



## **Tvillinger i toppidrett – prestasjonsfremmende?**

- *En kvalitativ analyse av tre tvillingpar i håndball på internasjonalt nivå*

FRODE FREDRIKSEN

VEILEDER

Bjørn Tore Johansen

**Universitetet i Agder, 2017**

Fakultet for helse- og idrettsvitenskap

Institutt for idrettsvitenskap



## **Sammendrag**

Formålet med denne studien er å finne prestasjonsfremmende faktorer blant tvillinger i toppidrett. Det er godt dokumentert at den familiære konteksten spiller en rolle for idrettslig aktivitet og utvikling, men det er lite forskning på hvordan søsken og tvillingpar påvirker hverandre til prestasjonsfremgang i idrett. Informantene i studien var seks norske kvinner, alle tvillinger, mellom 26 og 36 år, der samtlige er eller har vært på et høyt internasjonalt nivå i kvinnehåndball. Flere av utøverne er meritterte, med titler på både klubb- og landslagsnivå, gjennom deltakelse i Champions League, EM, VM og OL. Ved hjelp av en semi-strukturert intervjuguide er det gjennomført dybdeintervjuer med informantene. Datainnsamlingen bygger på kvalitativ metode, og utøvernes erfaringer har blitt analysert etter en fenomenologisk analyseprosedyre. Etter at intervjuene var gjennomført og datamaterialet strukturert, ble det inndelt i tre hovedkategorier; "søskenrelasjon", "familiestruktur" og "motivasjon". Resultatene viser at utøverne beskriver relasjonen til tvillingsøsteren som viktig for å lykkes i toppidrett, gjennom støtte, trening, felles mål og motivasjon. Informantene beskriver tvilling-relasjonen som et gjensidig avhengighetsforhold, der de i felleskap driver hverandre fremover til prestasjonsfremgang. Likhet i alder gjør at de har opplevd felles utvikling og fremgang, og det er grunn til å tro at det er en faktor som kan ha bidratt positivt for utøverne. Denne studien tilfører ny kunnskap til fagfeltet, og kan bane vei for mer forskning på hvordan søsken gjensidig påvirker hverandre i toppidrett.

**Nøkkelord:** Tvillingpar, toppidrett, prestasjonsfremmende, støtte, kvalitative intervju.

## **Abstract**

The purpose of this thesis is to identify performance-enhancing factors amongst twins in elite sport. It is well documented that the familial context plays a role in sporting activity and development, but there is little research on how siblings and twins interact with achievement progress in sports. The informants were six Norwegian women, all twins, between 26 and 36 years of age, where everyone is or has been on a high international level in women's handball. Several of the performers are merited, with titles at both club and international level, through participation in the Champions League, European Championships, World Championships and Olympics. By using a semi-structured interview-guide, in-depth interviews with the informants are conducted. The data collection is based on qualitative methods, and the practitioners' experiences are phenomenologically analyzed. After the interviews were completed and structured, it turned out that there were three main categories that emerged: "Sibling relationship", "family structure" and "motivation". The results show that athletes describe the relationship with her twin sister as important for success in elite sport, through support, training, common goals and motivation. The informants describe dual relationship as a mutually dependent relationship, where they jointly push each other forward to achievement progress. Similarity in age means that they have experienced common development and progress, and there is reason to believe that it is a factor that may have contributed positively for the athletes. This study adds new knowledge to the field, and could pave the way for more research on how siblings are mutually interrelated in elite sport.

**Keywords:** Twins, elite sport, performance-enhancing, support, qualitative interviews.

## **Forord**

Toppidrett er spennende, det har vært et privilegium å få et innblikk i karrieren og hverdagen til seks toppidrettsutøvere, som alle er flotte representanter for idretten sin. En stor takk til dere for at dere stilte opp som bidragsytere til denne oppgaven. Dere har alle gitt verdifulle bidrag til å belyse fenomenet "Tvillinger i toppidrett".

Det har vært befriende å ha en veileder som i aller høyeste grad har kommet med krystallklare og dønn ærlige tilbakemeldinger hele veien frem til et ferdig produkt. Så, Bjørn Tore Johansen, takk for gode tilbakemeldinger, gode diskusjoner, oppstrammere og kvikk respons hver gang jeg har trengt hjelp og veiledning av deg. Det har gitt trygghet å ha følge med deg som los når jeg har navigert inn i nytt og ukjent farvann.

Jeg vil også rette en stor takk til min medstudent, Geir Kåre Rykhus, vi har jobbet og samarbeidet godt underveis. Med beslektede oppgaver, har vi kunnet hjelpe, inspirere og støtte hverandre, og jeg opplever at vi har spilt godt på lag i arbeidet og fremdriften med hver vår masteroppgave, der vi begge forsker på om søskenpåvirkning i toppidrett kan være en prestasjonsfremmende faktor.

Til slutt vil jeg takke min kone, Trude Fredriksen, for hjelp, støtte og tilrettelegging for at jeg kunne sette av tid til å ferdigstille denne oppgaven. Som tidligere hovedfagstudent, har du vist stor forståelse for at undertegnede i perioder har hatt et smalt fokus for å komme i mål med arbeidet mitt.

Kristiansand, mai 2017

Frode Fredriksen.

## Innhold

Forord.....	I
Sammendrag.....	II
Abstract.....	III
1 Innledning .....	1
1.1 Egen bakgrunn .....	1
1.2 Studiens hensikt.....	2
2 Teori.....	3
2.1 Familiestruktur.....	3
2.1.1 Støtte.....	3
2.1.2 Foreldres påvirkning. ....	4
2.2 Søskenrelasjon .....	5
2.2.1 Arv og miljø .....	5
2.2.2 Aktivitet og trening .....	6
2.2.3 Støtte og konflikt.....	7
2.2.4 Taus kunnskap.....	8
2.3 Motivasjon .....	9
2.3.1 Indre og ytre motivasjon .....	9
2.3.2 Selvbestemmelsesteori .....	9
2.3.3 Mestringstro .....	10
3 Metode .....	11
3.1 Kvalitativ tilnærming.....	11
3.2 Kvalitativ metode .....	11
3.2.1 Kvalitativt intervju .....	12
3.2.2 Semi-strukturert dybdeintervju og intervjuguide .....	12
3.3 Respondenter .....	13
3.3.1 Inklusjonskriterier .....	13
3.4 Datainnsamling og databehandling .....	14
3.4.1 Pilot .....	14
3.4.2 Gjennomføring av intervjuene .....	15
3.4.3 Transkripsjon.....	16
3.4.4 Forskningsetikk, krav til personvern og informert samtykke. ....	16
3.5 Validitet. ....	17
3.5.1 Pålitelighet.....	18

3.5.2	Kredibilitet .....	19
3.5.3	Overførbarhet .....	19
3.6	Strukturering av data .....	19
4	Presentasjon og vurdering av resultater .....	24
4.1	Søskenrelasjon .....	25
4.1.1	Bestevenninne og støttespiller.....	25
4.1.2	Taus kunnskap.....	29
4.1.3	Alter ego/speil .....	30
4.2	Familiestruktur.....	31
4.2.1	Foreldre .....	31
4.2.2	Andre søsken .....	33
4.3	Motivasjon .....	34
4.3.1	Samtidig oppstart og miljø .....	34
4.3.2	Gjensidig fremgang .....	35
4.3.3	Felles mål og drømmer.....	37
5	Diskusjon .....	39
5.1	Drøfting av ulike funn .....	39
5.1.1	Søskenrelasjon.....	39
5.1.2	Familiestruktur .....	41
5.1.3	Motivasjon.....	42
5.2	Metodisk diskusjon.....	44
5.3	Avslutning .....	46
6	Referanser .....	47
7	Vedlegg .....	52
	Vedlegg 1 – intervjuguide. ....	52
	Vedlegg 2 – Eksempel på intervju, informant 4. ....	54
	Vedlegg 3 - Forespørsel om deltakelse i studien.....	65
	Vedlegg 4 - Kvittering, godkjenning, Norsk senter for forskningsdata. ....	67

## 1 Innledning

Kan tvillingsøstre ha en positiv gjensidig påvirkning på hverandre som toppidrettsutøvere? Hvilke fordeler er det å ha en tvillingsøster tett på seg i en prestasjonskultur? Er det noen ulemper? Hva kjennetegner en tvilling-relasjon i en prestasjonskontekst, der begge individene har klart å nå et høyt internasjonalt nivå innenfor samme idrett, eksempelvis innen kvinnehåndball som vi har hatt tilfeller av her i Norge? Er det mulig å finne noen felles referanser på hvilke fordeler det eventuelt gir å ha med seg en tvillingsøster eller tvillingbror inn i toppidretten, og kan noe forklares i felles og samtidig utvikling på vei til ekspertnivå?

Det er i dag forholdsvis lite forskning på hvordan søskenpar gjensidig påvirker hverandre i idrett (Blazo, Carson, Czech & Dees, 2014), men vi vet at familiekonteksten spiller en viktig rolle i tilrettelegging for idrettslig aktivitet og utvikling (Coté, 1999). Kjente søsken- og tvillingpar i toppidrett blir ofte profilert i dagspresse og sportsmagasiner, men det finnes per i dag få vitenskapelige publikasjoner som beskriver fenomenet. Det finnes mange tvillingpar som har satt sitt preg på idrettshistorien; Phil og Steve Mahre (alpint), René og Willy van der Kerckhoff (fotball), Frank og Ronald de Boer (fotball), og Daniel og Henrik Sedin (ishockey) kan tjene som eksempler på tvillingpar som har tatt steget inn i verdenstoppen i sine respektive idretter. Denne studien har et utvalg med tre høyprofilerte tvillingpar som i flere år har satt sitt preg på internasjonal kvinnehåndball, flere av dem med mange OL, EM og VM-medaljer rundt halsen. Kan informasjon fra disse nøkkelinformantene være med på å kaste lys over hvordan tvillinger påvirker hverandre til idrettslig utvikling og prestasjonsfremgang i idrett?

### 1.1 Egen bakgrunn

Etter 10 år som profesjonell idrettsutøver (IK Start, SFK Lyn og Sandefjord Fotball), 6 år som profesjonell trener i toppklubb (IK Start), 6 års erfaring som trener i breddeklubb (Randesund IL), og 10 år som ansatt ved Norges største idrettslinje for videregående skoler (Kristiansand katedralskole Gimle), er fokus på idrettslig utvikling noe som virkelig har preget hverdagen min de siste drøye 20 årene. Denne erfaringen har gitt meg en verdifull for forståelse i mitt møte med informantene, og det var naturlig for meg å lage en studie som belyser et fenomen fra toppidrettens verden. Som trebarnsfar får jeg også min dose med søskenpåvirkning i det daglige, og det er interessant å følge med på hvordan interaksjonen i søskenflokkene fungerer, i en hverdag fylt med glede, kjærlighet, krangler, samspill, samarbeid, konkurranse, latter, tårer, støtte og lek.

## 1.2 Studiens hensikt

Denne masteroppgaven inngår som en del av et større prosjekt som heter "Søskenpar i toppidrett". Det har som formål å kartlegge omfanget av søskenpar i norsk toppidrett fra 1990-2015, belyse de mulige psykologiske gevinster søskenpar innenfor toppidrett erfarer at de har, og beskrive betydningen av familiære oppvekstvilkår for prestasjonsutvikling. Denne studien vil forhåpentligvis gi verdifull informasjon til prosjektet, og målet er å innhente mere kunnskap om hvorvidt en tvilling-relasjon kan være med på å øke sjansene for å lykkes i toppidrett.

