

# Se muligheter sammen

## ERFARINGER MED OG BETYDNINGEN AV SAMTRENING FOR OLYMPISKE -OG PARALYMPISKE UTØVERE PÅ NORGES ROLANDSLAG

Av Oda Helen Græsli, Monica Lillefjell & Sissel Horghagen

### Abstract

There is a growing interest in co-training for people with and without disabilities at both an Olympic and a recreational level. However we lack knowledge about how co-training works, how athletes, coaches and leaders experience co-training, and in what way it affects the athletes performance.

**The aim** of this study was to develop knowledge about experiences related to co-training, and how co-training might strengthen the athletes' occupational performance.

**A qualitative method** was used. Six (N=6) athletes, coaches and leaders at the Norwegian national Rowing team were interviewed about their experiences. Data collected were analysed with inspiration from qualitative content analysis.

**The results** indicate that co-training are related to framework conditions, development of the team and athletes performance, and good and inclusive team spirit.

**In conclusion** this study demonstrates that a relational understanding of disability, as well taking into account the complexity of human occupation and occupational performance, seems of importance when designing co-training. Individual factors, available resources, group diversity, development of the team and athletes, and a good and inclusive team spirit might strengthen the athletes occupational performance.

**Keywords:** Occupational science, sports, participation, activity, disability, Olympic athletes, co-training



*Oda Helen Græsli er ergoterapeut og universitetslektor ved Fakultet for medisin og helsevitenskap, NTNU. E-post: oda.h.grasli@ntnu.no.*



*Monica Lillefjell er ergoterapeut, professor og fagenhetsleder ved Fakultet for medisin og helsevitenskap, NTNU.*



*Sissel Horghagen er ergoterapeut og førsteamanuensis, PhD, ved Fakultet for medisin og helsevitenskap, NTNU.*

*Artikkelen ble mottatt 05.11.2020 og godkjent 20.06.2021.*

## Introduksjon

Dagens toppidrett er inndelt i separate klasser for utøvere med eller uten funksjonsnedsettelse. Eksempler på dette er Olympiske leker (OL) og Paralympiske leker (PL). I den første boka som ble utgitt om aktivitetsvitenskap, stilte Hawking (1996) seg kritisk til denne inndelingen. I de siste årene har det norske rolandslaget begynt med samtrening som bryter med denne tradisjonelle inndelingen. Samtrening er av Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF) (a) beskrevet som fellestrening mellom idrettsutøvere med ulik funksjonsevne. Som ergoterapeuter trenger vi å utvikle kunnskap om aktivitetsutførelse, deltakelse og inkludering for toppidrettsutøvere både med og uten funksjonsnedsettelse. Denne studien vil undersøke fenomenet samtrening, og hvordan samtrening eventuelt kan styrke toppidrettsutøveres aktivitetsutførelse.

Idrett er en viktig aktivitet for mange nordmenn og en kilde til mestring, glede og overskudd. Idretten engasjerer, begeistrer, er et sosialt fellesskap, gir gode oppvekstvilkår og god helse (Kulturdepartementet). Cirka to millioner nordmenn var registrert som medlemmer i ordinære norske idrettslag i utgangen av 2019, hvorav 11.094 medlemmer var registrert som deltakere i paraidrett (NIF, 2020). Paraidrett er av Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (2021) definert som en fellesbetegnelse på idrett for personer med funksjonsnedsettelse, og innebærer personer med bevegelseshemming, hørselshemming, synshemming og utviklingshemming (NIF). Antall registrerte parautøvere anses å være et grovt anslag på det samlede omfanget fordi det ikke finnes eller er anledning til å ha et særskilt register for parautøvere (NIF, 2020).

Norge har gjennom «FN-konvensjonen om rettighetene til mennesker med nedsatt funksjonsevne» (Barne- og likestillingsdepartementet, 2018), forpliktet seg til å arbeide for at mennesker med funksjonsnedsettelse får ivareta sine grunnleggende rettigheter på lik linje med andre. Likestillings- og diskrimineringsloven (2017) skal fremme likestilling og hindre at befolkningen opplever diskriminering i samfunnet samt bidra til å bryte ned samfunnskapte barrierer og hindre at nye skapes. Statens overordnede mål med idrettspolitikken er idrett og fysisk aktivitet for alle. For å muliggjøre dette skal idretten blant annet opprettholdes og videreutvikles som en viktig arena for inkludering av personer med ulik funksjonsevne. I tillegg skal toppidretten videreutvikles for å bidra positivt for prestasjonskultur med

overføringsverdi til andre samfunnsområder, som for eksempel kultur- og næringsliv (Kulturdepartementet, 2012). Visjonen med norsk idrett er «Idrettsglede for alle», og Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité skal arbeide for at alle får mulighet til å utøve idrett ut fra egne behov og ønsker (NIF, 2019, b).

## Hvilken kunnskap har vi om samtrening og hva er behovet for ny kunnskap?

Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (a) hevder at samtrening gir glede og energi, samt kan bidra til at alle kan være en del av et større fellesskap. Sammen med Norsk Tipping ønsker Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité å inspirere mennesker med ulik funksjonsevne til å trene sammen og oppleve gjensidig inspirasjon og treningseffekt. Målet er å inspirere flere til å delta i idrettens fellesskap, øke aktivitetsnivået i befolkningen samt utfordre ledere, trenere og støtteapparat til å tenke helhetlig. Det norske rolandslaget er et eksempel på et lag der utøvere med ulik funksjonsevne trener sammen. Målet er å bidra til at utøverne, gjennom erfaringer med samtrening, skal øke bevisstheten om hvilke muligheter idretten kan gi, samt motivere dem til å legge ned den innsatsen som kreves for å nå målene de har satt (NIF, a). Som ergoterapeuter og helsearbeidere trenger vi å utforske ulike måter å inkludere mennesker med ulik funksjonsevne i ulike kontekster, og hvordan dette kan fremme interaksjon mellom mennesker (Eide, Josephsson, Vik & Ness, 2017; Hocking & Whiteford, 2012).

Det er utført flere studier av idrettsutøvere som driver med pararoing (Cutler, Eger, Merritt & Godwin, 2017; DellaValle & Haas, 2011; Schaffert & Mattes, 2015; Smoljanovic et al., 2013), men ingen av disse studiene omhandler pararoing og samtrening. Studiene omhandler forskning på akustikk, jernopptak, skade og helserisiko, kinetikk og kinematikk. Det er imidlertid utført noen få studier av samtrening innen rullestol-idretter for eliteutøvere med og uten funksjonsnedsettelse (Medland & Ellis-Hill, 2008; Spencer-Cavaliere & Peers, 2011). Samtrening i denne konteksten er funnet positivt for utøvernes identitet, gjensidig læring, for å vise hva som er mulig å få til med funksjonsnedsettelse samt for integrering og likeverdighet (Spencer-Cavaliere & Peers, 2011). Medland & Ellis-Hill (2008) viser at motivasjonsfaktorer for å delta på samtrening for eliteutøvere uten funksjonsnedsettelse, er forbundet med ønsket om

å delta i en aktivitet sammen med venner og/eller familie som har funksjonsnedsettelse. Deltakelse over tid for eliteutøvere uten funksjonsnedsettelse var forsterket av vennskap, prestasjon, utfordring, muligheten for god konkurranse og utvikling av idretten (Medland & Ellis-Hill, 2008).

