumiðaðri meðan konur séu heildarhyggjumiðaðri. Karlar hugsi þar af leiðandi meira um þá eina og sér frekar en að horfa til heildarinnar meðan því er öfugt farið hjá konum.

Það er aftur á móti nokkuð ljóst að nauðsynlegt er að fara að horfa til þess umhverfis sem knattspyrnumenn alast upp í. Þegar horft er til fræðanna er það félaganna og þjálfaranna að byggja upp tilteknar manngerðir, kenna og móta fyrirmyndir. Íþróttir eru verðugur vettvangur til að kenna góð gildi en við verðum að huga að því hvaða gildi eru góð gildi. Þróunin frá áhugamennsku yfir í afreksstefnu er frábær en við megum ekki gleyma okkur í að fjöldaframleiða góða knattspyrnumenn ef það endist okkur aðeins í nokkur ár. Þetta snýst um að setja kröfur, ýta við leikmönnum og hvetja þá til að bæta sig en við verðum að gera það rétt. Bæta verður umhverfið í kringum þá sem verða fyrir því að meiðast og grafa ofan af ástæðu þess að jafn gríðarleg aukning hefur orðið á meiðslum og raun ber vitni.

Þegar horft er til álagsmeiðsla, algengi þeirra og hversu ungir leikmenn eru farnir að upplifa slík meiðsli er vert að þæla í því hvort við séum einfaldlega, með afreksstefnuna að leiðarljósi, að leggja allt of mikið álga á unga leikmenn. Íþróttasamfélagið lætur í ljós gildi sín sem leiðbeina leikmönnum um hvernig þeir eigi að haga sér eftir þeim hlutverkum sem þeir hafa sem leikmenn. Frá unga aldri er börnum í íþróttum kenndur sterkur sigurvilji, að harka af sér og sýna litlar sem engar tilfinningar. Kröfur á íþróttafólk nú til dags eru orðnar svo miklar en það virðist mun tilbúnara til þess að fara fram úr sér til að bæta frammistöðu sína. Þess er krafist að íþróttafólk hunsi áhættuna og

sársaukann sem fylgt gæti iðkun þeirra en litið er á þessa þætti sem eðlilega innan íþróttasíðisins. Þau er hvatt til að halda áfram eins lengi og það getur í gegnum sársauka og ef það nauðsynlega þarf á hvíld að halda fær það þau skilaboð að það verði að snúa sem allra fyrst til baka. Þannig kemur í ljós ákveðið forræði íþróttasíðisins yfir íþróttafólki sínu sem felst í félagslegum staðreyndum og hlutverkum þar sem því er talin trú um að til þess að komast áfram og komast lengra þurfi það að tileinka sér þessa ímynd hetjunnar. Annars náí það ekki þeim árangri sem það óskar eftir í íþrótt sinni.

Það eru ríkjandi viðmið innan íþróttasíðisins að það sé eðlilegt að finna til, að sársauki og meiðsli séu hluti af því að spila fótbolta. Þetta er eitthvað sem við þurfum að skoða. Við þurfum að fara inn í félögin, tala við stjórnendur og þjálfara og láta þá vita að þeir eru að senda skilaboð, hvort sem er óbeint eða beint. Viðhorf þjálfara skiptir gríðarlega miklu máli um það hvort leikmenn treysta sér til að segja frá meiðslum. Við verðum að átta okkur á því að álagsmeiðsli geta haft alvarlegar afleiðingar ef þau eru ekki meðhöndluð snemma. Ef við tökum sem dæmi beinheimnubólgu eða ristarbrot þá gætu þessi meiðsli krafist aðgerðar sem frá vegna meiðsla, og að sama skapi verður endurhæfingarferlið mun lengra. Því er ekkert eðlilegra að harka af sér slík meiðsli frekar en að harka af sér fótbrott eða krossbandsslit. Allt eru þetta meiðsli sem hafa áhrif á líkama leikmanna til framtíðar. Það verður hins vegar líka að taka til greina að tímabilið hér á Íslandi er stutt, líkt og þátttakandi I benti á. Fyrir leikmenn sem skilgreina sig fyrst og fremst sem knattspyrnumenn og vilja ná langt er ansi mikið að missa af fjórum vikum á tímabili. Þá er meirihluti móts búinn, einhver annar kominn í hans stöðu og afar erfitt að breyta til, sérstaklega ef nýjum leikmanni gengur vel.