Problemstillingen for denne masteroppgaven er derfor:

*"Tvillinger i toppidrett – prestasjonsfremmende?"*

- *En kvalitativ analyse av tre tvillingpar i håndball på internasjonalt nivå.*



## 2 Teori

Det er i dag lite forskning som beskriver hvordan søskenpar gjensidig påvirker hverandre i idrett og fysisk aktivitet (Blazo et al., 2014). Fenomenet er mer omtalt i dagspresse og idrettsmagasiner, der vi hyppig kan se og lese om søsken som har nådd et høyt nivå innen sin idrett. Vi vet at familien spiller en viktig rolle, og at foreldre er viktige støttespillere for barn og unge i tilrettelegging for idrettslig aktivitet (Cotê, 1999). Også søsken har vist å ha en påvirkning i rekruttering og utøvelse av idrett (Côtê, 1999). En søskenrelasjon er ofte det lengste livslange bånd et individ har (Cicirelli, 1995), og denne relasjonen utvikles fra barndommen, gjennom ungdomsårene og inn i voksen alder (Bryant, 1982; Cicirelli, 1982; Dunn, 1983).

### 2.1 Familiestruktur

Den aller nærmeste familien er naturligvis en viktig del av barn og unges liv, også når det gjelder rekruttering og deltakelse i idrettslige aktiviteter (Cotê, 1999). Hvordan foreldre involverer seg i barnas idrettslige aktiviteter, kan ha påvirkning på hvordan barnet opplever og utvikler seg gjennom deltakelse i idrett. Foreldrenes atferd kan være en kilde til enten støtte eller stress (Cotê & Hay, 2002). Det er selvfølgelig ingen fasitsvar på hva som er korrekt foreldreatferd overfor unge utøvere, men Hellstedt (1987) deler foreldrepåvirkning inn i tre graderinger; 1) underinvolvert, 2) moderat involvert og 3) overinvolvert. Påvirkning skjer, ifølge Hellstedt (1987), gjennom emosjonell, finansiell og praktisk støtte. I en studie fra 1994 påvises det at høye og lave forventninger fra foreldre kan føre til mindre engasjement fra barn, mens middels høye forventninger ble knyttet opp mot en sterk glede ved å drive idrett, sett fra barnets ståsted (Power & Woolger, 1994).

#### 2.1.1 Støtte

I en annen studie påvises det at unge utøvere har behov for psykososial støtte fra foreldrene, for å kunne håndtere ulike situasjoner i utviklingen (Cotê & Hay, 2002). Foreldrene fyller flere funksjoner i denne fasen (Cotê & Hay, 2002);

### 1. *Emosjonell støtte*

De kan være en støtte for å håndtere negative erfaringer, som for eksempel skader eller å bli utelatt fra et laguttak. De kan være en støtte for å dele og håndtere positive erfaringer, som for eksempel positive opplevelser i forbindelse med utøvelse av idretten, og opplevelse av samhold og vennskap med trener og lagkamerater. Videre kan vi si at foreldre må hjelpe unge utøvere slik at de føler seg forstått, det vil si at de kan komme og dele opplevelser fra konkurranse og trening med mor eller far. Til slutt fyller foreldre rollen som de som utøver kjærlighet til barna sine, uavhengig av resultatene i idretten de bedriver. De skal fylle en positiv rolle i den idrettslige kontekst, og fremstå med en positiv framferd når barnet konkurrerer.

### 2. *Informerende støtte*

Hjelpe til med å forstå regler og bidra til innlæring av nye teknikker.

### 3. *Praktisk støtte*

Være en bidragsyter og legge til rette for at barna skal kunne drive idrett, for eksempel gjennom kjøring, tilstedeværelse og økonomisk støtte.

### 4. *Kameratskap*

Oppleve idrett sammen på tv eller "live". De kan og drive uorganisert idrett sammen.

Størrelsen på familien har også en påvirkning på hvordan barna opplever støtte (Blazo et al., 2014). Etter hvert som familien vokser må ressursene deles på flere individer i søskenflokket. Dette kan være med på å skape en knapphet på tid og økonomi, med det resultat at eldre søsken vil være kritisk til aktiviteter som yngre søsken rekrutteres inn i. Samtidig vil yngre søsken kunne lide under begrensede muligheter til å delta i aktiviteter på grunn av de nevnte knappe ressursene. På den andre siden vil en familie kunne samles omkring en spesifikk aktivitet og skape samhold gjennom trening, konkurranser, reiser og uformelle leksituasjoner (Blazo et al., 2014).

#### 2.1.2 *Foreldres påvirkning.*

Foreldres engasjement overfor barn justeres i takt med hvordan den idrettslige utviklingen skjer (Fredricks & Eccles, 2004). Dersom det viser seg at barnet viser seg talentfull, øker også foreldrenes engasjement i takt med utviklingen, på lik linje med at forventningene senkes dersom barnets interesse for å drive aktiviteten svekkes. Foreldre har også en tendens til å være påvirket av stereotypier knyttet til kjønn. Talentfulle gutter gis en annen påvirkning enn talentfulle jenter, og resultatet blir at de utvikler forskjellig tro på egne ferdigheter og

kapasitet. Foreldre med kunnskap om og erfaring fra idrett er tyngre involvert i barnas utvikling enn de som ikke har denne kunnskapen og erfaringen (Fredricks & Eccles, 2004). Samtidig skal vi ikke glemme at foreldres forventninger og påvirkning til egne barn må sees i en sammensatt kontekst. En kontekst som er skapt av demografiske faktorer som utdanningsnivå, inntekt, sivil status, jobb-status, tradisjoner, antall barn i familien og ressurser i nabolag og lokalmiljø (Fredricks & Eccles, 2004).

I en studie utført av Bloom og Sosiniak (1985), som omtaler talentutvikling blant unge som har nådd et svært høyt nivå innen musikk, kunst, svømming, tennis, matematikk og nevrologi, fremgår det at foreldre har hatt en sterk påvirkning av barna, særlig i de tidlige årene, blir omtalt som steg en i utviklingen. Foreldrene lager en standard på vegne av barna og skaper forventninger hos dem. Samtlige av intervjuobjektene beskriver foreldrene som noen som trodde på og levde etter en klassisk arbeidsmoral; jobb hardt, gjør det ordentlig og fullfør arbeidet før du leker (Kragen, 2004). Fra ung alder ble barna eksponert for aktiviteter som foreldrene også likte; musikk, kunst og sport. Barna ble ofte oppmuntret til å drive med aktiviteter innenfor foreldrenes interessefelt, og dersom barna viste seg interesserte, ble de oppmuntret til å fortsette med aktiviteten. Det viste seg at intervjuobjektene nådde et svært høyt nivå innenfor et interessefelt som var høyt verdsatt av foreldrene.

## 2.2 Søskenrelasjon

Søsken av samme kjønn med liten aldersforskjell blir rapportert å være en kilde til nærhet og vennskap, like mye som en kilde til konflikter og rivalisering. Eldre søsken kan fungere som omsorgspersoner og rollemodeller for yngre søsken (Fuhrman & Buhrmester, 1985, 1990). Tvillinger utgjør en søskenrelasjon med svært liten aldersforskjell. Tvillinger anses å ha svært sterke bånd seg imellom, og i relasjonen søkes og skapes det en gjensidig trygghet (Tancredy & Fraley, 2006).

### 2.2.1 Arv og miljø

I vår kultur regner man med at en tredel av alle tvillingpar er eneggede, to gutter eller to jenter (Torgersen, 2006). En tredel er toeggede av samme kjønn, mens en tredel er toeggede av ulikt kjønn. Eneggede tvillinger har likt arvemateriale, og man regner med at toeggede tvillinger deler 50% arvemateriale. I egenskaper der arven spiller en stor rolle, vil eneggede tvillinger være helt like, mens de for toeggede tvillinger er en fordeling som søsken flest. Det betyr at man kan finne toeggede tvillinger som er ganske like, mens andre igjen kan være svært

forskjellige. Toeggede tvillinger kan likevel bli likere enn det arvematerialet skulle tilsi, og dette forklares med at de utsettes for et felles miljø, noe som igjen påvirker dem i samme retning. Dette tette samspillet gjør at de samme prinsippene for identitetsutvikling gjelder for alle tvillinger (Torgersen, 2006). I en søskenrelasjon blir sosial læring beskrevet som en basis for hvorfor søskenpar utvikler like holdninger og atferd (Blazo et al., 2014).

### 2.2.2 Aktivitet og trening

For å nå et høyt idrettslig nivå, kreves det mye trening fra ung alder. Det som begynner som aktivitet og lek, vil for mange etter hvert bli avløst av systematisk og målrettet trening. Lekpreget aktivitet og trening er, i litteraturen som omhandler motorisk utvikling, ansett som den variabelen som har sterkest innflytelse på ferdighetsutvikling. Men, det er fremdeles mange ubesvarte spørsmål knyttet til hvor mye og hvilken type trening som gir best utbytte på veien mot dannelse av ekspertise.

Cotê (1999) presenterte begrepet lekpreget trening (deliberate play), for å beskrive en type fysisk aktivitet. Kjennetegnet ved aktiviteten er å dyrke glede og den skal være indre motivert. Løkkefotball/bingefotball kan tjene som et eksempel på lekpreget trening (deliberate play). Denne treningsformen har følgende karakteristika (Cotê, 1999):

- Aktiviteten er målet
- Det skal være gøy
- Flexibilitet, aktivitetsformen inviterer til kreativitet, improvisasjon og eksperimentering
- Reglene og betingelsene for aktiviteten skapes der og da
- Ikke vokseninvolvert
- Flere nivåer i alder og ferdighet kan gjerne være representert

Lekpreget trening (deliberate play) foreslås å ha flere fordeler, økt motivasjon på veien til en spesialisering av en spesifikk idrett, kognitiv, motorisk og sosial stimulans er blant fordelene ved denne type aktivitet (Cotê, Baker, & Abernethy, 2007).

En studie (Ericsson, Krampe, & Tesch-Römer, 1993) blant fiolinister viste en sammenheng mellom antall timer målrettet trening (deliberate practice) og oppnådd nivå. Det er beregnet at det tar 10 år og 10 000 timer med trening for å nå ekspertnivå innenfor den aktiviteten du ønsker å trene målrettet på. De med flest treningstimer nådde det høyeste nivået. For å nå et ekspertnivå kreves det at du mestrer teknikken, kunnskapen og arbeidskravene aktiviteten stiller. Målrettet trening (deliberate practice) kjennetegnes av (Ericsson et al., 1993):

- Den er rettet mot et fremtidig mål
- Det kreves maksimal innsats for å oppnå fremgang
- Aktiviteten ledes av en lærer, trener eller annen voksen
- God struktur og høy effektivitet
- Designet for å forbedre nivået utøveren innehar
- Kan fremstå som rutinepreget og mangel på glede
- Mengden trening må tilpasses for å unngå utbrenthet

I en studie (Duncan, Duncan, Strycker, & Chaumeton, 2004) som omfatter 371 familier og 930 søsken, viser det seg at aktivitetsnivået blant søsken er ganske homogent internt, mens det er mer heterogene forskjeller familiene imellom. Gjennomsnittsalderen på utvalget søsken var på drøye 12 år. Familier som er oppmuntrende og støttende i forhold til fysisk aktivitet og trening, har også vist seg å øke aktivitetsnivået blant søsken. Resultater av undersøkelsen viste også at familier med høy inntekt og familier med bare en forelder, hadde et høyere aktivitetsnivå en familier med lavere inntekt og familier med to foreldre (Duncan et al., 2004). I en kvalitativ familiestudie (Cotê, 1999) med tre eliteroere og en tennisspiller, ble det påvist at utøvernes eldre søsken fungerte som rollemodeller for god arbeidsmoral, de var noe man kunne strekke seg etter. Her kom det også frem at søskenrelasjonen kunne være med på å skape et godt miljø for utvikling av idrettslige ferdigheter, og samarbeid mot å nå felles mål.