Andre studier har også undersøkt deltagelse i idrett for eliteutøvere med og uten funksjonsnedsettelse, men da etter den tradisjonelle inndelingen ut fra funksjonsevne (Macdougall, O'Halloran, Shields & Sherry, 2015; Omar-Fauzee, Mohd-Ali, Geok & Ibrahim, 2010). I disse studiene vises det til viktige motivasjonsfaktorer for deltagelse i idrett for eliteutøvere både med og uten funksjonsnedsettelse. Motivasjonsfaktorene er bedring av fysisk og psykisk helse, støtte fra andre mennesker, å ha det gøy, besøke andre land, økonomisk gevinst og opplevelsen av verdsettelse (Omar-Fauzee et al., 2010). Paralympiske utøvere rapporterer imidlertid lavere selvbilde relatert til identitet og kroppsbilde, sammenlignet med olympiske utøvere. Olympiske utøvere rapporterte høyere motivasjon, noe som kan tyde på at de har en mer mestringsorientert kultur enn paralympiske utøvere (Macdougall et al., 2015).

## Teoretisk forankring

Studien er teoretisk forankret i relasjonell forståelse av funksjonshemming. Dette innebærer å se på funksjonshemming som et samspill mellom person og omgivelser (Barne-, likestillings- og inkluderingsdepartementet, 2013; Lie, 1989). Begrepet funksjonshemmet er ikke entydig da det å være funksjonshemmet avhenger av konteksten begrepet brukes i (Grue, 2006). Den relasjonelle forståelsen av funksjonshemming står i motsetning til den biomedisinske forståelsen som knytter funksjonshemming til skade, sykdom eller kroppslig avvik (Tøssebro, 2019). En relasjonell forståelse av funksjonshemming er i tråd med nordisk politikk og forskning (NOU 2001:22) og ligger til grunn for utviklingen av International Classification of Functioning (World Health Organization (WHO), 2011; Tøssebro, 2019) og FNs konvensjon om rettigheter for personer med nedsatt funksjonsevne (Barne-, likestillings- og inkluderingsdepartementet, 2013). Ettersom opplevelsen av å ha en funksjonshemming er kontekstuell og relasjonell, brukes betegnelsen funksjonsnedsettelse (Lie, 1989).

Videre er studien teoretisk forankret i aktivitetsvitenskap (Hocking & Whiteford, 2012) og teori om

aktivitetsutførelse (Chapparo, Ranka & Nott, 2017). Aktivitetsutførelse, occupational performance, er et begrep innen aktivitetsvitenskap som beskrives som menneskets evne til å utføre en meningsfull aktivitet i samsvar med aktiviteten- og omgivelsenes krav (Ranka & Chapparo, 1997). «The Occupational Performance Model (Australia)» beskriver menneskelig aktivitet og aktivitetsutførelse og illustrerer kompleksiteten av faktorer som påvirker menneskets aktivitetsutførelse (se figur 1) (Chapparo et al., 2017).

Aktivitetsutførelse er ifølge Ranka & Chapparo (1997), oppgaver, deloppgaver og rutiner som utføres for å oppfylle kravene til aktivitetens rolle. Aktivitetens rolle er betydningen mennesket tilegner en aktivitet for å oppnå bedre helse og velvære, hvile, underholdning og kreativitet på fritiden eller produktivitet i skole/jobb. Rollen bestemmes av forholdet mellom person og omgivelser, etableres av behov og/eller valg og påvirkes av alder, erfaring, evne, tid og omstendigheter. Aktivitetsutførelsen relateres til biomekaniske-, sensomotoriske-, kognitive-, intrapersonlige- og mellommenneskelige komponenter og deres samspill med omgivelsene. Aktiviteten utføres i omgivelsene (markert med oransje i figur 1). Økonomi og politikk er beskrevet som underdimensjoner i omgivelsene som gjerne påvirker aktivitetsutførelsen. Omgivelsene og selve aktivitetsutførelsen påvirker med andre ord hverandre gjensidig (Chapparo et al., 2017; Ranka & Chapparo, 1997).

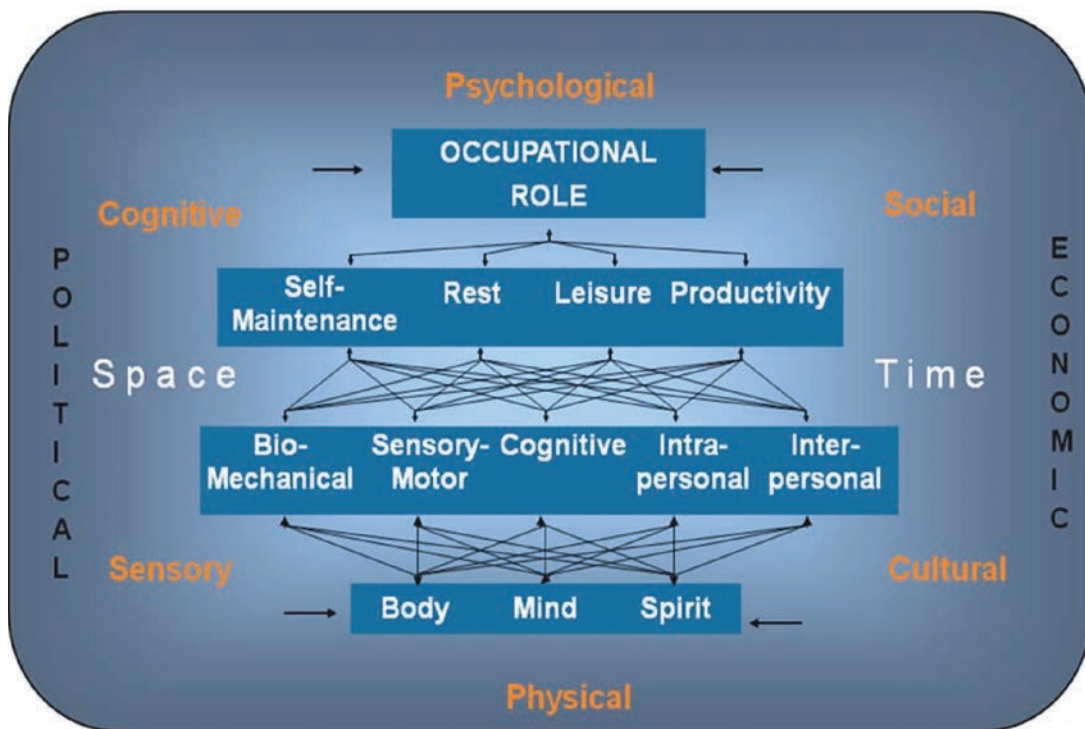
## Problemstillingen

Med utgangspunkt i forskning og teori om aktivitetsutførelse og funksjonsnedsettelse (Ranka & Chapparo, 1997; Tøssebro, 2019) er problemstillingen for denne studien: «Hvordan erfarer trenere, olympiske- og paralympiske utøvere på Norges rolandslag samtrening og hvordan kan samtrening styrke utøvernes aktivitetsutførelse?»