Því er skiljanleg sú ákvörðun leikmanna um að reyna að harka af sér sársauka og meiðsli eins lengi og þeir geta, a.m.k. upp að vissu marki. Þetta sýnir okkur að við verðum að huga að umgjörðinni, hvernig við getum gert umhverfið sem best fyrir knattspyrnumenn, bæði með það að leiðarljósi að minnka meiðslahættu og ef leikmenn meiðast að þeir komi til baka þegar líkaminn er tilbúinn til að koma til baka. Það er mikilvægt að setja háleit markmið, miklar kröfur og biðja leikmenn að leggja hart að sér. Við verðum samt að gera það rétt. Leikmenn vilja spila, þeir vilja vera bestir og aðgreina sig frá öðrum, og við eigum að leyfa þeim það. Við verðum aftur á móti að hjálpa þeim að gera það á skynsaman hátt.

Lokaorð

Í gegnum rannsóknarvinnu þessa verkefnis vaknaði ennþá meiri hvati til að koma skilaboðum hennar áleiðis. Það kom skemmtilega á óvart hversu sammála allir viðmælendur voru um mikilvægi þessa sjónarhorns á meiðsli en allir áttu þeir það sameiginlegt að hafa á ákveðnum tímapunkti sagt „vá ég hef aldrei hugsað útí þetta.“ Það sem við vitum er að meiðsli eru að aukast og við þurfum að fara að skoða afhverju og hvort hægt sé að breyta einhverju í umhverfi knattspyrnunnar til hins betra. Við vitum að það skortir meiri faglega þekkingu í yngri flokka hér á landi. Þjálfarar eru með gríðarlega stóran hóp iðkenda og erfitt er að fylgjast með hversu mikið hver og einn leikmaður er að spila en sjúkraþjálfarar eru almennt ekki að koma inn í starfið fyrr en í meistaraflokki. Því væri mögulega ráð að félög færu að ráða til sín sjúkraþjálfara til almennrar vinnu sem myndu sjá um iðkendur þeirra, í öllum flokkum. Þá væri hægt að vinna mun skipulagðara starf, fyrirbyggjandi og einstaklingsmiðaðra. Það er því miður oft þannig að allir fylgi sama plani hvað varðar styrktarþjálfun og uppbyggingu og sjaldan er farið í að skoða leikmenn sér. Þeim er ekki gefin einstaklingsmiðuð ráðgjöf en það sem einn leikmaður þarf að bæta þarf annar mögulega ekki að bæta og því hentar ekki öllum að vinna eftir sömu áætlun. Þetta hefur þó aðeins verið að færast í aukana en betur má ef ætla skal.

Það væri gaman í framhaldi af þessu að skoða efni þessarar rannsóknar út frá sjónarhorni þjálfara. Þannig væri hægt að bera saman niðurstöðurnar og sjá hvort að upplifunin sé svipuð og hvort hægt sé að sjá einhver mynstur í viðhorfum þar sem þjálfarar eru meðal mestu áhrifavalda innan íþróttarinnar. Þá væri einnig gaman að kafa dýpra í upplifun meiddra leikmanna á meiðslum og viðhorfi í þeirra garð. Þá væri gaman að skoða kvíða, streitu og þunglyndi í tengslum við meiðsli og hvort það séu áhrifaþættir sem skipta máli, bæði fyrir og eftir meiðsli.

Með því að huga ekki að þeim sem meiðast og veita þeim svigrúmið sem þeir þurfa til að jafna sig erum við því mögulega að missa leikmenn mun fyrr af sjónarsviðinu. Þetta sjáum við skýrt í orðum tennisleikarans Andre Agassis sem vitnað var til í inngangi ritgerðarinnar, en þar greinir hann frá því að líkami hans hafi einfaldlega sagt stopp. Þetta er líka raunin hér heima ef við horfum á Iain Williamsson og Kareni Nóadóttur, en þau eru aðeins tvö dæmi af fjölmörgum þar sem leikmenn enda feril sinn mun fyrr en

áætla skyldi. Þá er það óvíst hvort ferill Kolbeins Sigbórssonar sé kominn á endastöð vegna meiðsla. Með fyrirbyggjandi aðferðum snemma í iðkun væri mögulega hægt að minnka meiðslatíðni. Ferill knattspyrnumanna er alla jafna ekki langur en með þessu áframhaldi erum við að stytta hann ennþá meira með þessari miklu áherslu á afreksstefnu. Það ætti ekki að vera raunin heldur ættum við að hugsa um stóru myndina, heilsuna.