### 2.2.3 Støtte og konflikt

Et søskenforhold kan variere i kraft og nærhet (Fuhrman & Buhrmester, 1985, 1990). Kjønn og aldersforskjeller er noen av faktorene som påvirker hvor tette bånd søsken kan ha. Brødre og søstre kan være en kilde til å utvikle sosiale og kognitive ferdigheter, de kan hjelpe og støtte hverandre praktisk og emosjonelt. Søsken av samme kjønn med liten aldersforskjell blir rapportert å være en kilde til nærhet og vennskap, like mye som en kilde til konflikter og rivalisering. Eldre søsken kan fungere som omsorgspersoner og rollemodeller for yngre søsken (Fuhrman & Buhrmester, 1985, 1990). Yngre søsken kan bli sjalu dersom det viser seg at en bror eller søster er talentfulle i en idrett. Deltakelse i eliteidrett viser seg å kreve mye oppmerksomhet og ressursbruk fra foreldre, og dette kan igjen føre til at andre yngre søsken føler seg oversett og etablerer en bitterhet og sjalusi overfor den i familien som får mye oppfølging, på veien mot dannelsen av sportslig ekspertise (Cotê, 1999). Søsken av samme kjønn tenderer til å involvere seg sterkere i forhold til å ivareta, støtte og assistere hverandre enn søsken av ulikt kjønn. Men, selv om de har gitt hverandre en sterk gjensidig påvirkning i

identitetsdannelsen, viser det seg at de går gjennom flere konflikter med hverandre i ungdom og tidlig voksen alder, sammenliknet med søsken av motsatt kjønn (Horn, 2008).

Weiss identifiserte i 1974 seks bestemmelser som er viktig å få tilfredsstilt fra signifikante personer i ens sosiale liv (Davis & Meyer, 2008):

- a) Hengivenhet, sikkerhet og følelsen av tilhørighet.
- b) Sosial integrasjon, deling av erfaringer og bekymringer.
- c) Følelsen av å bli tatt vare på.
- d) Bekreftelse av verdi og kompetanse.
- e) Pålitelig alliansenærvær i et lengre perspektiv.
- f) Veiledning, hjelp og råd.

#### 2.2.4 Taus kunnskap

Taus kunnskap kan forstås som en kunnskap som blir tatt for gitt, noe som eksisterer og har blitt til gjennom repetisjon av inntrykk og handlinger. I en sosial kontekst kan vi si at taus kunnskap er noe som kan forstås som implisitt relasjonell kunnskap, der det er skapt en taus stemning og forståelse for hverandre. Den tause kunnskapen kan ikke fullt og helt forklares med ord. Atmosfære, følelser og stemning spiller også inn i forståelsen av taus implisitt kunnskap. Den tause kunnskapen læres opp fra barnsben av og til slutt er vi ikke bevisst kunnskapen, den eksisterer som en tatt-for-gitt og automatisert kunnskap (Fuchs, 2001). Kan den tause kunnskapen og teorien rundt denne, kunne være med på å forklare en tvilling-relasjon og den tette kontakten de har gjennom livet? Kan man si at det er skapt en kontekst mellom individene i relasjonen som er gunstig for idrettslig utvikling? Når menneskelig utvikling, og dermed læring foregår, er det interaksjonen som utvikler seg. Interaksjon kan ses på i individ-individ-perspektiv, eller i et individ-miljø-perspektiv (Johansen, 2009). I et individ-individ-perspektiv, kan utvikling forstås som en organismisk tilnærming som legger til grunn det enkelte individs rolle i en psykologisk utviklingsprosess. Ved en organismisk tilnærming avhenger utviklingsprosessen, det vil si graden av læring, av samstemmigheten mellom to ulike individer (Johansen, 2009). Dette reiser spørsmålet om tvilling-relasjonen er så sterk og nær at det skapes mye taus kunnskap mellom individene i relasjonen. Har denne nærheten og innslaget av taus kunnskap en gunstig påvirkning i en idrettslig kontekst?

## 2.3 Motivasjon

### 2.3.1 Indre og ytre motivasjon

Begrepet motivasjon blir rapportert som et nøkkelement for idrettsutøveres oppnåelse av suksess i sport (Vallerand, 2007). Motivasjon deles opp i to hoveddeler, indre- og ytre motivasjon (Vallerand & Ratelle, 2002). Indre motivasjon defineres som å delta i en aktivitet, der gleden og tilfredsstillelsen av å delta på aktiviteten er drivkraften. Det er tre typer av indre motivasjon; motivasjon for å vite, motivasjon for å mestre og utrette noe, og sist motivasjonen for å skaffe seg erfaringer. Ytre motivasjon viser til å delta i en aktivitet for å oppnå noe, ikke deltakelse for aktivitetens skyld. For eksempel kan en fotballspiller ikke ha en sterk indre motivasjon for å løfte vekter, men han gjør det likevel fordi han vet at det kan være et verktøy til å bli sterkere, og dermed en bedre fotballspiller. Ytre motivasjon kjennetegnes altså at den påvirkes av ytre stimuli, for eksempel belønning (Vallerand, 2007). Bruk av ytre motivasjon forekommer oftest i den organiserte idretten, for eksempel i form av utdeling av priser og utmerkelser i årsmøter på slutten av sesongen (Vallerand, Deci, & Ryan, 1987).

### 2.3.2 Selvbestemmelsesteori

Deci & Ryans teori (1985, 1995, 2000, 2002) om selvbestemmelse, "Self Determination Theory", beskriver menneskets grunnleggende psykologiske behov. Teorien legger til grunn tre basisbehov, behovet for kompetanse, tilhørighet og selvbestemmelse. Behovet for å utvise kompetanse gjør at mennesker søker oppgaver som er tilpasset deres kapasitet, og på den måten kan de vise ferdigheter gjennom aktivitet. Kompetanse er ikke en ferdighet, men snarere en følelse av selvtillit gjennom handlinger. Tilhørighet handler om å være sammen med andre, og det å gi og få omsorg gjennom relasjonen. Selvbestemmelse handler om at man har kontroll over egen atferd og at denne atferden uttrykkes som egen og selvstendig, selv om man utsettes for påvirkning fra omgivelsene. Disse tre basisbehovene er essensielle for vekst og utvikling. Teorien viser at kompetanse og selvbestemmelse påvirker den indre motivasjonen i en sosial kontekst. Det forventes at også tilhørighet påvirker indre motivasjon, men tilfredsstillelse gjennom mellommenneskelig aktivitet er avgjørende for å opprettholde indre motivasjon. (Deci & Ryan, 2002). Kan det være grunn til å tro at en nær tvilling-relasjon gjensidig påvirker hverandre for å få bekreftet egen kompetanse og søke tilhørighet hos hverandre? Og, hvor mye påvirker de hverandre i forhold til selvbestemmelse og selvstendighet?

### 2.3.3 Mestringstro

Teorien om mestringstro (self-efficacy), er egentlig utviklet som et teoretisk rammeverk for psykoterapi (Bandura, 1977, 1997, 2007). Mestringstro handler om hva en vurderer som oppnåelig med de evnene en innehar. Det har rot i ens erfaringer med tidligere prestasjoner, og er knyttet opp mot ferdigheter og yteevne. Bandura postulerer at hvert individ mottar informasjon om evnen til å gjennomføre oppgaver via fire basale kilder, og at mestringstroen styres av disse (Bandura, 1977);

- 1) egne erfaringsbaserte opplevelser som en målestokk på evner
- 2) vikarierende opplevelser gjennom observasjon og sammenligning av andres dyktighet
- 3) verbal overtalelse, oppmuntring fra andre om at man innehar visse evner
- 4) fysiologiske og emosjonelle tilstander i møte med oppgaver en prøver å løse.

Teorien er senere implementert i idrettsforskning for å kunne påvise kilder til mestringstro og selvtillit i sport (Vealey, Garner-Holman, Hayashi, & Giacobbi, 1998). Sett i lys av teorien til Bandura er det interessant å se hvordan en tvilling-relasjon/søsken-relasjon gjensidig påvirker hverandre i forhold til motivasjon og mestringstro. Kan det være at de tette båndene et tvillingpar har, kan virke positivt inn på mestringstroen, spesielt gjennom observasjon, sammenlikning og oppmuntring av hverandre?



## 3 Metode

### 3.1 Kvalitativ tilnærming

Det er brukt kvalitative intervjuer for å beskrive fenomenet tvillinger i toppidrett. Intervjuene er et verktøy for å få en dyp og variert beskrivelse av fenomenet, og målet er å få ut meningsenheter som er essensielle for å beskrive fenomenet. Dybde og variasjon i datainnsamlingen vil gi det beste resultatet (Robinson & Englander, 2007).

Moderne fenomenologisk tradisjon er initiert av filosofen Edmund Husserl i begynnelsen av det tyvende århundre (Giorgi, 2012). Husserl ønsket gjennom sitt filosofiske prosjekt å berede grunnen for en så eksakt vitenskap som mulig. All kunnskap for å forstå verden har sitt utgangspunkt i vår bevissthet. Fenomenologisk vitenskapelig metode er en beskrivende vitenskap der forskeren bruker språk for å påvise og beskrive et fenomens natur. For å kunne innhente kunnskap i den deskriptive fenomenologiske humanvitenskapelige metoden, må man oppsøke livsverden for å finne eksempler på et utvalgt fenomen, gjennomlevd av andre mennesker (Robinson & Englander, 2007). Hermeneutikken er læren om fortolkning av tekster. I den hermeneutiske tradisjonen spiller både samtale og tekst en sentral rolle, og det legges vekt på tolkerens forhåndskunnskap om en teksts tema. Den forutsetter også at en tekst først får mening når den plasseres i en kontekst. (Brinkmann & Kvale, 2009). Den tyske filosofen Hans Georg Gadamer ser på den hermeneutiske sirkelen som en sirkel av forståelse, fordommer, historikk, sammensmeltning av forståelseshorisonter og levd erfaring som signifikant på vei til tolkning og forståelse (Annells, 1996).

### 3.2 Kvalitativ metode

Det er to metoder i forskning, kvalitativ og kvantitativ metode. Enkelt sagt, kvantitative studier har som regel et stort antall respondenter, mens kvalitative studier samler mer detaljer informasjon fra et mindre antall mennesker (Harding, 2013). Kvalitativ metode handler om noe som skal karakteriseres (Starrin og Svensson, 1994). Den kvalitative metoden benytter seg av forskningsintervju som har en målsetting om å produsere kunnskap. En kunnskap uttrykt i normalt språk, for å kunne gi nyanserte beskrivelser av den intervjuedes verden. (Brinkmann & Kvale, 2009). Kvalitativ metode har gjerne en holistisk tilnærming for å samle kunnskap om et utvalgt fenomen. Vi kan si at den kvalitative metoden skaper forståelse og perspektiver gjennom å se noe gjennom andres øyne. (Harding, 2013)

### 3.2.1 Kvalitativt intervju

Det kvalitative intervju blir til i en sosial interaksjon mellom intervjuer og intervjuobjektet. Kvaliteten på intervjuet avhenger av intervjuerens ferdigheter, kunnskap om tema og evne til å stille gode oppfølgingsspørsmål (Brinkmann & Kvale, 2009). Intervju er blitt den viktigste måten å samle inn data på i kvalitativ, humanvitenskaplig forskning (Englander, 2012). Det anses som tilstrekkelig med å gjennomføre tre dybdeintervjuer for å kunne generalisere, men man kan også utvide dette antallet dersom man finner det nødvendig. Å intervjuer er en streben etter å innhente varierte og dyptgående beskrivelser av fenomenet. Jo mer dybde og variasjon beskrivelsene inneholder, jo bedre blir sluttresultatet. I intervjusituasjonen stiller vi åpne spørsmål for at intervjuobjektet skal svare så fritt som mulig, for å unngå at den som svarer ikke skal bli påvirket av intervjuers egne antakelser om tema. For å få en tilstrekkelig dybde i data, stilles det oppfølgingsspørsmål. Det vil kunne være med å gi en detaljrikdom i datasettet (Robinson & Englander, 2007).