## Metode

### STUDIENS KONTEKST

Denne studien tar utgangspunkt i olympiske- og paralympiske utøvere som deltar i idretten roing på toppidrettsnivå. Gruppen representerer Norges rolandslag i Olympiske- og Paralympiske leker. Laget består av åtte idrettsutøvere, hvorav en kvinne. En av utøverne er parautøver. I tillegg har laget et støtteapparat bestående av blant annet en hovedtrener, en assistenttrener og en fysioterapeut (Norges Roforbund, 2019, a).



Figur 1. Occupational Performance Model (Australia) (Ranka & Chapparo).

### VITENSKAPSTEORETISK FORANKRING

Studien er vitenskapsteoretisk forankret i hermeneutikken med hensikt å tolke og forstå informantenes subjektive opplevelser og refleksjoner om samtreeningen. Det er lagt vekt på å forstå forholdet mellom deler og helhet (den hermeneutiske sirkel) og betydningen av selvrefleksjon og kontekst (hvordan tolke og forstå informantenes livsverden gjennom intervjusituasjonen) (Malterud, 2017). For å kunne forstå deler og helhet er biologiske fenomener (den fysiske utførelsen av samtreeningen) og sosiale fenomener (hvordan utøverne samhandler under samtreeningen) utforsket. Førsteforfatters forforståelse om samtreeningen og konteksten (positiv til tiltaket samtreening, uvitenhet om idretten roing, uvitenhet om hvordan samtreeningen gjennomføres, samt uvitenhet om hvorvidt det foreligger en gjensidig treningseffekt og inspirasjon blant utøverne) ligger til grunn for tolkningen og forståelsen av informantenes subjektive opplevelser og refleksjoner (Giddens, 2014).

### DATAINNSAMLING, UTVALG OG REKRUTTERING

Kvalitativ metode ble benyttet for å utforske informantenes opplevelser og refleksjoner om samtreeningen. Individuelle dybdeintervju med seks (N= 6) informanter i alderen 20-50 år ble gjennomført av førsteforfatter i januar og februar 2020. Informan-

tene ble invitert via e-post til å delta i intervju etter godkjenning fra lagets hovedtrener. Informantene er en del av rolandslaget og deltok i studien etter frivillig informert samtykke. Informantene ble strategisk valgt med den hensikt å få flest mulig informanter med ulike roller på rolandslaget. Intervjuene var semi-strukturerte med åpne spørsmål for å få informantene til å gå i dybden på et tema.

Informantene ble stilt spørsmål relatert til hvilke erfaringer de hadde med samtreening før, under og etter oppstart av samtreeningen. For eksempel ble de spurt om hvordan de trodde samtreeningen ville kunne påvirke treningshverdagen og treningsøktene, hvilke erfaringer de hadde med samtreeningen, samt hvilke opplevelser, refleksjoner og holdninger de hadde rundt samtreeningssituasjonen nå i dag. Avslutningsvis ble informantene stilt spørsmål relatert til hva som kunne vært gjort annerledes i samtreeningsprosessen og deres meninger om samtreening i framtiden.

Etter informantenes ønske ble fire intervjuer gjennomført via telefonsamtale og to via fysisk møte mellom informanten og førsteforfatter. Intervjuene ble tatt opp med lydopptaker. I tillegg til intervjuene skrev førsteforfatter refleksjonsnotater umiddelbart etter hvert intervju. I etterkant av intervjuene ble lydopptakene ordrett transkribert til tekst av førsteforfatter. Det transkriberte materialet utgjorde



til sammen 101 sider og dannet grunnlaget for den videre kvalitative analysen. I tillegg ble det skrevet prosjektlogg under prosjektperioden.

### **DATAANALYSE**

I analysen ble Malteruds (2012) «Systematisk tekst-kondensering» benyttet. Systematisk tekstkondensering gir en detaljert og oversiktlig analyse som anses forenlig med den hermeneutiske sirkel og forholdet mellom deler og helhet (Malterud, 2017). I følge Malterud (2017) er analysemetoden inspirert av Giorgis (2009) psykologiske fenomenologiske analyse, men er opptatt av subjektivitetens kontekst og vektlegger forfatter sitt ståsted som avgjørende for ny kunnskap. Dette er i tråd med Giddens (2014) hermeneutikk.

Analyseprosessen ble utført trinnvis etter systematisk tekstkondensering sine fire trinn (Malterud, 2017). I trinn en var hensikten å få et helhetsinntrykk av datamaterialet. Det transkriberte materialet ble lest gjennom, og seks foreløpige tema ble identifisert: ressurser, lagånd, mangfold, stolthet/eierskap, framtidsettet, og logistikk. I trinn to ble meningsenheter som kunne belyse problemstillingen identifisert, dekontekstualisert og organisert med koder. Temaene fra trinn en ble brukt til å utarbeide foreløpige kodegrupper for meningsenhetene. I trinn tre ble meningsenhetene sortert i subgrupper under kodegruppene. Deretter ble det skrevet kondensat (illustrerende sitat) i jeg-form for hver subgruppe. Kondensatene representerte alle informantene sine utsagn i abstrakt form. I trinn fire ble det skrevet en analysert tekst for hver subgruppe. Sitat fra datamaterialet ble brukt for å illustrere de analyserte tekstene. Deretter ble de analyserte tekstene og sitatene sammenlignet med datamaterialet for å vurdere om de gjenspeiler den originale konteksten. Kodegruppene fikk til slutt korte og selvbeskrivende kategoriske navn (Malterud, 2017).

### **ETISKE OVERVEIELSER**

Studien er godkjent av Norsk senter for dataforskning (NSD). Data er samlet og oppbevart i samsvar med Nasjonale etiske standarder fra NSD og General Data Protection Regulation (GDPR). Deltakelse i studien er basert på frivillig informert samtykke. Anonymisering er gjort både av hensyn til informantene og med faglige begrunnelser. Studiens hovedmålsetting var å beskrive betydningen av samtrenning uavhengig av funksjon, kjønn eller rolle. Siden studien har et lite utvalg, ville en kategorisering av

funksjon, kjønn og rolle kunne identifisert deltagerne i utvalget. For å ivareta kravet til anonymitet, og fordi funksjon, kjønn eller rolle ikke var et spesifikt fokus i studien, ble utvalget ikke kategorisert. Dette er i tråd med Roforbundets sin organisering av treningsarbeidet, hvor man har valgt ikke å dele inn utøverne i grupper ut fra kjønn, funksjon og/eller vektklasse. Anonymiteten ble videre sikret ved ikke å benytte beskrivelser av informantene, men angi dem med bokstavene A-F.

### **METODISKE VURDERINGER**

For å sikre den interne validiteten er det utført individuelle intervjuer av et variert utvalg som har ulike roller på rolandslaget. Intervjuguiden ble finjustert underveis for å tydeliggjøre fokuset i tråd med studiens hovedmålsetting. Kulturgylldighet og metning i datamaterialet ble vurdert i samarbeid mellom førsteforfatter og tredjeforfatter med hensikt å drøfte hvorvidt lagkulturen hadde betydning for studiens resultat samt for å unngå feilvurderinger (Malterud, 2017).