Silja Runólfsdóttir

Heimildaskrá

- Agassi, A. (2009). *Open: an Autobiography*. Great Britain: HarperCollinsPublishers.
- Aitchison, C. C. (ritstjóri). (2007). *Sport and Gender Identities: Masculinities, Femininities and Sexualities*. Great Britain: Routledge.
- Andersen, M. L. og Taylor, H. F. (2009). *Sociology: The Essentials*. Belmont, CA: Thomson Higher Education.
- Babbie, E. (2013). *The Basics of Social Research*. Boston: Cengage Learning.
- Bauman, J. (2005). Returning to play: the mind does matter. *Clinical Journal of Medicine*, 15(6), 432-435.
- Blair, S. N. (2009). Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century. *British Journal of Sports Medicine*, 43(1), 1.
- Boor, S., Green, M., Hanson, C., Shaffer, A., Thorpe, A. og Winn, C. (2016, júní). Annual Review of Football Finance. Sótt af <https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/uk/Documents/sports-business-group/deloitte-uk-annual-review-of-football-finance-2016.pdf>
- Bryson, L. (1987). Sport and the maintenance of masculine hegemony. *Women's Studies International Forum*, 10(4), 349-360.
- Caine, D., DiFiori, J. og Maffulli, N. (2006). Physeal injuries in children's and youth sports: reasons for concern? *British Journal of Sports Medicine*, 40, 749-760.
- Charmaz, K. (2004). Grounded theory. Í S.N. Hesse-Bieber og P. Leavy (ritstj). *Approaches to qualitative research: A reader to theory and practice* (bls. 496-522). New York: Oxford University press.
- Coakley, J. J. (2007). *Sports in Society: Issues and Controversies* (9.útgáfa). Boston: McGraw-Hill Higher Education.
- Coakley, J. J. og Pike, E. (2009). *Sports in society: Issues and controversies*. London: McGraw-Hill Education.
- Collett, J. L. (2005). What kind of mother am I? Impression management and the social construction of motherhood. *Symbolic Interaction*, 28(3), 327-347.
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative inquiry & research design: Choosing among five approaches*. Los Angeles: SAGE Publications.
- Cuff, S., Loud, K. og O'Riordan M.A. (2010). Overuse injuries in high school athletes. *Clinical Pediatrics*, 49(8), 731-736.

- Curry, T. J. (1993). A little pain never hurt anyone: Athletic career socialization and the normalization of sports injury. *Symbolic Interaction*, 16(3), 273-290.
- Dallas, M. E. (2017, 17.mars). Injury Risk May Rise When Kids Play Just One Sport. Sótt af https://medlineplus.gov/news/fullstory_164158.html
- Ditton, J. (ritstjóri). (1980). *The View from Goffman*. London: The Macmillan Press.
- Eldrige, W. D. (1983). The importance of psychotherapy for athletic-related orthopedic injuries among adults. *Comprehensive Psychiatry*, 24, 271-277.
- Esterberg, K. G. (2002). *Qualitative methods in social research*. Boston: McGraw-Hill.
- Frey, J. H. og Eitzen, D. S. (1991). Sport and Society. *Annual Review of Sociology*, 17, 503-522.
- Frímánn Ari Ferdinandsson og Sigurður Magnússon. (1997). *Íþróttir barna og unglinga*. Reykjavík: Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands.
- Fyrirlíði Þórs/KA neyðist til að hætta. (2017, 16. mars). *Morgunblaðið*. Sótt af http://www.mbl.is/sport/efstadeild/2017/03/16/fyrirlidi_ors_ka_neydist_til_ad_haetta/
- Goffman, E. (1959). *The presentation of self in everyday life*. Garden City, NY: Doubleday Anchor.
- Garðar Gíslason. (2007). *Félagsfræði: kenningar og samfélag*. Reykjavík: Mál og menning.
- Grossman, J. (1985). Psychological factors and athletic injury. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 25, 151-154.
- Hennink, M., Hutter, I. Og Bailey, A. (2010). *Qualitative research methods*. London: Sage Publications.
- Holt, S. (2014, 27. mars). Aggression in Sports: Female vs. Males [bloggfærsla]. *Gender, Leisure, and Sport*. Sótt af <https://genderleisureandsport.wordpress.com/2014/03/27/aggression-in-sports-females-vs-males/>
- Hughes, R. og Coakley, J. (1991). Positive Deviance Among Athletes: The Implications of Overconformity to the Sport Ethic. *Sociology of Sport Journal*, 8, 307-325.
- Iain Williamsson hættir vegna meiðsla. (2017, 10.mars). *Knattspyrnufélag ÍA*. Sótt af <http://ia.is/kfia/iain-williamson-haettir-vegna-meidsla/>
- Kolbeinn óttast um ferilinn. (2017, 14.janúar). *Morgunblaðið*. Sótt af http://www.mbl.is/sport/fotbolti/2017/01/14/kolbeinn_ottast_um_ferilinn/
- halda-af-af-af-elisa-med-slitid-krossband/