### 3.2.2 Semi-strukturert dybdeintervju og intervjuguide

Det semi-strukturerte dybdeintervjuet er en planlagt og fleksibel samtale, der målet er å innhente beskrivelser av informantens livsverden. Det semi-strukturelle viser til at det verken er en helt åpen samtale eller en lukket spørreskjemasamtale. Kunnskapen skapes i skjæringspunktet mellom intervjueren og den intervjuedes synspunkter. Disse beskrivelsene skal fortolkes slik at meningene kan gi forklaring til fenomenet det forskes på (Brinkmann & Kvale, 2009). Et semi-strukturert dybdeintervju har flere temaer som skal dekkes, det inneholder flere åpne spørsmål og det bør ligge muligheter for å forfølge de svarene som gis av intervjupersonen for å skape ønsket dybde. Intervjuet søker kvalitativ kunnskap uttrykt i normalt språk. (Brinkmann & Kvale, 2009). En intervjuguide er et hjelpeskjema for intervjueren der utvalgte tema sirkles inn. Guiden kan inneholde forslag til spørsmål og beskrivelser av innganger til utvalgte tema.

I denne studien er følgende tema inkluderte i intervjuguiden (vedlegg 1):

**Tema 1: *Familiestruktur.*** Den aller nærmeste familien er en viktig del av barn og unges liv, også når det gjelder rekruttering og deltakelse i idrettslige aktiviteter (Cotê, 1999; Power & Woolger, 1994; Cotê & Hay, 2002; Blazo et al., 2014; Fredricks & Eccles, 2004; Bloom & Sosiniak, 1985). Her var det ønskelig at informantene beskrev sin familiebakgrunn, slik at de kunne sette ord på hvilken innvirkning foreldre og eventuelt eldre søsken har bidratt til idrettslig rekruttering generelt og håndball spesielt.

**Tema 2: Søskensrelasjon.** En søskensrelasjon kan være med på å skape et godt miljø for utvikling av idrettslige ferdigheter, og samarbeid mot å nå felles mål (Coté, 1999; Fuhrman & Buhrmester, 1985, 1990; Blazo et al., 2014; Davis & Meyer, 2008). Med et utvalg på tre tvillingsøsken som alle har nådd internasjonalt nivå innen sin idrett, var målet med tema å finne hva i relasjonen som eventuelt kan ha vært prestasjonsfremmende på veien til idrettslig ekspertise.

**Tema 3: Motivasjon.** Begrepet motivasjon blir ofte rapportert som et nøkkelement for idrettsutøveres oppnåelse av suksess i sport (Vallerand, 2007; Deci & Ryan, 1985, 1995, 2000, 2002; Bandura, 1977, 1997, 2007). Målet med tema har vært å finne hva som har drevet informantene til å jobbe så hardt for å nå det nivået de har kommet på, og samtidig har det vært ønskelig å få svar på om familie generelt og tvillingsøsken spesielt har betydd mye for motivasjonen nå og underveis i utviklingsløpet.

### 3.3 Respondenter

Målet med denne studien er å finne ut om det å ha en tvillingsøster er en prestasjonsfremmende faktor i toppidrett. Gjennom utvalget på tre tvillingpar er målet å samle inn og analysere så mye informasjon som mulig for å kunne belyse fenomenet studien forsøker å få en dypere kunnskap om. Et utvalg på tre dybdeintervjuer regnes for å være tilstrekkelig for å kunne få et resultat som kan generaliseres (Robinson & Englander, 2007).

Utvelgelsesprosessen har vært styrt av følgende:

1. Prosjekt, "Søsken i toppidrett – prestasjonsfremmende?" Universitetet i Agder har søkt om, og fått godkjent prosjektmidler til å undersøke søskenspåvirkning i toppidrett i 2016-2017.
2. Denne studien, "Tvillinger i toppidrett – prestasjonsfremmende?". Masteroppgaven inngår i prosjektet som er beskrevet i punkt 1.
3. Tilgang til informanter.  
Hvilke muligheter finnes for å rekruttere gode informanter til studien?

#### 3.3.1 Inklusjonskriterier

Det er to viktige inklusjonskriterier for å rekruttere informanter til oppgaven;

- De må være tvillinger.
- De må prestere eller ha prestert på internasjonalt høyt nivå i sin idrett.

Ut i fra disse kriteriene er det valgt ut tre kvinnelige tvillingpar som spiller eller har spilt håndball på høyt nivå. Flere av utøverne har medaljer og titler gjennom deltakelse på det norske landslaget i EM, VM og OL. Aldersmessig er to av tvillingparene i 20-årene, mens det siste paret er i 30-årene. En av jentene har i dag lagt opp, resten er aktive. Aldersspennet kan gi nyttig informasjon og perspektiver til studien, siden de er i forskjellige stadier av karrieren.

### 3.4 Datainnsamling og databehandling

For å finne gode informanter til studien, ble det opprettet kontakt med en kollega som fikk forklart prosjektet og hvordan hun kunne bidra til at studien kunne realiseres. Denne kollegaen, som også er i målgruppa og en av informantene, ble en døråpner inn til et utvalg mennesker som passet godt inn som informanter. Disse var spredt over et ganske stort geografisk område, og det ble brukt telefon, tekstmeldinger, e-post og sosiale medier for å komme i kontakt med alle sammen. Samtlige av jentene som ble kontaktet, de ga positiv respons på forespørselen, og alle intervjuene ble gjennomført i løpet av juni 2016. To av intervjuene ble gjennomført som personlige intervjuer, tre intervjuer ble gjort via Skype, mens det siste intervjuet ble gjennomført via FaceTime. Intervjuene hadde en varighet på mellom 30 og 39 minutter.

#### 3.4.1 Pilot

I all type forskning er det viktig å gjennomføre en pilotstudie for å kunne avsløre eventuelle feil og svakheter i datainnsamlingen. På den måten kan man foreta justeringer av intervjuguide og gjennomføring av intervjusituasjonen. Gjennomføring av pilotintervju kan bidra til å (Harding, 2013):

- Sjekke at spørsmålene er forstått
- At ordvalg og formuleringer fungerer i intervjusituasjonen
- Avdekke behovet for å eventuelt omformulere noen spørsmål
- Se at spørsmål og tema kommer i en hensiktsmessig rekkefølge
- Sjekke at intervjuguiden har et passelig omfang og lengde

Gjennomføring av pilotintervju ga forsker en god erfaring før møtet med de andre informantene. Pilotintervjuet ble gjennomført med informant 1 og ble valgt innlemmet i datamaterialet. Evaluering av intervjuet viste at det ikke var behov for å foreta et nytt formelt intervju av informant 1. Informanten ble etter pilotintervjuet bedt om å gi en evaluering, og det ble konkludert med at det bare var behov for noen tekniske justeringer. Den viktigste

bekreftelsen å få under pilotintervjuet var at intervjuguiden fungerte som en god hjelper, og at samtalen hadde en god flyt omkring de ønskede fokusområdene.

### 3.4.2 Gjennomføring av intervjuene

Pilotintervjuet avslørte behovet for å installere et nytt program på den ene lydbåndopptakeren. Det ble benyttet to lydopptakere i intervjusituasjonene, en Iphone 5S og en Ipad. Årsaken til at det ble brukt to lydopptakere i alle intervjuene, var ønsket om en back-up-løsning dersom det skulle oppstå tekniske feil på en av enhetene i løpet av samtalene. På den måten minsket muligheten for at data kunne gå tapt. I de intervjuene som foregikk på Skype og Facetime, ble lydkilden spilt direkte inn på IMac. Her ble en Iphone 5S brukt som backup. Samtlige intervju ble gjennomført uten tekniske problemer, men det er en del bakgrunnsstøy på intervju med informant 2, da dette ble gjennomført på en kafeteria, etter ønske fra intervjuobjektet. Det var likevel ingen problemer med å transkribere intervjuet.

Det er en krevende prosess, og krever mye fra forskeren, å få informantene til å snakke fritt om tanker og følelser i opptil en time. Å klare og skape en naturlig relasjon mellom forsker og respondent, er viktig for å lykkes gjennom samtalen (Harding, 2013). I intervjusituasjonen blir intervjueren selv forskningsinstrumentet. Det kreves kunnskap om tema, evne til å skape en god menneskelig interaksjon og kontinuerlig vurdere hvilke deler av intervjupersonens svar som skal følges opp. Det bør tilstrebes å skape en positiv samtalsituasjon for intervjupersonene (Brinkmann & Kvale, 2009). Intervjuguiden ble fulgt gjennom samtalene, oftest i kronologisk rekkefølge. Det var kun når intervjuene gikk mot avslutning at informantene fikk mulighet til å oppsummere eller føye noe til samtalen, at det ble supplert med informasjon fra tidligere i samtalen.

I intervjuprosessen ble prober aktivt benyttet. Bruk av prober viser til bruk av spørsmål for å få informanten til å klargjøre eller utdype det som blir sagt. Det kan være utsagn som "kan du fortelle litt mer om.....", "hvordan følte du det da du.....", "kan du bekrefte at.....". Dette blir brukt når intervjuer ønsker ytterligere forklaringer eller en større detaljrikdom i samtalen. Prober kan også være bruk av nikk og bekræftende småord, for å oppmuntre og oppfordre intervjuobjektet til å fortelle mer (Harding, 2013). De uformelle probene som "ja", "ikke sant", "mmm" og bekræftende nikk ble også benyttet for at intervjuobjektet skulle føle situasjonen som komfortabel og trygg. Samtidig er det også fra forskerens side et signal om tilstedeværelse og fokus i samtalen.

Utvalget i denne studien består av seks kvinner som enten konkurrerer eller har konkurrert på et høyt internasjonalt nivå. Elitepersoner er vant til å bli intervjuet, mange har en klar strategi for hva de ønsker å dele med offentligheten. Det kan kreve betydelige evner fra intervjuerens side å få dem til å åpne seg og komme tett nok inn på dem, og det kreves god kunnskap om temaet og intervjupersonens sosiale situasjon og livshistorie for å oppnå respekt og skape en symmetri i intervjurelasjonen (Brinkmann & Kvale, 2009). Når det er sagt, klimaet i samtalen var annerledes enn det klassiske sportsreportasjeintervjuet, og de ble ikke konfrontert på lik linje som de ofte gjør i forbindelse med en konkurranse. Her var det en mer tilbakelemt holdning som kjennetegnet klima i intervjusituasjonen.

### 3.4.3 Transkripsjon

Å transkribere er en transformasjon, et skifte fra en form til en annen. Det muntlige intervjuet transkriberes til skriftlig form for å gjøre det bedre egnet for analyse (Brinkmann & Kvale, 2009). Det er en tidkrevende prosess å omdanne tale til tekst. Det er ikke mulig å gjenskape hele intervjusituasjonen gjennom ren tekst, det sosiale samspillet, kroppsspråk, uttale, tonelag og stemmeleie forsvinner helt eller delvis i transkripsjonen. Det er ingen entydig eksplisitt oppskrift for hvordan transkripsjon av forskningsintervjuer skal gjøres, men det må gjøres noen avveininger for hvordan det muntlige skal komme til uttrykk i det skriftlige. Hva skal tas med og hva skal utelates? Skal teksten ligge så tett opp til det muntlige, eller skal det omdannes til en mer skriftlig formell stil? I dette tilfellet er intervjuene transkribert så ordrett som mulig. For å markere utsagn der det ble lagt på ekstra trykk, er det brukt utropstegn. Alle småord, mumling og lyder er tatt med. Ved kunstpauser og opphold i tale er flere punktum etter hverandre brukt. Har det vært noe uklar lyd, er dette beskrevet i parentes med kommentar. De seks transkriberte intervjuene resulterte i 58 sider i Times New Roman, skriftstørrelse 12, linjeavstand 1,5. Et tilfeldig valgt intervju ligger vedlagt (vedlegg nummer 2).

### 3.4.4 Forskningsetikk, krav til personvern og informert samtykke.

I følge Brinkmann & Kvale (2009) er det fire områder som er underlagt etiske retningslinjer i en forskningsprosess; informert samtykke, fortrolighet, konsekvenser og forskerens rolle. Informert samtykke handler om at forskningsdeltakerne er informert ved både fordeler og eventuelle ulemper knyttet til deltakelse. Deltakelsen skal være frivillig, og de skal når som helst kunne trekke seg ut av undersøkelsen. I dette tilfellet er deltakerne invitert inn i studien både muntlig og gjennom en formell forespørsel som er sendt per e-post (vedlegg nummer 3). Her er de informert om hva de forplikter seg til å stille opp på, målet med studien, hvordan

innsamlet data blir behandlet og at de når som helst og uten grunn, kan trekke seg fra å delta. Alle deltakerne har gitt positiv respons og takket ja til å være bidragsytere til undersøkelsen. For å dekke kravet om konfidensialitet, vil deltakerne anonymiseres og få navn "Informant 1, 2, 3, 4, 5, 6". Byer, stedsnavn, klubber og arbeidsgivere vil også anonymiseres i det materialet som skal offentliggjøres (eks.: SØSTER – når navn på tvillingsøster blir nevnt). Deltakerne er kjent med at studien vil bli forsøkt publisert, og at media i tillegg vil kunne fatte interesse for arbeidet som er gjort.