For å sikre ekstern validitet ble tidligere forskning gjennomgått for å kartlegge kunnskapshull, unngå gjentakelse av tidligere forskning samt for å få inspirasjon fra tidligere studier. Den hermeneutiske analysen er utført etter samme trinnvise prosedyre og beskrevet med tanke på refleksivitet gjennom analyseprosessen. I tillegg ble prosjektloggen benyttet for å kunne se tilbake og vurdere valgene i analysen. Det ble tatt hensyn til at individuelle intervjuer gir personlige erfaringer og beskrivelser, og at det derav kan være vanskelig å generalisere resultatet til andre lag og idretter (Malterud, 2017).

For å imøtekomme krav om konstruksjonsvaliditet ble datamaterialet gjennomgått av førsteforfatter og tredjeforfatter. Forforståelsen er beskrevet for å unngå at årsakssammenhenger blir ukjent, og sitat er brukt for å underbygge informantenes opplevelser og refleksjoner (Malterud, 2017).

For å sikre pålitelighet fikk alle informantene samme informasjon om studien, og samtlige intervjuer ble utført etter samme intervjuguide, men med ulike oppfølgingsspørsmål avhengig av hva informantene fortalte og beskrev. Alle intervjuene ble tatt opp og transkribert etter samme trinnvise prosedyre (DePoy & Gitlin, 2015).

## **Resultater**

I den følgende teksten beskrives deskriptive og analytiske funn fra intervjuene.

## AVGJØRENDE RAMMEBETINGELSER

Samtlige av informantene formidlet at rammebetingelser er avgjørende for å kunne lykkes med samtrening. Rammebetingelsene som utvalget beskrev, var sentrale føringer for likestilling og likeverd, økonomi og trenerressurser.

Sentrale føringer for likestilling og likeverd beskrives å ha vært en avgjørende rammefaktor for samtreningen. En av informantene forteller:

*«Man skal ikke glemme at det internasjonale Roforbundet ikke har separate verdensmesterskap eller verdenscup osv. Det hjelper jo veldig mye. Hadde man hatt ulike sesongplaner osv. så hadde det gjort det veldig mye vanskeligere».*

Ettersom flere konkurranser avholdes til samme tid, ble det naturlig for informantene at Roforbundet valgte å ikke skille utøverne etter kjønn, funksjon og/eller vektklasse. Å være et landslag beskrives også å være mest rettferdig fordi alle utøverne da har de samme ressursene og rettighetene, samt at laget kommer nærmere toppledelsen. De styrende organene formidles å ha vært en avgjørende faktor for integreringen og aktivitetsutførelsen:

*«Trenerne og ledelsen i Roforbundet har vært kjempeviktige fordi de har vært så tydelig helt fra starten av at det er mest riktig å være et lag».*

Informantene beskriver at når likestilling og likeverd er en del av systemet, så tenker de ikke mye over gruppesammensetningen. Avgjørelsen om å være et landslag blir derfor naturlig for informantene.

En annen avgjørende rammefaktor er økonomi. Økonomi formidles å ha vært avgjørende for lagets trenerressurser, utstyr og aktivitetsutførelse. En av informantene forteller:

*«Vi er et forbund som har sterkt redusert kapital og midler».*

Dette uttrykkes å ha påvirket laget og utøvernes utvikling og muligheter for aktivitetsutførelse, spesielt ved oppstarten av samtreningen:

*«Hvis dagens ressurser hadde vært tilgjengelig tidligere, hadde det vært lettere med blant annet utstyrsutviklingen, og vi kunne vært der vi er i dag på et tidligere tidspunkt».*

Tilgjengelige ressurser har nå økt, og det blir formidlet at dagens ressurstilgang fungerer bra. Hele laget bidrar med å løse logistiske- og praktiske utfordringer de møter når eksempelvis omgivelse-

ne ikke er optimalt tilpasset. Dette beskrives som uproblematisk:

*«Vi er en så liten gruppe. Jeg tror det først må bli i en mye større skala før vi må gjøre noe annerledes enn i dag».*

Rolandslaget beskriver utfordringer knyttet til fordeling av trenerressursene. Trenerressursene beskrives som knappe, og de har derfor vært viktig å fordele rettferdig:

*«Kanskje hatt mer ressurser i enda større grad fra forbundet litt tidligere for at ikke NN må være en konkurrent».*

Noen informanter uttrykte at de før oppstart av samtreningen var usikker på hvordan trenerressursene skulle bli fordelt rettferdig mellom utøverne, men at de i ettertid har erfart at usikkerheten baserte seg på uvitenhet. Samtlige informanter kommenterte at trenerressursene nå er fordelt optimalt mellom utøverne. En av informantene forteller:

*«Jeg opplever at selv om topputøvere er en veldig oppmerksomhetssyk gruppe med mennesker når det gjelder bruk av trener og fysioterapeut og slik, så synes jeg vi har klart å løse dette på en bra måte».*

Totalbelastningen til trenerne formidles derimot fortsatt å være høy, men overkommelig:

*«Det er jo det man kan kalle en utfordring på trenerbelastningen da, og at det kunne vært løst med blant annet mere trenerressurser».*

Få trenerressurser formidles å være spesielt krevende for treneren under mesterskap fordi Olympiske- og paralympiske leker ikke avholdes til samme tid. I tillegg er teknikker og trening for para- og ikke pararoing mye lik, men også noe ulik. Informantene er samstemte i at hovedtreneren har kompetanse på pararoing, men at en ekstra paratrener hadde vært en fordel både for lagets bredde, for ytterligere spesialisering av aktivitetsutførelsen samt for å avlaste hovedtreneren.

## UTVIKLING AV LAGET OG UTØVERNE

Analysen viser hvordan informantene løfter fram ulike dimensjoner ved samtrening som forbedrer deres aktivitetsutførelse. De beskriver at dette er verdien av å tilhøre en heterogen gruppe som innebærer respekt for hverandre uansett kjønn, funksjonsevne, religion eller legning. Videre handler det om å

respektere at man har ulike behov i treningen, velge kultur framfor struktur og det å være forbilledlige for hverandre og andre.

Tidligere var rolandslaget en homogen gruppe: *«Det har ikke vært mangfold i roing tidligere. Det har vært en slik homogen gruppe som har strebet etter å være like».*

Samtlige av informantene formidlet at denne holdningen har endret seg, og at dagens lag ser fordeler med ulikhet. Flere av informantene kommenterte at det hadde vært unaturlig og uforståelig å skille mellom eliteutøvere i en så liten gruppe som rolandslaget. De opplever at alle utøverne ser på hverandre som likeverdige treningskamerater som respekterer hverandre for dem de er:

*«Man kan velge å se på hverandre som forskjellig ut fra fysisk utfordring, eller like mennesker som forflytter seg på ulike måter. Hvordan man fokuserer har betydning for hvordan man forholder seg til det».*

Holdningsendringen blir beskrevet å ha gjort laget til en mer inkluderende gruppe enn den var tidligere, hvor deres forståelse og perspektiv på aktivitetsutførelse har blitt utvidet.