- Kolt, G. S. og Snyder-Mackler, L. (2007). *Physical Therapies in Sport and Exercise*. Philadelphia :Elsevier Churchill Livingstone.
- Kotarba, J. A. (1983). *Chronic pain: Its social dimensions*. California: Sage Publications.
- Leary, M. R. og Kowalski, R. M. (1990). Impression Management: A Literature Review and Two-Component Model. *Psychological Bulletin*, 107(1), 34-47.
- Lindsey, L. L. (2015). *Gender Roles: A Sociological Perspective* (6.útgáfa). New York: Routledge.
- Loland, S., Skirstad, B. og Waddington, I. (2006). *Pain and Injury in Sport: Social and Ethical Analysis*. New York: 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. doi:10.1177/0891241605283571
- Mangan, J. A. (1981). *Athleticism in the Victorian and Edwardian Public Schools*. Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Margrét H. Indriðadóttir, Þórarinn Sveinsson, Kristján Þór Magnússon, Sigurbjörn Árni Arngrímsson og Erlingur Jóhannsson. (2015). Algengi íþróttameiðsla, íþróttabátttöku og brottfalli vegna meiðsla hjá 17 og 23 ára ungmönnum. *Læknablaðið*, 10 , 451-456. <http://dx.doi.org/10.17992/ibl.2015.10.45>
- Margrét L. Viðarsdóttir. (e.d.). Markmið. Sótt af <http://www.timamot.is/efni/markmid>
- McMaster, W. C. og Walter, M. (1978). Injuries in soccer. *The American Journal of Sports Medicine* 6(6), 354-357. DOI: <https://doi.org/10.1177/036354657800600607>
- Meeuwisse, W.H. og Fowler, P.J. (1988). Frequency and predictability of sports injuries in intercollegiate athletes. *Canadian Journal of Sport Science*, 13, 35-42.
- Merriam, S. B. (2009). *Qualitative research: A guide to design and implementation*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Morrey, M. A., Stuart, M. J., Smith, A. M. og Wiese-Bjornstal, D. M. (1999). A longitudinal examination of athletes' emotional and cognitive responses to anterior cruciate ligament injury. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 9(2), 63-69.
- Mundie, S. og Jurejko, J. (2017, 23.mars). State of Sport: Fifa's former doctor says painkiller use risks footballers' health. *BBC SPORT*. Sótt af <http://www.bbc.com/sport/39333763>
- Nippert, A. H. og Smith, A. M. (2008). Psychologic Stress Related to Injury and Impact on Sport Performance. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America*, 19(2), 399-418. doi:10.1016/j.pmr.2007.12.003