De etiske betraktninger som knyttes opp mot forskeren handler om å følge de formelle etiske retningslinjer som foreligger, at han eller hun utviser en moralsk integritet og at offentliggjøring av funn er så nøyaktig og representativ for forskningsområdet som mulig. Det bør så langt det lar seg gjøre, være en transparent holdning med hensyn til prosedyrene som danner grunnlag for konklusjonene (Brinkmann & Kvale, 2009)

Personvernombudet ved Norsk senter for forskningsdata AS, har vurdert prosjektet og funnet at behandlingen av personopplysninger er meldepliktig i henhold til personopplysningsloven § 31. Prosjektet tilfredsstiller kravene i personopplysningslover, og ble godkjent rett i forkant av datainnsamlingen. I godkjenningen ligger det som en forutsetning at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysninger gitt i meldeskjemaet. Prosjektet har fått saksnummer 48830 og tittelen "Tvillinger i toppidrett". Det er godkjent av NSD (se vedlegg 4). Prosjektet har også vært til vurdering på Fakultetets etiske komite ved Universitet i Agder, fakultet for helse- og idrettsvitenskap. Studien er godkjent av komiteen.

### 3.5 Validitet.

Å gi en presis definisjon av validitetsbegrepet innen kvalitativ forskning er gjenstand for diskusjon i de humanvitenskaplige fagene siden det ikke eksisterer en enkel, felles definisjon av begrepet (Winter, 2000). Hammersley (1987) definerer validitet som når forskningen er gyldig eller sann hvis den representerer nøyaktig de funksjonene i fenomener, som det er ment å beskrive, forklare eller teoretisere. Den kvantitative forskningen handler ofte om å foreta målinger på en stor populasjon, for deretter å få et måltall ut på det som er undersøkt. Kvalitativ forskning går i dybden for å beskrive et fenomen, utvalget er gjerne mindre, og dreier seg om hvorvidt en metode er egnet til å undersøke det den skal undersøke (Brinkmann & Kvale, 2009). I kvalitativ forskning må man stole på informantenes egne formuleringer og konstruksjoner av virkeligheten sjekket opp mot andre liknende informanter eller observasjoner. (Ambert, Adler, Adler, & Detzner, 1995). Kritikken mot å innta et slikt perspektiv er at funnene ikke nødvendigvis er valide fordi intervjupersonenes informasjon kan

være usanne. Dette må kontrolleres og gyldigheten avhenger igjen av forskningsspørsmålenes "hva". For å si at kvalitativ forskning som prinsipp kan gi gyldig, vitenskapelig kunnskap må man sannsynligvis også fortolke validitet i et noe bredere perspektiv. Da må validiteten knyttes opp mot om observasjonene reflekterer de fenomenene eller variablene som vi ønsker å vite noe om. Kvale (1997) skriver i tre punkter validering som et forskningshåndverk:

1. Å validere er å kontrollere. Forskeren må ha et kritisk syn på egne tolkninger og spille rollen som djevelens advokat.
2. Å validere er å stille spørsmål. Spørsmålene "hva" og "hvorfor" må besvares før "hvordan". Det vil si at undersøkelsens innhold og formål må komme foran metoden.
3. Å validere er å teoretisere. Validering er ikke bare en metode, det genererer også teoretiske spørsmål om de undersøkte fenomenenes natur. Det bør ligge en teoretisk fundamentering i bunn om det som skal undersøkes.

### 3.5.1 Pålitelighet

I kvalitativ forskning kan pålitelighet relateres til reliabilitet i kvantitativ forskning (Thomas & Magilvy, 2011). Reliabilitet knyttes opp mot resultatenes konsistens og troverdighet. Å kunne redegjøre for de stegene og valgene som er tatt underveis i arbeidet, er med på å styrke prosessens reliabilitet og validitet. I intervjuprosessen kan reliabilitet også knyttes opp mot intervjuerens evne til å unngå å stille ledende spørsmål (Herland, 2016). Det er ønskelig med en høy reliabilitet av intervjufunnene for å motvirke en vilkårlig subjektivitet, men en for sterk fokusering på reliabilitet kan være med på å påvirke kreativ tenkning og variasjon i intervjuprosessen (Brinkmann & Kvale, 2009).

I kvalitative studier kan påliteligheten oppfylles når prosessen er beskrevet slik at en annen forsker kan følge beslutningene som forskeren har tatt underveis i studien. Pålitelighet kan oppnås ved å (Thomas & Magilvy, 2011):

- Spesifikt beskrive hensikten med studien.
- Diskutere hvordan og hvorfor deltakerne ble valgt for studien.
- Beskrive hvordan dataene ble samlet inn.
- Forklare hvordan data ble bearbeidet for analyse.
- Diskutere tolkning og presentasjon av forskningsfunnene.
- Kommunisere teknikker som brukes for å avgjøre dataenes troverdighet



### 3.5.2 Kredibilitet

Kredibilitet er i likhet med intern validitet i kvantitativ forskning, et element som gjør at andre kan kjenne igjen de erfaringer som finnes i studien, gjennom tolkning av deltakernes erfaringer. Oppnåelse av kredibilitet skjer ved å sjekke for representativitet av dataene som helhet. For å etablere kredibilitet, vil en forsker søke gjennom de transkriberte intervjuene, på jakt etter likheter mellom studiens deltagere (Thomas & Magilly, 2011). En kvalitativ studie anses troverdig når den presenterer en nøyaktig beskrivelse eller tolkning av menneskelig erfaring, slik at folk som også har samme erfaring umiddelbart vil kjenne seg igjen i (Krefting, 1991).

### 3.5.3 Overførbarhet

Dersom funnene i en intervjustudie regnes som troverdige og pålitelige, gjenstår spørsmålet om funnene kun egner seg til utvalget, eller om de kan overføres til andre intervjupersoner og situasjoner. I samfunnsvitenskapelig forskning er målet å finne lover om menneskelig atferd som kan generaliseres og gjøres universelle. I et motsatt humanistisk syn er hver enkelt situasjon unik og hvert fenomen har sin egen indre struktur og logikk (Brinkmann & Kvale, 2009). Intervjuforskningen søker en forståelse av et fenomen i en menneskelig verden, kunnskap forstås og skapes gjennom dagliglivets samtaler der virkeligheten danner konteksten (Kvale, 1997). Det kan være en begrensning i kvalitative forskning, at resultatene ikke alltid kan overføres til andre grupper eller kontekster (Drisko, 1997). I denne studien betraktes hver enkelt informant som unik i seg selv, men også som deltager/aktør i en tvillingparrelasjon. Det er også grunn til å anta at funn blant informantene kan overføres både til andre søskenpar i toppidrett eller andre tilsvarende nære relasjoner mellom deltagere i en toppidrettskontekst.

## 3.6 Strukturering av data

Et viktig særtrekk som skiller den deskriptive fenomenologien fra andre kvalitative metoder er den fenomenologiske reduksjonen. Fenomenologisk reduksjon handler om å gjøre en så presis beskrivelse av et fenomen som mulig, slik som det presenterer seg for bevisstheten. På et vitenskapelig nivå handler det om å (Robinson & Englander, 2007);

- Innta en kritisk reflekterende holdning ved å sette antagelser, tidligere kunnskap og forutinntatthet til side.
- Gi beskrivelser av fenomenet slik det presenteres gjennom innsamlede data

Robinson og Englander (2007) presenterer fire trinn for å strukturere innsamlet data på;

- Steg 1: Lese gjennom de transkriberte intervjuene for å skaffe seg en helhetlig oversikt. På den måten setter man seg inn i datamaterialet og gir en forståelse for fenomenets kontekst.
- Steg 2: Dele inn tekstmaterialet i meningsenheter, for å gjøre intervjuene mer håndterbare og for å lette analysearbeidet.
- Steg 3: Transformering og tydeliggjøring av meningsenhetene ved hjelp av et hverdagslig språk, men i et vitenskapelig perspektiv. Vanligvis skjer det en ekspansjon, snarere enn en reduksjon av de respektive meningsenhetene.
- Steg 4: Bruk av imaginære variasjoner for å se om de transformerte meningsenhetene når frem til fenomenets generelle struktur. Videre er det å forsøke å forstå hvordan enhetene relaterer til hverandre, og på den måten utgjør fenomenet. For å få til dette er det viktig å pendle mellom helhet og delene i innsamlet data.

## Eksempel på inndeling av innsamlet materiale:

### Familiestruktur - foreldre

Informant 1	Informant 2	Informant 3	Informant 4	Informant 5	Informant 6
<p>FF: Så det er ikke en pappa eller en mamma som har trukket dere inn i hallen?</p> <p><b>1:</b> "Nei, absolutt ikke, det har heller nesten vært motsatt. Vi skulle heller i kirka på søndag og ikke spille kamp. (Latter) Men det har tatt noen år for pappa å skjønne dette her, men når han skjønte at det kunne bli en jobb, så var det greit."</p>	<p>FF: Det er bra, da har vi fått oppsummert littegranne av det du har vært gjennom. Hvis vi går tilbake igjen til dette med oppvekstvilkår, var det noen i familien som pushet på deg i forbindelse med dette å starte med og drive med idrett?</p> <p><b>2:</b> "Nei, egentlig ikke. Vi bodde jo i ei gate som hadde mange på vår alder da. Jeg tror nok det er det som har gjort det. Mamma er jo ikke noe idrettsinteressert, hun kommer fra landet, og visste nok ikke så mye hva håndball var (latter). Så har vi jo en far som sier selv at han hater idrett, han hater sport. Men det er nok mest fordi han er forretningsmann, han liker ikke å ha idrettsfolk i arbeid for de blir jo bare sykemeldt! (Latter). Og skader. Men vi er vokst opp med å si «I am the best», det har pappa alltid sagt. Det skal man si til seg selv uansett, hele tiden. Jeg vet ikke om det har noe å si, men det var slik at dersom man holder på med noe, så skulle man være best. Eller så har vi jo også ei storesøster som spilte fotball, men også hun ga seg tidlig."</p>	<p>FF: Eh, hvis du kan si litt om, du sa litt om det i stad i forhold til familiebakgrunn og din vei opp til internasjonalt høyt nivå som toppidrettsutøver. Er det andre i kretsen din eller familien din som har betydd mye for deg for å komme til den erkjennelsen at du har lyst til å bli så god som overhodet mulig?</p> <p><b>3:</b> "Ikke annet enn at de har vært veldig ivrige da i det vi har drevet med, familien vår, nærmeste familie. To søsken og mamma og pappa da, de har vel gjort alt for å kjøre oss til og fra kamper og treninger og sett på bare ved å være interesserte. Og hatt tro på at, når vi har sagt at vi vil bli gode, da har de fulgt oss opp."</p>	<p>FF: Var det andre personer enten i familie eller vennekrets som hadde stor påvirkning på at dere valgte håndball og at dere valgte å fortsette med håndball?</p> <p><b>4:</b> "Nei, det var jo det jeg sa da at vi har hatt venner som også har spilt lenge. Så har det vært at vi har synes det har vært gøy som på en måte har drevet oss videre da. Så har vi jo hatt foreldre som selvfølgelig har støttet oss mye opp i gjennom da."</p> <p>FF: På hvilken måte har de støttet dere?</p> <p><b>4:</b> De har blant annet kjørt oss frem og tilbake til x antall håndballhaller i alle år og det har jo vært en del kostnader rundt reising og sånn på idretten. Det er jo ikke en selvfølge at alle får, og så har pappa vært veldig interessert i se mye på håndball, han synes det har vært gøy og han har brukt mye tid på det."</p>	<p>FF: Litt om familiebakgrunnen din, du har nevnt din mor, du har nevnt din søster og du har nevnt din storesøster. Hva har kjennetegnet familien din og det miljøet du har vokst opp i?</p> <p><b>5:</b> "Veldig mye håndball egentlig, mamma og pappa har spilt håndball begge to. De skilte seg når vi var 4 år tror jeg, så når mamma skulle på jobb, så har vi liksom vært med da. Vi har vært veldig mye i hallen i tillegg til at vi har hatt egentreninger. Mamma har trent laget vår kanskje til vi var 12, 13 kanskje 14, og pappa var med på laget til storesøsteren vår da. Så de har liksom vært med hele veien da, det er liksom håndball som har vært greia i familien på en måte."</p>	<p>FF: Litt mer om familien din, du har jo ei søster, du har ei storesøster, du snakket litt om foreldrene dine også. Hvilken betydning har det hatt for deg i forhold til at du har nådd et så høyt nivå som det du har gjort?</p> <p><b>6:</b> "Det har betydd veldig mye, vi har jo som sagt ei storesøster som er to år eldre enn oss. Hun spilte på et litt eldre lag og da var pappa veldig mye med, og det laget vi spilte på var mamma mye med, ja så vi er jo på en måte håndballspillere alle sammen. Vi har egentlig alltid drevet med håndball, mamma har jobbet i KLUBB når vi var unge, og vi var alltid i hallen, så sånn sett så har det på en måte samlet oss veldig da, alle synes det er veldig gøy. Det er en interesse vi har alle sammen, selv om mamma og pappa ikke holder på lengre og storesøsteren vår har sluttet, så er det på en måte noe som har samlet oss veldig som familie. Det har vært mange helger sammen, og turer overalt så håndballen har betydd veldig mye for alle, og at de har vært der hele tiden og. Ja, som sagt så har de vært trenere og vært med på alle kamper og turer og alt som er, så de har betydd veldig mye."</p>