Det tidligere homogene laget beskrives å ha strebet etter å utføre den samme treningen og følge den samme malen, selv om det nødvendigvis ikke optimaliserte aktivitetsutførelsen. Ved oppstarten av samtreeningen var noen skeptiske til hvordan det kom til å bli, ikke negative, men nysgjerrige. En av informantene forteller:

*«Jeg var spent på hvordan det kom til å fungere, men at det ville påvirke min hverdag, det tenkte jeg ikke».*

Til forandring fra tidligere har aktivitetsutførelsen nå en individuell tilnærming, og utøverne kan påvirke sin egen prosess i større grad innenfor en samtrendende og inkluderende kultur. For å unngå at noen utøvere krever for mye, har laget retningslinjer som sier at det er greit å være selvsentert, men at det ikke skal gå utover resten av laget. Samtlige utøvere i utvalget formidlet å være positive til å utføre samtreening så lenge det er forenlig med gruppens hovedmålsetting for aktivitetsutførelsen, som er å bli best mulig i idretten roing. En av informantene forteller:

*«Jeg opplever at vi gjør mye av det samme som vi gjorde før på trening, men jeg tror holdningene*

*til treningen har endret seg fordi vi har erfart hvor bra samtreening kan fungere i praksis».*

Informantene formidler at de respektere hverandres behov og ønsker det beste for hverandre, selv om de er målbevisst og fokusert på egen karriere. Laget er åpen for at flere utøvere med funksjonsnedsettelse kan bli en del av laget så lenge utøverne er på elitenivå. Informantene beskriver at det å være en del av en heterogen gruppe forbedrer deres aktivitetsutførelse. Å ha ett kontra to lag formidles å være en fordel fordi det gir laget bredde. Det beskrives som interessant, berikende og bevisstgjørende. En av informantene forteller:

*«Det er mange grunner til at det er vanskelig og krevende, men det handler mye om innstilling, det er min erfaring».*

Utøverne inspirerer og motiverer hverandre under selve aktivitetsutførelsen og i miljøet generelt. Laget velger å se kultur framfor struktur og har løftet engasjementet, refleksjonsnivået og kunnskapsnivået til samtlige:

*«Jeg tror laget har blitt sterkere og mer sammenveiset, og vi har fått opp øynene for hva som er mulig. I toppidretten er det lett å bli sneversynt, litt sutrete og synes synd på seg selv, men samtreeningen mener jeg har bidratt til at hele laget har utvidet horisonten og kanskje fått et litt bredere syn på toppidrettslivet og livet generelt».*

Informantene beskriver samtreeningen som noe de ønsker at laget skal fortsette med framover, samt noe de håper andre også kan inspireres av.

## **GOD OG INKLUDERENDE LAGÅND**

Samtlige informanter formidlet at lagets gode og sammensveide miljø erfares som en positiv faktor for samtreeningen. Dette konkretiserer de til å handle om det å ville være gode støttespillere for hverandre, være positive og løsningsorienterte samt skape en delingskultur som handler om å gi hverandre gode råd og dele treningserfaringer.

Informantene liker hverandre godt og trives i hverandres selskap. Utøverne er både lagkamerater og støttespillere for hverandre. En av informantene beskriver:

*«På vårt lag holder det ikke at du ror fort, du må faktisk være hyggelig også».*

Noen informanter har reflektert over hvordan det

hadde vært hvis en eller flere utøvere ikke hadde involvert seg i miljøet. Det blir forklart at laget mest sannsynlig hadde prøvd å inkludere den/de utøverne også fordi de i utgangspunktet er et inkluderende lag og ser treningsfordeler med å ha et godt samhold.

Samtlige informanter formidlet at laget mestrer mye sammen i fellesskap ved at de har et godt og inkluderende miljø. En av informantene beskriver:

*«Vi er ei lita gruppe, som en liten familie på tur».*

Informantene beskriver at det å lykkes med samtreningen kan ha vært en tilfeldighet i starten, og at de har vært åpne for å prøve og feile. Informantene beskriver laget som positivt og løsningsorientert, noe som er avgjørende for å kunne løse utfordringer som oppstår. Utfordringer som forventes å oppstå ved eksempelvis reise, tydeliggjøres i forkant slik at alle er mest mulig forberedt og har klare strategier og løsninger på slike utfordringer. Det kommer fram i intervjuene at det alltid har vært fokus på hvordan tilrettelegge for aktivitetsutførelse og ikke fokusere på utfordringer med aktivitetsutførelsen:

*«Jeg har mange argumenter for hvorfor samtrening kan være vanskelig, men vi har aldri sett på det som et problem».*

Samtlige informanter beskriver at de ønsker å bidra til å løse eventuelt nye utfordringer, men at de arbeider for at den enkelte skal bli mest mulig selvstendige fordi ingen ønsker å være avhengig av de andre på laget.

Flere av informantene kommenterte at laget består av profesjonelle og erfarne utøvere som ønsker å gjøre hverandre gode. En av informantene forteller:

*«Det er mange som påvirker på forskjellige måter fordi vi er såpass ulike, og så plukker vi litt fra hver enkelt».*

Lagets delingskultur beskrives å være positiv for aktivitetsutførelsen, både fysisk og mentalt, fordi det gjør at utøverne kan bli bedre til å ro. Samtreningen utvikles hele tiden, ikke nødvendigvis fordi laget har startet med samtrening, men gjennom samarbeid i gruppen som helhet og i samarbeid med Olympiatoppen. Utøverne stiller hverandre spørsmål og utfordrer hverandre, noe som gjør den enkelte mer bevisst egen aktivitetsutførelse, samt at de lærer av hverandre:

*«Alle påvirker hverandre på forskjellige måter, og*

*vi lærer av hverandre fordi vi er ulike. Det går på alt fra hvordan man nøyaktig utfører for eksempel styrkeøvelser, tekniske ting på rommaskinen eller på vannet».*

Informantene beskriver at egen aktivitetsutførelse påvirkes av den enkelte utøvers pågangsmot og arbeidsinnsats gjennom inspirasjon og noen ganger kanskje også irritasjon.

## Diskusjon

### RAMMEBETINGELSER

Denne studien setter søkelys på hvilke erfaringer rolandslaget har knyttet til samtrening og hvordan samtrening kan styrke utøvers aktivitetsutførelse. Studien viser at informantene var opptatt av rammebetingelsenes betydning for utøvernes aktivitetsutførelse, spesielt statlige føringer. Idretten deler tradisjonelt inn utøverne i grupper ut fra funksjonsevne. Sterke og tydelige føringer for likestilling og inkludering som baserer seg på en relasjonell forståelse av funksjonshemming, har derfor vært avgjørende for samtreningen (Barne-, likestillings- og inkluderingsdepartementet, 2013; Barne- og likestillingsdepartementet, 2018; Chapparo et al., 2017; Kulturdepartementet, 2012; Likestillings- og diskrimineringsloven, 2017; NIF, 2019; NOU 2001:22). Informantene beskriver en prosess der de har endret holdninger og blitt bevisst hva inkludering handler om, og de har erfart at disse holdningene har endret deres syn på aktivitetsutførelse gjennom trening. De beskriver at det nye aktivitetsmønsteret med å trene sammen har åpnet et nytt perspektiv der de ser seg selv og sine utfordringer på en ny måte, og de forteller at dette gir mening og motivasjon. Alle utøverne har samme treningsressurser og rettigheter, og laget kan samarbeide med ledelsen for å påvirke egen situasjon. Samtreningen har dermed økt diskusjonene i laget om hvordan utøverne, med eller uten funksjonsnedsettelse, gjør hverandre gode. I følge The Occupational Performance Model (Australia) (Chapparo et al., 2017; Ranka & Chapparo, 1997) handler dette om samspillet mellom person og rammebetingelser og konkret i denne studien, om hvorvidt dette samspillet har bidratt positivt for utøverne kognitivt, intrapersonlig og mellommenneskelig og for lagets psykososiale, kulturelle og sosiale miljø.