- Nixon, H. L. (1993). Accepting the Risk of Pain and Injury in Sport: Mediated Cultural Influences of Playing Hurt. *Sociology of Sport Journal*, 10, 183-196.
- Nixon, H. L. (1994). Social Pressure, Social Support, and Help Seeking for Pain and Injuries in College Sports Networks. *Journal of Sport & Social Issues*, 18(4), 340-355. doi:10.1177/019372394018004004
- Palacios-Huerta, I. (2004). Structural changes during a century of the world's most popular sport. *Statistical Methods and Applications*, 13(2), 241-258. DOI: 10.1007/s10260-004-0093-3
- Roderick, M., Waddington, I. og Parker, G. (2000). PLAYING HURT Managing Injuries in English Professional Football. *International Review for the Sociology of Sport*, 35(2), 165-180. doi:10.1177/101269000035002003
- Schaefer, R. T. (2002). *Sociology: a brief introduction*. Boston: McGraw-Hill.
- Steinar, J. L. (2012). *Íþróttabókin: ÍSí : saga og samfélag í 100 ár*. Reykjavík: Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands.
- Stølen, T., Chamari, K., Castagna, C. og Wisløff, U. (2005). Physiology of Soccer: An update. *Sports Medicine*, 35(6), 501-536. DOI: 10.2165/00007256-200535060-00004
- Sæunn Sæmundsdóttir (2013). *Hjátrú og busun í íþróttum*. Óútgefin meistaraþrófsritgerð, Háskóli Íslands, Reykjavík.
- Taylor, S. J., Bogdan, R. og DeVault, M. L. (2016). *Introduction to qualitative research methods: A guidebook and resource*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Thatcher, J., Jones, M. og Lavalley, D. (2011). *Coping and Emotion in Sport* (2.útgáfa). Oxfordshire: Routledge.
- Thing, L. F. (2001). The Female Warrior: Meanings of Play-Aggressive Emotions in Sport. *International Review for the Sociology of Sport*, 36, (3), 275-288.
- Vernau, D. P. (2009). *Gender, Athletic Identity, and Playing through Pain and Injury Recreational Basketball Players* (MSc-ritgerð). Miami University, Department of Kinesiology and Health. Sótt af https://etd.ohiolink.edu/rws_etd/document/get/miami1250274809/inline
- Young, K., White, P. og McTeer, W. (1994). Body talk: Male athletes reflect on sport, injury, and pain. *Sociology of Sport Journal*, 11, 175-194.
- Wiese, D. M. og Weiss, M. R. (1987). Psychological rehabilitation and physical injury: Implications for the sport medicine team. *The sport Psychologist*, 1, 318-330.
- Þórólfur Þórlindsson, Þorlákur Karlsson og Inga Dóra Sigfúsdóttir. (1994). *Um gildi íþróttar fyrir íslensk ungmenni*. Reykjavík: Rannsóknarstofnun uppeldis- og menntamála.

Viðauki 1

Trúnaðaryfirlýsing og samþykki vegna þátttöku

Farið verður með öll gögn þessarar rannsóknar sem trúnaðarupplýsingar. Þátttakendum verða gefin gervinöfn og öllum gögnum verður eytt að lokinni afritun og greiningu viðtala. Auk þess verður gætt til hins ítrasta að ekki verði unnt að rekja persónugreinanlegar upplýsingar aftur til þátttakenda í rannsókninni. Þátttakanda er frjálst að hætta þátttöku í rannsókninni hvenær sem á viðtali stendur.

Ég undirritaður/undirrituð samþykki hér með að gerast þátttakandi í rannsókn um upplifun íþróttafólks á alvarlegum meiðslum og áhrifum þess á líf þeirra í dag.

Dagsetning og staður

Undirskrift þátttakanda

Undirskrift rannsakaanda

Viðauki 2

Viðtalsrammi

Markmið rannsóknar: Markmið þessarar rannsóknar er að fá að kynnast því hvernig knattspyrnumenn upplifa og líta á meiðsli á ferli, það er viðhorf þeirra til þess að spila meiddur og pressu til að spila meiddur.

Rannsóknarspurningar:

1. Hver eru viðhorf knattspyrnumanna á Íslandi til meiðsla?
2. Er munur á viðhorfum íslensks knattspyrnufólks til meiðsla eftir því á hvaða stigi er spilað?
3. Er munur á viðhorfum íslensks knattspyrnufólks til meiðsla eftir kyni?
4. Afhverju spila knattspyrnumenn á Íslandi þrátt fyrir meiðsli?