**Figur 1:** Eksempel på inndeling av innsamlet materiale med hovedtema Familiestruktur og undertema foreldre. Forkortelsen FF i figuren er initialene til intervjuer, tallene viser til hvilken informant som har svart.

I neste fase har rådata og meningsenheter blitt kommentert i et idrettsvitenskapelig perspektiv for å kunne tydeliggjøre det som har kommet frem gjennom intervjuene og i de ulike meningsenhetene. Dette gjøres ved å bruke bevisstheten til å oppdage og synliggjøre den grunnleggende strukturen hos fenomenet, og å bruke språket aktivt for å beskrive dette (Robinson & Englander, 2007). I en slik stegvis bearbeiding av data, er det viktig at kodingen ligger svært tett på empirien, og gjerne bruker begreper som allerede finnes i datamaterialet, såkalte "innfødte begreper" i det som kalles "in vivo"-koding (Tjora, 2017). For å etablere en god systematikk i forskningsarbeidet er det viktig å analysere data i flere trinn, blant annet for å unngå premature konklusjoner ("jumping to conclusions") (Tjora, 2017). For å kunne forstå erfaringer fra livsverden, er det ifølge Giorgi (2012), viktig å ha en fenomenologisk, psykologisk og læringssensitiv holdning mot innsamlet data ved hjelp av frie imaginære bilder ("free imagination variation"). Det gjøres for å kunne forstå de underliggende psykologiske perspektivene i erfaringen fra livsverden.

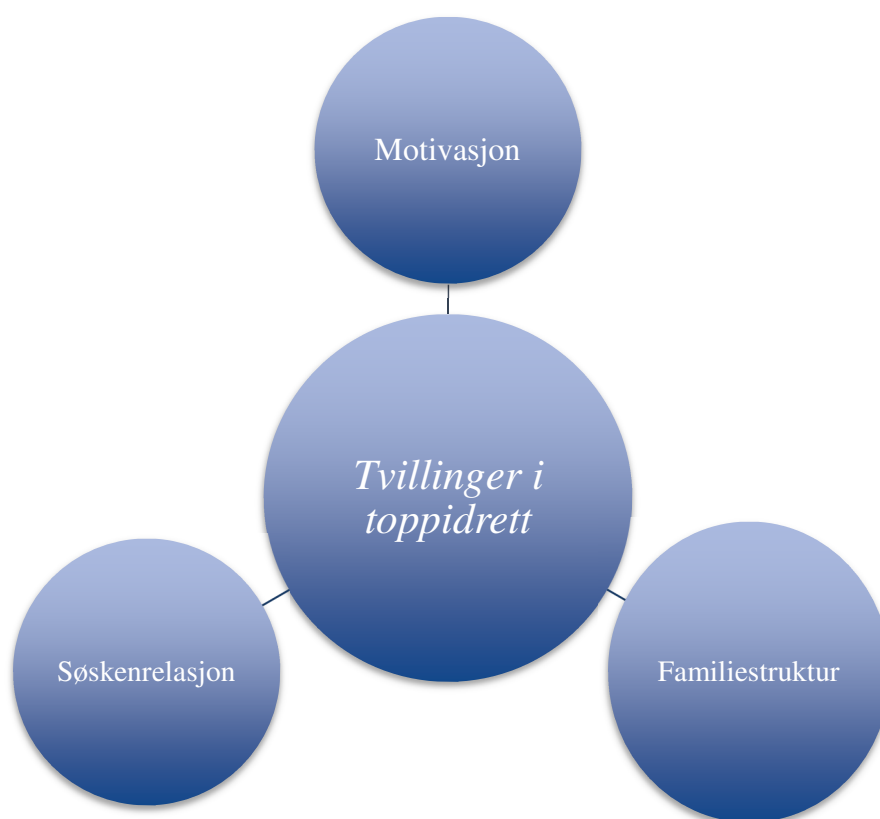
Eksempel på hvordan bearbejdet transkribert data har blitt satt opp, og kommentert ut i fra et idrettsvitenskapelig perspektiv:

<b>Søskenrelasjon</b>	
<b>Taus kunnskap</b>	
<i>"Sånn har vi egentlig løst alle situasjoner, at vi tar en rolle hver, også noen ganger blir det sånn og noen ganger blir det sånn." (Informant 1)</i>	Den implisitte relasjonelle kunnskapen kommer til syne ved at de tilpasser situasjonene ved å innta roller, ifølge informant 1.
<i>"Fordi vi kjenner hverandre, jeg vet hvilken vei hun vil løpe, jeg kan lese det på henne og hun kan lese det på meg. Så, jeg tror nok vi har likt veldig godt å være sammen på alt. Og slippe å konkurrere spesifikk mot hverandre." (Informant 2)</i>	Det er grunn til å tro at den tette relasjonen og de mange treningstimene sammen, har skapt en så sterk felles forståelse mellom søstrene at det har blitt automatisert og ikke trenger å uttales. Informant 2.
<i>"Eh, ellers så synes jeg jo at bare det at vi har trent sammen så føler jeg at vi skjønner hverandre mye sterkere på banen, og vi kommuniserer uten egentlig å måtte kommunisere." (Informant 3)</i>	Felles trening og terping har bidratt til at samhandlingen foregår uten behov for mye verbal kommunikasjon. Informant 3
<i>"Vi har begge vært så mye skadet, så vi vet hva den andre trenger da. Så det er jo liksom ikke alltid man ønsker å snakke om det, eller gjøre så mye ut av det, men bare det at hun vet hvordan jeg har det, det hjelper veldig mye da. Og da er man på en måte to om det, i stedet for å være alene, og det er veldig bra." (Informant 5)</i>	Informant 5 beskriver hvordan det er å ha ei søster som forstår henne, og som vet hvordan hun har det, selv om ikke alt trenger å beskrives med ord.
<i>"Jeg synes det egentlig er på godt og vondt, man har en tvilling med seg på et så høyt nivå. På den ene siden er det en styrke, du trenger som regel ikke å si noe uten at, altså jeg kan merke dersom det er noe galt med Thea og hun har vondt og ikke vil si det for eksempel, eller hvis hun er misfornøyd og så kan hun komme til meg og så kan vi snakke sammen om det. Og i tillegg på banen så føler jeg at vi finner hverandre bedre enn jeg gjør med mange andre." (Informant 6)</i>	Sitatet fra informant 6 viser at kommunikasjon ikke alltid kommer ut som verbale uttrykk. De er så samstemte at hun kan "se" på søsteren når noe ikke er som det skal være. Samtidig opplever hun at de har en ekstra god relasjon på banen gjennom at de "finner" hverandre på en god måte.

**Figur 2:** Bearbejdet og transkribert data har blitt satt opp i nye tabeller, og overført til et idrettsvitenskapelig perspektiv

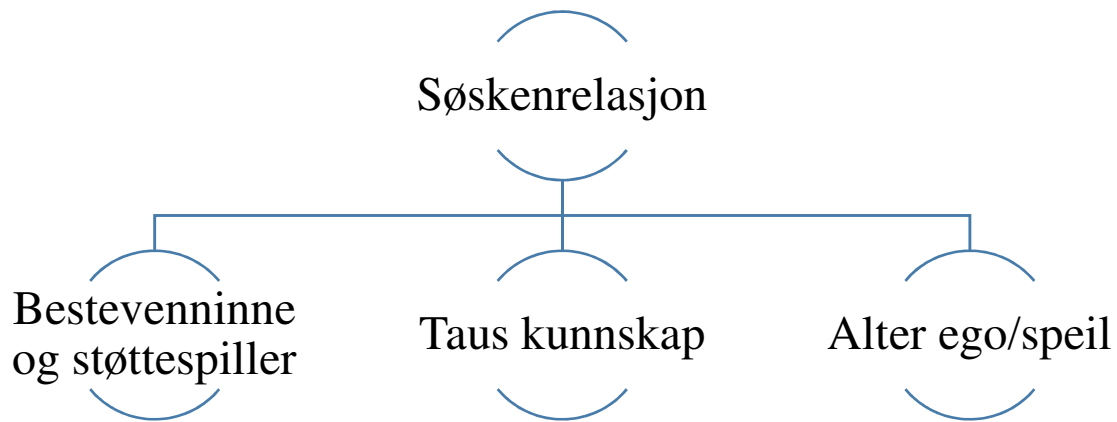
#### 4 Presentasjon og vurdering av resultater

Resultatene fremkom etter analyse av seks intervjuer med tre tvillingpar, der alle informantene har vært eller er aktive på et internasjonalt nivå i kvinnehåndball. Kapittelet er bygd opp ved å presentere tre hovedkategorier. Hver av disse kategoriene har også to eller tre underkategorier. Det er brukt figurer for å styrke fremstillingen og alle kategoriene inneholder illustrerende sitater fra de ulike informantene. Med utgangspunkt i intervjuguiden, gjennomføring av intervjuene og analyse av disse, vokste følgende tre beskrivelseskategorier frem; *søskenrelasjon*, *familiestruktur* og *motivasjon*.



**Figur 3:** Modellen viser hovedkategoriene søskenrelasjon, familiestruktur og motivasjon, som vokste frem etter analysen av data knyttet til studien "Tvillinger i toppidrett".

## 4.1 Søskenerelasjon



**Figur 4:** Viser hovedkategorien søskenerelasjon, med underkategoriene bestevenninne og støttespiller, taus kunnskap og alter ego/speil.

### 4.1.1 Bestevenninne og støttespiller

(Informant 1):

*"Det har vært veldig likt nivå på alt vi har gjort, så tenkte vi at når vi først skulle reise et sted, og spesielt utlandet, selv om det bare var LAND, så er det greit å være to i forhold til det og,....., men vi fant begge veldig trygghet i at begge skulle, begge hadde lyst og det passet for begge. Og, ja, vi var på mange måter avhengig av hverandre, på godt og vondt."*

Informant 1 forklarer at det var helt naturlig og nødvendig at de sammen tok steget for å bli utenlandsproffer. Her setter hun ord på at det er praktisk og ikke minst trygt å være to om å realisere proffspill i utlandet. Utsagnet understreker det gjensidige avhengighetsforholdet som er mellom søstrene.