Tilstrekkelige økonomiske ressurser beskrives av informantene som en rammefaktor som påvirker mulighet til å opprettholde og forbedre aktivitetsutførelsen. Eksempelvis trekkes det fram at man-



glende økonomiske ressurser til utstyrsutvikling har begrenset utøvernes mulighet til fysisk og mental utvikling. Laget har løst utfordringer sammen og tenkt alternative løsninger for å kunne utføre og bedre aktivitetsutførelsen. For å muliggjøre aktivitetsutførelse med begrenset økonomi, kan resultatene fra denne studien, i samsvar med The Occupational Performance Model (Australia), tyde på at laget har tilpasset sitt fysiske-, kognitive-, sensomotoriske- og psykososiale miljø, samt at den enkelte utøver har tilpasset sine kognitive-, intrapersonlige- og mellommenneskelige komponenter. Selv om laget så langt har klart å løse utfordringer med knappe økonomiske ressurser sammen, er de usikre på om det vil være mulig i mer krevende fysiske omgivelser og med flere utøvere som har behov for bistand på grunn av funksjonsnedsettelse. Dersom de omgivelsesmessige rammene blir premissgivende vil det på sikt kunne begrense kvaliteten på aktivitetsutførelsen til utøverne på laget. Det vil også kunne endre samtreningens rolle, som igjen påvirker utøverne gjennom motivasjon og inspirasjon for aktiviteten og aktivitetsutførelsen: Det å bli gode sammen.

The Occupational Performance Model (Australia) (Chapparo et al., 2017; Ranka og Chapparo, 1997) beskriver betydningen av samspill eller ubalanse mellom rammebetingelser og aktivitetsutførelse. I startfasen var noen utøvere bekymret for at samtreningen ville forringe deres aktivitetsutførelse som toppidrettsutøvere på grunn av at trenerressursene måtte fordeles annerledes. Informantene uttrykte med andre ord bekymring for at omgivelsene kunne ha negativ betydning for aktivitetsutførelsen. De erfarte imidlertid samtreningen forskjellig før og etter at de hadde fått erfaring med samtreningen. Informantene erfarte etter hvert at utøverne fikk tilstrekkelig med tid og oppfølging fra treneren for å kunne optimalisere aktivitetsutførelsen, noe som påvirket lagmiljøet positivt. De personlige og omgivelsesmessige komponentenes betydning for aktivitetsutførelse jamfør Chapparo et al., (2017), er også framhevet i annen forskning på forhold av betydning for aktivitetsutførelse i roing (Cutler et al., 2017; DellaValle & Haas, 2011; Schaffert & Mattes, 2015; Smoljanovic et al., 2013).

Selv om informantene beskriver samtreningen som positiv, er trenerbelastningen fortsatt høy fordi det er få trenerressurser som skal følge opp mange utøvere. Tid er i følge The Occupational Performance Model (Australia) (Chapparo et al., 2017) noe som påvirker aktivitetsutførelse. Resultatet fra denne

studien viser at tidspress påvirker trenerens aktivitetsutførelse negativt og gir treneren en følelsen av ikke å strekke til. Jamfør Chapparo et al (2017) kan dette påvirke og begrense en gruppes kulturelle og sosiale miljø og deltakernes aktivitetsutførelse. Økte trenerressurser beskrives av informantene som avgjørende for å redusere denne belastningen. Laget har i senere tid fått tilført flere trenerressurser som har bedret mulighetene for økt kvalitet i aktivitetsutførelsen under treningene.

## UTVIKLING AV LAGET OG UTØVERNE

Informantene beskriver samtreningen som utviklende både for lagmiljøet og den enkelte utøver. Laget ser mulighet og motivasjon for å oppnå nye mål og gode resultater sammen fordi de er ulike og unike og opplever tilhørighet til gruppa. Dette er i tråd med Spencer-Cavaliere og Peers (2011) og Omar-Fauzee et al. (2010) som hevder at integrering, likeverd og verdsettelse, gjensidig læring, hjelp og støtte er viktige motivasjonsfaktorer for eliteutøvere med ulik funksjonsevne. Holdningsendringene kan i følge The Occupational Performance Model (Australia) (Ranka & Chapparo, 1997) relateres til endringer i de kognitive-, intrapersonlige og mellommenneskelige komponentene, som for eksempel at laget samarbeider for å gjøre hverandre gode. Dette gir utøverne stolthetsfølelse, tilfredshet og motivasjon som kan påvirke aktivitetsutførelsen i positiv retning. I tillegg håper informantene å kunne inspirere andre lag til samtrening og økt inkludering av idrettsutøvere med funksjonsnedsettelse. Jamfør Ranka og Chapparo (1997) er det mer enn biomedisinske prinsipper som fører til forbedret aktivitetsutførelse, og de viser da til psykososiale, kulturelle og sosiale faktorer. Paraidrettsutøveres identitet og mestring som sportsidrettsutøvere beskrives av Medland og Ellis-Hill (2008) og Omar-Fauzee et al. (2010) som en motivasjonsfaktor for deltakelse.

Mellommenneskelige komponenter som åpenhet, gjensidig respekt og inkludering muliggjør trening med en individuell tilnærming til aktivitetsutførelsen. Resultatene fra denne studien kan, i tråd med The Occupational Performance Model (Australia) (Ranka & Chapparo, 1997), ses i sammenheng med utøvernes kognitive- og intrapersonlige kompetanse ved at utøverne resonnerer, forstår og har selvtilit til å påvirke egen trening. Utøverne kan, gjennom trening på aktivitetsutførelsen i roing, trolig påvirke kroppen, sinnet og det spirituelle for å bli best mulig til å utføre aktiviteten. Bedringen av fysiske og

mentale faktorer vektlegges også av Omar-Fauzee et al. (2010) som motivasjonsfaktorer for deltakelse i idrett for eliteutøvere med ulike funksjonsevne. Samtreningens rolle kan beskrives å ha endret utøvernes fokus fra gruppenivå til individnivå. I følge The Occupational Performance Model (Australia) (Chapparo et al., 2017) kan dette beskrives som at utøvernes individuelle tilnæringer står i fokus, med forbehold om at det ikke påvirker de miljømessige faktorene på laget i for stor grad. Laget trener, tenker, kommuniserer og samarbeider nå på en annen måte enn før. Tid og sted vil påvirke treningene på grunn av de individuelle tilnæringer, men dette synes å ikke påvirke utøverne i stor grad så lenge fokuset er på aktivitetsutførelsen og aktivitetens rolle (Chapparo et al., 2017).