Inngangur – minnispunktur og upphaf viðtals

Hefja viðtal á almennri kynningu á mér og rannsókninni

- Hver ég er
 - Hvað ég er að rannsaka og afhverju
 - Hluti af mastersrannsókn minni/ einn hluti af tveimur þ.e eigindl/megindl.
 - Nafnleynd, heiti fullum trúnaði og notkun gervinafna
 - Ekkert rétt eða rangt svar, ég vill bara fá að heyra hvernig þín upplifun er
 - Biðja um leyfi fyrir hljóritun samtalsins
 - Láta vita af tímalengd viðtalsins
 - Óska eftir undirskrift þátttakanda á samþykkisblað og leyfis til að taka upp viðtalið
-

Segðu mér aðeins frá sjálfri/sjálfum þér:

- Aldur
- Búseta
- Skóli/atvinna
- Deild í knattspyrnu

Hvernig var/er íþróttiferill þinn?

- Hvaða íþróttir hefur þú æft í gegnum tíðina?
- Afhverju varð fótbolti fyrir valinu?
- Hver voru/eru markmið þín/væntingar til framtíðar í fótboltanum?
- Hver voru og eru þín framtíðarplön í fótboltanum?

Segðu mér, hvernig hefur ferillinn þinn verið

- Hefur þú alltaf verið 100% heill?
- Hefur þú átt við einhver meiðsli á ferlinum að stríða?
 - Hvaða meiðsli?
- (Ef meiðst) Hvers eðlis hafa meiðslin verið?
 - Misstiru úr æfingum vegna þeirra?
 - Misstiru af leik vegna þeirra?
 - Hvernig tókstu á því á þeim tíma?
 - Æfðiru 100%/misstiru af æfingum en spilaðir leiki?
 - Fékkstu aðhlynningu til að missa ekki af svo sem sprautur, teipingu, vafning?
 - Afhverju gerðiru þetta svona?
 - Fannstu fyrir pressu að þrauka í gegnum meiðslin?
 - Hvernig?
 - Frá hverjum?

(Ef hafa meiðst) Hvernig upplifðir þú stuðning á þessum tíma?

- Hvernig var viðhorf:
 - Þjálfara
 - Liðsfélögum
 - Sjúkraþjálfara

Hvað finnst þér um það að spila meidd/meiddur?

- Afhverju?
- Myndir þú spila meidd/meiddur?
 - Afhverju?

(Ef hafa meiðst) Hvernig upplifðir þú stuðning á þessum tíma?

- Hvað/hver hjálpaði mest?
- Hvaða áhrif hafði stuðningur frá:
 - Vinum
 - Þjálfara
 - Félögum í íþróttinni
 - Sjúkraþjálfara

(Ef hafa meiðsl) Hvernig hafa meiðslin haft áhrif á þig?

- Hvernig hafa meiðslin haft áhrif á knattspyrnuviðkun þína í dag?
- Hvernig höfðu meiðslin áhrif á markmið þín í íþróttinni ef einhver?
- Hvaða áhrif hafa meiðslin á þig í dag?
 - Á ákveðni/frammistöðu í íþróttum?
 - Beytir þú þér 100% í dag líkt og fyrir meiðsi?
- Fannstu fyrir breyttu viðhorfi frá þjálfara/liðsfélögum?
 - Hvernig þá?

Hvernig er pressan á þeim sem er meiddur?

Hvað finnst þé rum það að spila meidd/meiddur?

- Afhverju?
- Myndir þú spila meidd/meiddur?
 - Afhverju?

Lok viðtals:

- Það hefur verið gaman að tala við þig
- Áður en við hættum er eitthvað sem þú vilt bæta við?

Muna:

Þakka kærlega fyrir þáttöku

Ítreka og minna á trúnað og nafnleynd

Hér er emailið mitt: XXXX ef það er eitthvað sem þér dettur í hug eftir á sem þú vilt að komi fram eða ef einhverjar spurningar vakna. Hér er einnig símanúmerið mitt og þér er velkomið að hringja í mig XXX-XXXX.

Óska eftir því að fá að hafa samband ef eitthvað þykir óljóst eða ef ég skyldi þurfa nánari upplýsingar.

Þakka aftur fyrir vitaðlið.