(Informant 1):

*"Vi har vært veldig interessert i trening, kropp og mat. Så det har liksom vært noe for begge to, så da har vi hjulpet hverandre hele tiden til å bli bedre, så, sånn at vi har lært av hverandre hele veien. Så har vi jo trivdes i hverandres selskap."*

Her beskriver informanten hvordan tvilling-reelasjonen har vært så nær og tett at de har drevet hverandre fremover i den idrettslige utviklingen.

(Informant 2):

*"Vi kunne alltid kaste sammen, vi kunne gå ut i å skyte på mål i sandkassa. Treningsmessig har det alltid vært slik at vi kunne pushe hverandre, på STED på hytta så slapp man å løpe intervaller alene."*

Her synliggjør informant 2 at de har skapt en treningsarena sammen. De trener sammen, pusher hverandre og tar vare på hverandre.

(Informant 2):

*"Ja det har vært det. Det er jeg jo veldig glad for. For hvis det var slik at de bare plutselig bare ville ha en, så er det vondt. Det var jo det når vi da skiltes, det var helt grusomt."*

Etter mange år sammen i samme klubber, setter informant 2 ordet på hvordan det opplevdes da de ikke skulle spille sammen lenger.

(Informant 2):

*"Fordi at det, det er jo liksom, hvis jeg tenker at jeg skal noe, så spør jeg jo alltid SØSTER først, før jeg spør min mann. (Latter). Så det tar litt tid før de kommer, liksom, de må skjønne det at de kommer litt etter tvillingsøstera."*

Informant 2 uttaler her at den tette relasjonen til søsteren står seg, selv etter at begge er gift.

(Informant 2):

*"Nå trenger jeg hjelp, jeg trenger at noen skal si noe til meg. Det er slike hverdagslige ting, småting, som egentlig betyr mye. Som jeg vet at, hun alltid er der. Men det er litt kanskje enklere at man vet hva man skal si til hverandre, og når man trenger det."*

Informant 2 bruker søsteren som samtalepartner når det er behov for det i hverdagen. Hun beskriver det som enkelt å forholde seg til søsteren, fordi de vet hva man skal si til hverandre i de forskjellige situasjonene.

(Informant 3):

*"Eh, jeg tror hun har hatt veldig mye å si, i og med at hun er utespiller så har hun hatt litt bedre fysiske forutsetninger til å klare ting. Og da når jeg har sett at hun har klart ting, har jeg presset meg selv til å komme opp på samme nivå."*



Informant 3 sier at søsteren har vært en hun kunne strekke seg etter, og hun har speilet eget nivå opp mot søsterens.

(Informant 3):

*"Så på den mentale biten, synes jeg hun har hatt veldig mye å si. Ellers, så er det en trygghet når hun er der, fordi man føler seg komplett når hun er der. Man har alltid en du kan snakke med, eller støtte deg på hvis det er tøft innenfor idretten, så bare at hun er der som en mental støtte."*

I en tøff toppidrettshverdag beskriver informant 3 hvordan søsteren fungerer som samtalepartner og støttespiller. Det er med på å gi en trygghetsfølelse når søsteren er rundt henne.

(Informant 3):

*"Friidrett prøvde vi en liten stund, men der kom vi på forskjellige grupper, faktisk. SØSTER var så misfornøyd med det, så hun sluttet, hun ville være sammen med meg. Så fortsatte jeg en eller to ganger til og så sluttet jeg også. Det var ikke noe gøy uten henne."*

Allerede tidlig viste informant 3 at hun fant glede i å drive idrett med søsteren. Her vises det ved at gleden forsvant når de ikke kunne være sammen i treningsarbeidet.

(Informant 4):

*"Vi er like, vi har de samme interessene. Vi vet at vi har den andre der, vi kan stole på hverandre og vi kan snakke med hverandre om alt, og det er en ekstra trygghet å vite at hun er i nærheten eller eventuelt langt unna, men hele tiden å kunne ta kontakt med henne. Hun blir jo på en måte som en bestevenn da, bare enda nærmere fordi vi har et sterkt knyttet bånd."*

Informant 4 setter ord på hvor nær og sterk relasjonen med søsteren er.

(Informant 5):

*"Ja, det gjør det absolutt. Når vi er lagvenninner gjør vi alt bra, slår de andre ut. Vi er alltid sammen når vi kaster eller gjør øvelser på trening. Ja, vi bor sammen, vi gjør liksom alle de tingene sammen og det er et samarbeid. Sann som nå når hun skal dra, det kommer til å bli helt rart på kamp liksom, det kommer til å være helt merkelig."*

Informant 5 beskriver hvordan hun og søsteren fungerer best når de er på samme lag, og hvor tett de er på hverandre i treningsarbeid og dagligliv. Videre ser vi at søsteren er på vei til en ny klubb, og hun beskriver at det kommer til å bli rart og merkelig uten søsteren på samme lag.

(Informant 5):

*"Ja, vi er jo....hvis en av oss er i konflikt med en annen på laget, så er vi alltid på lag med hverandre, uansett hvor dumt det er liksom. Vi slår først og spør etterpå hva som har skjedd liksom."*

Den grenseløse gjensidige støtten kommer til uttrykk gjennom sitatet fra informant 5 her. Ved konflikter står de ukritisk opp for hverandre.

(Informant 5):

*"Jeg har jo på en måte valgt å bli igjen fordi jeg har lyst til å liksom klare det litt selv da. Jeg kunne jo ha dratt til KLUBB nå, men da hadde kanskje folk tenkt jeg blir med bare fordi at SØSTER går dit..... Det blir fint å prøve det, vi må skilles en gang. Når det blir nå, så får det bli nå."*

Informant 5 setter ord på at hun vil bevise at hun kan stå på egne ben og prestere selv om søsteren har forlatt klubben. Hun hadde mulighet til å følge søsteren, men for henne var det en mulighet til å bevise at hun kan klare seg på egen hånd. Her ser vi også et behov for å tre ut av skyggen til søsteren, og ikke bare være søster til informant 6.

(Informant 6):

*"Men det aller verste med det blir at jeg ikke får være sammen med SØSTER hver dag og at vi ikke får spille på samme lag. Så på en måte, kan det hende at det er litt sunt for oss å ikke være så mye sammen. Det er det i hvert fall mange som sier, jeg vet ikke om det er helt riktig..... Men samtidig er jeg veldig klar for det, men jeg vet ikke om jeg er klar for å dra fra henne."*

Informant 6 beskriver hvordan prosessen med å bytte klubb er, og hvordan hun opplever det å skulle skilles fra søsteren i klubbhverdagen.

#### 4.1.2 Taus kunnskap

##### (Informant 1):

*" Sånn har vi egentlig løst alle situasjoner, at vi tar en rolle hver, også noen ganger blir det sånn og noen ganger blir det sånn."*

Den implisitte relasjonelle kunnskapen kommer til syne ved at de tilpasser situasjonene ved å innta roller, ifølge informant 1.

##### (Informant 2):

*"Fordi vi kjenner hverandre, jeg vet hvilken vei hun vil løpe, jeg kan lese det på henne og hun kan lese det på meg. Så, jeg tror nok vi har likt veldig godt å være sammen på alt. Og slippe å konkurrere spesifikk mot hverandre."*

Det er grunn til å tro at den tette relasjonen og de mange treningstimene sammen, har skapt en så sterk felles forståelse mellom søstrene at det har blitt automatisert og ikke trenger å uttales. Informant 2.

##### (Informant 3):

*"Eh, ellers så synes jeg jo at bare det at vi har trent sammen så føler jeg at vi skjønner hverandre mye sterkere på banen, og vi kommuniserer uten egentlig å måtte kommunisere."*

Felles trening og terping har bidratt til at samhandlingen foregår uten behov for mye verbal kommunikasjon. Informant 3.

##### (Informant 5):

*"Vi har begge vært så mye skadet, så vi vet hva den andre trenger da. Så det er jo liksom ikke alltid man ønsker å snakke om det, eller gjøre så mye ut av det, men bare det at hun vet hvordan jeg har det, det hjelper veldig mye da."*

Informant 5 beskriver hvordan det er å ha ei søster som forstår henne, og som vet hvordan hun har det, selv om ikke alt trenger å beskrives med ord.

##### (Informant 6):

*"Jeg synes det egentlig er på godt og vondt, man har en tvilling med seg på et så høyt nivå. På den ene siden er det en styrke, du trenger som regel ikke å si noe uten at, altså jeg kan merke dersom det er noe galt med SØSTER og hun har vondt og ikke vil si det for eksempel, eller hvis hun er misfornøyd og så kan hun komme til meg og så kan vi snakke sammen om*

*det. Og i tillegg på banen så føler jeg at vi finner hverandre bedre enn jeg gjør med mange andre."*

Sitatet fra informant 6 viser at kommunikasjon ikke alltid kommer ut som verbale uttrykk. De er så samstemte at hun kan "se" på søsteren når noe ikke er som det skal være. Samtidig opplever hun at de har en ekstra god relasjon på banen gjennom at de "finner" hverandre på en god måte.

#### 4.1.3 Alter ego/speil

##### (Informant 3):

*"Vi har alltid vært veldig nære hverandre, så jeg synes at båndet vår har vært veldig sterkt knyttet, at hvis en har gjort en ting så har den andre hatt lyst til å få til det samme, helt fra vi var barn. Så når SØSTER begynte å gå litt før meg, skulle jeg klare det samme dag, og sånn har det egentlig vært gjennom i trening, skole og alt. Hvis SØSTER får det til vil jeg også få det til, og vi har presset hverandre til å ta det steget opp da, for å bli enda bedre. Sånn har det vært begge veier. Begge vil være best."*

Informant 3 beskriver hvordan hun har speilet sin egen utvikling opp mot søsteren.

##### (Informant 5):

*"Ja, det synes jeg. Hun er jo ekstremt tøff som tørr å ta så mye ansvar som hun alltid gjør. Og når hun var skadet selv, så kom hun seg tilbake, og det er veldig inspirerende. Og jeg tenker ofte sånn at hun gir litt faen og tar sjansen prøver å skape noe ut av jevne kamper. Og da tørr hun å ta støyten hvis det ikke skulle gå, hun risikerer litt mer enn andre. Men som regel, så lykkes hun jo, så hun er jo ofte helten, på en måte. Så det synes jeg er veldig motiverende å tenke på når jeg selv spiller da. Bare ta sjansen og ta ansvar da. Sånn sett er hun veldig sterk i hodet sitt."*

Informant 5 beskriver hvordan hun bruker søsteren som forbilde når det gjelder mental styrke. Hun motiveres av å forsøke å ha samme tankesett som søsteren.

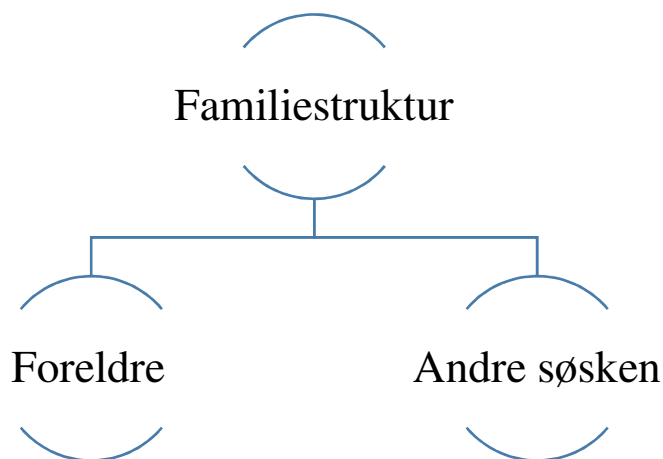
##### (Informant 5):

*"Hun betyr veldig mye for meg, for hun er ekstremt god og hun er veldig veldig god på trening, så for min del så tenker jeg på trening må jeg gjøre litt som SØSTER da, skjerpe meg og være der 100% da..... Og det synes jeg er kult, hun er veldig på liksom og alltid*

*engasjert og så så det tror jeg har mye å si, og jeg pleier å tenke sånn «shit, bare lat som om det er SØSTER liksom, du får det til, bare drit litt i det». Så går det som regel."*

Her beskriver informant 5 hvordan hun bruker søsteren som forbilde for å kunne yte maksimalt i treningsarbeidet, og for å kunne være mentalt sterk.