### **GOD OG INKLUDERENDE LAGÅND**

Resultatet fra denne studien viser også at samtreningen har bidratt positivt for utøvernes aktivitetsutførelse. Konkret handler det om at lagets psykososiale, kulturelle og sosiale miljø formidles å være en viktig faktor for utøvernes aktivitetsutførelse. I likhet med Medland og Ellis-Hill (2008) ble opplevelsen av å være en familie beskrevet som viktig. Dette kan, i samsvar med The Occupational Performance Model (Australia) (Ranka & Chapparo, 1997), relateres til utøvernes sinn og spiritualitet (opplevelser) og de kognitive- intrapersonlige- og mellommenneskelige komponentene. Fokuset er å være en bidragsyter for gruppa og ikke bare være opptatt av kroppslige faktorer (Ranka & Chapparo, 1997). Dette samsvarer også med Cutler et al. (2017), DellaValle og Haas (2011), Schaffert og Mattes (2015) og Smoljanovic et al. (2013) sitt fokus på de kognitive-, intrapersonlige-, og mellommenneskelige endringene som gjør at laget løser utfordringer sammen framfor å fokusere på de miljømessige utfordringene. Dette kan forstås som at laget velger å fokusere på mulighetene framfor begrensningene, og at omgivelsenes fokus på løsningsorientering har bidratt til at laget kan fungere som en heterogen gruppe.

Lagmiljøet er preget av samhold og inkludering. Dette påvirker utøverne til å se fordelene av de personlige komponentene framfor å fokusere på utfordringene i de fysiske omgivelsene. Utøverne deler personlige erfaringer med hverandre for å gjøre hverandre gode i aktiviteten roing. Prestasjon, utfordring og muligheten for god konkurranse samsvarer med Medland og Ellis-Hill (2008) og motivasjonsfaktorer for deltakelse i samtrening. The Oc-

cupational Performance Model (Australia) beskriver dette ved at personlige komponenter påvirker og styrker det psykososiale, sosiale og kulturelle miljøet og omvendt (Ranka & Chapparo, 1997). Macdougall et al. (2015) viste at olympiske utøvere har høyere motivasjon enn parautøvere, og at de olympiske utøvernes motivasjon har bidratt positivt for parautøveres selvbilde. I denne studien er ikke det eksplisitt uttalt. Årsaken til det kan være at utøverne betrakter seg som ressurser for hverandre, og at laget i sin helhet er med å utvikle treningen slik at samtlige utøvere blir best mulig til å utføre aktiviteten roing.

### **METODISKE BETRAKTNINGER**

Hvem som deltok i studien har betydning for datamaterialet. Eksempelvis kan det være slik at utøvere/trenerne som takket ja til å delta i studien også er de informantene som er mest fornøyd med samtreningen. I tillegg kan intervjuguiden ha påvirket hvilken informasjon informantene har delt, og det er ikke sikkert at informasjonen har blitt tilstrekkelig utdypet. Datamaterialet kan derav være mindre nyansert enn antatt, noe som kan ha påvirket resultatet (Malterud, 2017).

Fire intervju ble utført via telefon og to via fysisk frammøte. Telefonsamtalene kan ha begrenset oppfølging av svarene da det ikke var mulig å fange opp informantenes erfaringer gjennom for eksempel å se på kroppsspråk. Samtidig kan kroppsspråk også danne grunnlag for feiltolkning ved fysisk frammøte dersom erfaringene ikke blir fulgt opp av intervjuer. Selv om alle intervjuene ble transkribert etter samme prosedyre, var lydopptakene i noen tilfeller utydelige og derfor vanskeligere å tolke. Nyanser i datamaterialet kan derfor ha gått tapt (DePoy & Gitlin, 2015).

Datamaterialet ble kategorisert etter hvor relevant informasjonen var i forhold til problemstillingen. Dataene ble tolket med bakgrunn i systematisk tekstkondensering, men tolkningen kan ha blitt påvirket av førsteforfatters forforståelse (positiv til tiltaket samtrening, uvitenhet om idretten roing, uvitenhet om hvordan samtreningen gjennomføres, samt uvitenhet om hvorvidt det foreligger en gjensidig treningseffekt og inspirasjon blant utøvere). Dette kan ha ført til feiltolkninger og feil konklusjoner (Malterud, 2017).

Det har vært utfordrende å finne studier om erfaringer med samtrening, samt om hvordan samtrening kan styrke idrettsutøveres aktivitetsutførelse. Generaliserbarheten av resultatene fra denne

studien og andre studier det refereres til i denne artikkelen som omhandler samtrening, vurderes derfor som usikker.

I denne studien ble The Occupational Performance Model (Australia) (Ranka & Chapparo) med begrunnelse i et særlig fokus på aktivitetsutførelse, valgt som teoretisk utgangspunkt. Med tanke på videre studier om samtrening kunne andre rammeverk som for eksempel Wilcocks teori om helse gjennom aktivitet med fokus på to do, be and become (Wilcock & Hocking, 2015), sannsynligvis bidratt til en ytterligere nyansering av samtrening som fenomen.

## Konklusjon

Denne studien viser at toppidrettsutøvere erfarer samtrening som et aktuelt tiltak for å styrke aktivitetsutførelse i idretten roing på toppidrettsnivå. En relasjonell forståelse av funksjonsnedsettelse, samt at det tas hensyn til kompleksiteten i menneskelig aktivitet og aktivitetsutførelse er viktige forutsetninger for samtrening. Tilgjengelige ressurser, individuelle faktorer og gruppediversitet kan knyttes til utviklingsmuligheter og lagånd samt til aktivitetsutførelse og muligheten for å lykkes med samtrening.

Selv om studien viser til positive erfaringer med samtrening, kan det imidlertid ikke konkluderes med at det foreligger en kulturell gyldighet i laget for at samtrening styrker aktivitetsutførelsen ettersom kun deler av rolandslaget deltok i studien. Flere studier om samtrening anses nødvendig for å kunne trekke en mer generell konklusjon om at samtrening kan styrke aktivitetsutførelsen hos idrettsutøvere.

## Takk

Takk til engasjerte utøvere og trenere på rolandslaget for deltakelse i studien. Vi vil også takke Øyvind B. Sandbakk og Julia Kathrin Baumgart ved Senter for Toppidrettsforskning i Trondheim (SenTiF) ved Institutt for nevromedisin og bevegelsesvitenskap (INB), for bistand til å komme i kontakt med Olympiatoppen og Rolandslagets hovedtrener.

## Referanse

- Barne-, likestillings- og inkluderingsdepartementet (2013). *Konvensjon om rettighetene til mennesker med nedsatt funksjonsevne*. Hentet fra [https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/bld/sla/funk/konvensjon\\_web.pdf](https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/bld/sla/funk/konvensjon_web.pdf)
- Barne- og likestillingsdepartementet (2018) Et samfunn for alle. Regjeringens strategi for likestilling av mennesker med funksjonsnedsettelse for perioden 2020-2030. Hentet fra <https://www.regjeringen.no/contentassets/>

- bc8396c163f148dc8d4dc8707482e2be/et-samfunn-for-alle---regjeringens-strategi-for-likestilling-av-mennesker-med-funksjonsnedsettelse-for-perioden-2020203.pdf
- Chapparo, C., Ranka, J. L. & Nott, M. T. (2017). *Occupational performance model (Australia): A Description of constructs, structure and propositions*. Curtin, M., Adams, J. & Egan, M. (Red.) Occupational Therapy for People Experiencing Illness, Injury Or Impairment E-Book (previously Entitled Occupational Therapy and Physical Dysfunction): Promoting Occupation and Participation (7. utg., s. 134-147). Edinburgh: Elsevier.
- Cutler, B., Eger, T., Merritt, T. & Godwin, A. (2017). Comparing para-rowing set-ups on an ergometer using kinematic movement patterns of able-bodied rowers. *Journal of Sports Sciences*, 35(8), 777-783. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1189587>
- DellaValle, D. M. & Haas, J. D. (2011). Impact of iron depletion without anemia on performance in trained endurance athletes at the beginning of a training season: a study of female collegiate rowers. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*, 21(6), 501-506.
- DePoy, E. & Gitlin, L. N. (2015). *Introduction to Research-E-Book: Understanding and Applying Multiple Strategies*. Elsevier Health Sciences
- Eide, H.A., Josephson, S., Vik, K. & Ness, N.E. (2017). Introduction and rationale in *Participation in Health and Welfare Services. Professional Concepts and Lived Experience* (eds. Eide, Josephsson & Vik), p 1-19. Oxon: Routledge.
- Giddens, A. (2014). *Studies in Social and Political Theory (RLE Social Theory)*. Routledge Giorgi, A. (2009). *The descriptive phenomenological method in psychology: A modified Husserlian approach*. Duquesne University Press.
- Grue, L. (2006). Funksjonshemming, retorikk og forståelse (Vol. 1, No. 06). Nasjonalt dokumentasjonssenter for personer med nedsatt funksjonsevne.
- Hawking, S. W. (1996). Striving for excellence in the presence of disabilities. *Occupational science: The evolving discipline*. Philadelphia: FA Davis.
- Hocking, C. & Whiteford, G. E. (2012). Introduction to critical perspectives in occupational science. In G. E. Whiteford & C. Hocking (Eds.), *Occupational science: Society, inclusion, participation* (pp. 3-8). Oxford: Blackwell.
- Kulturdepartementet (2012). Den norske idrettsmodellen. (Meld. St. 26 2011-2012). Hentet fra <https://www.regjeringen.no/contentassets/aaf9142d54e344608cc20d4e5fa752e0/no/pdfs/stm201120120026000dddpdfs.pdf>
- Lie, I. (1989) Rehabilitering: prinsipper og praktisk organisering. (1.utg). Oslo: Gyldendal. Likestillings- og diskrimineringsloven. (2017). Lov om likestilling og forbud mot diskriminering (LOV-2017-06-16-51). Hentet fra [https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2017-06-16-51/KAPITTEL\\_2#%C2%A713](https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2017-06-16-51/KAPITTEL_2#%C2%A713)
- Macdougall, H., O'Halloran, P., Shields, N. & Sherry, E. (2015). Comparing the well-being of para and Olympic sport athletes: a systematic review. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 32(3), 256-276.
- Malterud, K. (2012). Systematic text condensation: a strategy for qualitative analysis. *Scandinavian journal of public*



- health*, 40(8), 795-805.
- Malterud, K. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder for medisin og helsefag* (4.utg.). Oslo: Universitetsforlaget.
- Medland, J. & Ellis-Hill, C. (2008). Why do able-bodied people take part in wheelchair sports?. *Disability & Society*, 23(2), 107-116.
- Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (2019). *Idretten vil! langtidsplan for norsk idrett 2019-2023*. Hentet fra [https://www.idrettsforbundet.no/contentassets/8149372c5d4d439cb1b34fc1625032f0/idretten-vil-langtidsplan-for-norsk-idrett-2019-2023\\_lr.pdf](https://www.idrettsforbundet.no/contentassets/8149372c5d4d439cb1b34fc1625032f0/idretten-vil-langtidsplan-for-norsk-idrett-2019-2023_lr.pdf)
- Norges Idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (a) Se mulighetene – sammen. Hentet fra <https://www.paraidrett.no/om-idrett/se-mulighetene---sammen/> 24.september 2019.
- Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (b). Om Norges idrettsforbund. Hentet fra <https://www.idrettsforbundet.no/om-nif/hvem-er-vi/> 24.september 2019.
- Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité. (2020). NØKKELTALL – RAPPORT 2019. Hentet fra <https://www.idrettsforbundet.no/contentassets/9f94ba79767846d9a67d1a56f4054dc2/20201001-nokkel-tallsrapport-2019.pdf>
- Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité. *Om paraidrett*. Hentet fra <https://www.paraidrett.no/om-idrett/om-paraidrett/> 4.februar 2021.
- Norges Roforbund (2019, 22.mai). Forsterkning av trenerteamet i Norges Roforbund. Hentet fra <https://www.roing.no/nyheter/forsterkning-av-trenerteamet-i-norges-roforbund>
- Norges Roforbund (a). OL/PL gruppen. Hentet fra <https://www.roing.no/toppidrett/forbundsgrupper/ol-pl-gruppen> 6.februar 2021.
- NOU 2001: 22. (2000). *Fra bruker til borger. En strategi for nedbygging av funksjonshemmende barrierer*. OSLO: Statens forvaltningstjeneste Informasjonsforvaltning.
- Omar-Fauzee, M. S., Mohd-Ali, M., Geok, S. K., & Ibrahim, N. (2010). The participation motive in the Paralympics. *Journal of Alternative Perspectives in the Social Sciences*, 2(1), 250-272.
- Ranka, J. & Chapparo, C. (1997). Occupational Performance Model (Australia): Definition of terms. *Monograph 1*, s. 58-60. Hentet fra [https://www.academia.edu/22417539/Occupational\\_Performance\\_Model\\_Australia\\_Definition\\_of\\_terms](https://www.academia.edu/22417539/Occupational_Performance_Model_Australia_Definition_of_terms)
- Ranka, J. & Chapparo, C. Draft illustration of the 2011 illustration of the Occupational Performance Model (Australia). Hentet fra [www.occupationalperformance.com/model-illustration/](http://www.occupationalperformance.com/model-illustration/) 5.mars 2020.
- Schaffert, N. & Mattes, K. (2015). Effects of acoustic feedback training in elite-standard Para-Rowing. *Journal of sports sciences*, 33(4), 411-418.
- Smoljanovic, T., Bojanic, I., Hannafin, J. A., Urhausen, A., Theisen, D., Seil, R., & Lacoste, A. (2013). Complete inclusion of adaptive rowing only 1000 m ahead. *Br J Sports Med*, 47(13), 819-825.
- Spencer-Cavaliere, N. & Peers, D. (2011). «What's the difference?» women's wheelchair basketball, reverse integration, and the question (ing) of disability. *Adapted physical activity quarterly*, 28(4), 291-309.
- Tjora, A. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis* (3. utg.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Tøssebro, J. (Red.). (2019). *Hverdag i velferdsstatens bofelleskap*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Wilcock, A. A., & Hocking, C. (2015). *An occupational perspective of health* (3rd ed.). Slack.
- World Health Organization. (2001). *International classification of functioning, disability and health: ICF*. Geneva: World Health Organization. Hentet fra <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42407/9241545429-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