## 4.2 Familiestruktur



**Figur 5:** Viser hovedkategorien familiestruktur med underkategoriene foreldre og andre søsken.

### 4.2.1 Foreldre

(Informant 1):

*"Nei, absolutt ikke, det har heller nesten vært motsatt. Vi skulle heller i kirka på søndag og ikke spille kamp. (Latter) Men det har tatt noen år for pappa å skjønne dette her, men når han skjønnte at det kunne bli en jobb, så var det greit."*

Informant 1 uttaler at hun ikke ble rekruttert inn i idrett av foreldrene.

(Informant 2):

*"Mamma er jo ikke noe idrettsinteressert, hun kommer fra landet, og visste nok ikke så mye hva håndball var (latter). Så har vi jo en far som sier selv at han hater idrett, han hater sport. Men det er nok mest fordi han er forretningsmann, han liker ikke å ha idrettsfolk i arbeid for de blir jo bare sykemeldt! (Latter). Og skader. Men vi er vokst opp med å si «I am the best», det har pappa alltid sagt. Det skal man si til seg selv uansett, hele tiden. Jeg vet ikke om det har noe å si, men det var slik at dersom man holder på med noe, så skulle man være best."*

Foreldrene har ikke vært pådrivere for at informant 2 begynte med idrett. Faren har likevel oppfordret barna til å si til seg selv at de er "best", uansett hvilken arena de er på.

(Informant 3):

*"Ikke annet enn at de har vært veldig ivrige da i det vi har drevet med, familien vår, nærmeste familie. To søsken og mamma og pappa da, de har vel gjort alt for å kjøre oss til og fra kamper og treninger og sett på bare ved å være interesserte. Og hatt tro på at, når vi har sagt at vi vil bli gode, da har de fulgt oss opp."*

Informant 3 har opplevd god støtte hjemmefra, både gjennom praktisk tilrettelegging og gjennom å være ivrige og støttende foreldre.

(Informant 4):

*"De har blant annet kjørt oss frem og tilbake til x antall håndballhaller i alle år og det har jo vært en del kostnader rundt reising og sånn på idretten. Det er jo ikke en selvfølge at alle får, og så har pappa vært veldig interessert i se mye på håndball, han synes det har vært gøy og han har brukt mye tid på det."*

Informant 4 beskriver hvordan foreldrene har investert både tid og penger på å følge opp døtrene i håndball.

(Informant 5):

*"Veldig mye håndball egentlig, mamma og pappa har spilt håndball begge to. De skilte seg når vi var 4 år tror jeg, så når mamma skulle på jobb, så har vi liksom vært med da. Vi har vært veldig mye i hallen i tillegg til at vi har hatt egentreninger. Mamma har trent laget vår kanskje til vi var 12, 13 kanskje 14, og pappa var med på laget til storesøsteren vår da. Så de har liksom vært med hele veien da, det er liksom håndball som har vært greia i familien på en måte."*

Begge foreldrene til informant 5 har vært engasjert i håndballen, moren som ansatt i KLUBB og som trener for jentene. Faren har trent storesøsteren, og hele familien har vist et engasjement for håndball.

(Informant 6):

*"Vi har egentlig alltid drevet med håndball, mamma har jobbet i KLUBB når vi var unge, og vi var alltid i hallen, så sånn sett så har det på en måte samlet oss veldig da, alle synes det er*

*veldig gøy. Det er en interesse vi har alle sammen, selv om mamma og pappa ikke holder på lengre og storesøsteren vår har sluttet, så er det på en måte noe som har samlet oss veldig som familie."*

Informant 6 forteller om at håndballen har samlet familien, og interessen ble vekket gjennom at mor jobbet i en håndballklubb, og allerede fra de var små ble de trukket inn i håndballhallen. Begge foreldrene har også virket som trenere for informant 5 og 6 i barne- og ungdomshåndballen.

#### 4.2.2 Andre søsken

##### (Informant 3):

*"Ja, det var storesøsteren vår, hun er seks år eldre enn oss. Hun spilte håndball, eh, og når mamma og pappa var og så på kamper, var vi alltid med i hallen og så på..... Og så ble det litt sånn at når søsteren vår spilte kamper, da var vi alltid med i pausene, for å leke med hverandre, skyte på mål og."*

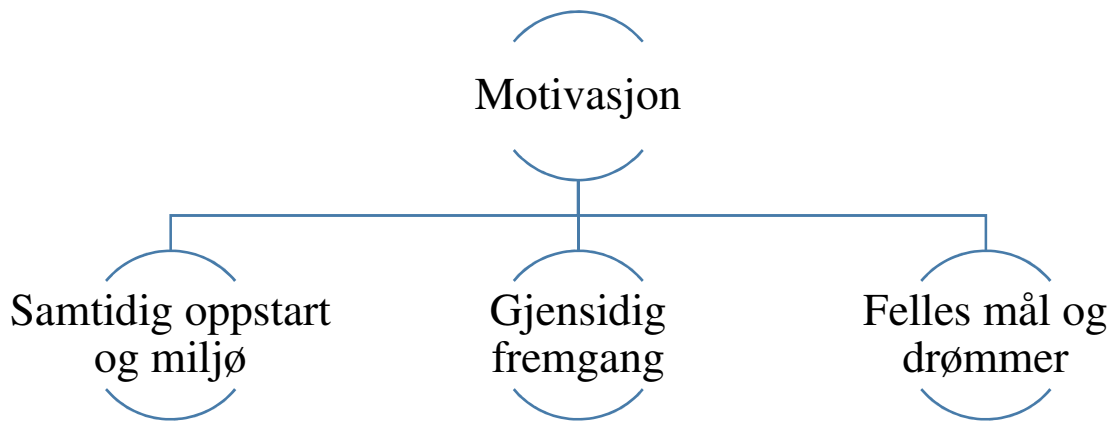
Informant 3 beskriver hvordan storesøsters håndballaktivitet var med på å vekke interessen for håndball.

##### (Informant 4):

*"Ja, vi hadde en eldre søster spilte håndball. Vi ble på en måte tvunget med inn i hall og så på henne spille kamper og gikk ned i pausen og fikk kaste litt ball og fikk opp interessen da."*

Informant 4 beskriver hvordan storesøsters håndballaktivitet var med på å vekke interessen for håndball.

## 4.3 Motivasjon



**Figur 6:** Viser hovedkategorien motivasjon med underkategoriene samtidig oppstart, gjensidig fremgang og felles mål og drømmer.

### 4.3.1 Samtidig oppstart og miljø

(Informant 1):

*"Ehm, vi begynte jo da vi var cirka 9 år, med håndball, da dreiv vi og med fotball, bittegrann turn og noe svømming. Vi var jo veldig glad i å være i aktivitet, vi lekte jo hele tida ute. Altså, om det var skudd på garasjen eller på huskestativet eller et eller annet, men det som, sånn som det var for oss da, meg og SØSTER, vi hørte jo sammen i alt vi gjorde, de samme vennene, de samme aktivitetene og alt"*

Her viser informant 1 at hun og søsteren har vært sammen om alle aktiviteter helt fra oppstarten. De har gjort både lekpreget trening og startet med organisert trening sammen.

(Informant 1):

*"Vi var egentlig ikke nysgjerrige i det hele tatt, (latter), det var ei venninne i klassen som, de hadde ikke nok til et lag, og de ønsket å stille. Så vi heiv oss på, så har det egentlig bare gått slag i slag, vi har trivdes med bare å henge i hallen, og så har det bare blitt sånn at vi har holdt på."*

Informant 1 beskriver at hun vokste opp på et sted det ble drevet håndballklubb, og via venninner som spilte håndball, ble interessen vekket.



(Informant 3):

*"Så har vi egentlig bare blitt mer og mer interessert i den leken, og det at vi har kunne gjort det sammen har gjort det mer interessant, i og med at den ene kunne stå i mål og en kunne skyte på den andre."*

Informant 3 beskriver hvordan de begynte med håndball i fellesskap. Gjennom å være to, kunne de drive mye uorganisert trening sammen.

(Informant 3):

*"Så vi har gått ut og trent sammen, så jeg tror at det har egentlig alt å si, eller veldig mye å si at vi har vært to. Også samtidig i sommerferier så har vi, da når jeg begynte på juniorlandslaget fikk jeg beskjed om at jeg var dårlig til å kaste for eksempel, så da dro jeg med meg SØSTER og så kastet vi lange pasninger til hverandre en halv time hver dag. Og det ble hun lett med på, for det ville gagne henne videre i spillet, så når vi kom tilbake fra sommerferien, hadde jeg blitt kjempegod til å kaste og hun løp inn mange kontra i forhold til det hun gjorde tidligere, så da ble hun tatt ut på landslaget."*

Informant 3 beskriver hvordan hun og søsteren har vært flinke til å skape et treningsmiljø for å drive egentrening og ferdighetsutvikling i ferier.

(Informant 5):

*"Jeg tror egentlig bare at det er naturlig for oss å gjøre ting sammen, at vi har liksom aldri hatt noe som bare er vårt. Det har egentlig alltid vært håndball pluss noe annet. Og det har vært helt naturlig å gjøre det sammen, vi har en storesøster og som er to år eldre, så vi har vært veldig knyttet alle tre da og gjort veldig mye av de samme tingene da."*

Både tvillingsøster og storesøster har vært sammen med informant 5 i aktivitetene de begynte med i tidlig fase.

#### 4.3.2 Gjensidig fremgang

(Informant 1):

*"Vi har pushet hverandre og vi har støttet hverandre, det har vært noe med at vi kjenner hverandre så godt, at vi vet hvilke knapper vi bør pushe..... Og tidlig så var det slik at, vi måtte være på samme lag når vi trente sammen, fordi vi klinsjet sånn når vi konkurrerte, så da skulle begge vinne. Så, hvis vi var på samme lag, så samarbeidet vi, så ble det et bedre resultat av det."*

Informant 1 beskriver relasjonen som viktig for å skape fremgang, både i forhold til når det gjelder det å "pushe" hverandre, og når det gjelder å støtte hverandre. Videre ser vi at det lett kunne oppstå konflikter når de endte på hver sitt lag i treningssituasjoner, "klinsjer" oppstod på grunn av sterk vinnervilje.

(Informant 1):

*"Ja, ikke støy og bråk, men vi taklet hverandre enda hardere, og det var jo, først var vi jo begge utespillere. Så ble det heller litt sånn gøy konkurranse, jeg skulle ha mål og hun skulle redde. Vi pushet hverandre mer slik en hva en trener ville gjort, eller med andre medspillere."*

Det ble skapt en sterk konkurransesituasjon i tvilling-relasjonen, og kravene innad i relasjonen var høyere enn den var i omgivelsene blant trenere og medspillere, ifølge informant 1.

(Informant 2):

*"Ja, det har hun jo. Hun har vært veldig avgjørende, tror jeg. Selvfølgelig har man sin indre driv, men så er det det at man kan hele tiden kan oppleve veldig mye med noen du er veldig glad i."*

Den idrettslige utviklingen har gått ganske parallelt med søsteren, det har skapt et klima for gjensidig fremgang, ifølge informant 2.

(Informant 3):

*"Så når SØSTER begynte å gå litt før meg, skulle jeg klare det samme dag, og sånn har det egentlig vært gjennom i trening, skole og alt. Hvis SØSTER får det til vil jeg også få det til, og vi har presset hverandre til å ta det steget opp da, for å bli enda bedre. Sånn har det vært begge veier. Begge vil være best."*

Informant 3 beskriver hvordan hun og søsteren har presset hverandre til fremgang, gjennom et ønske om å mestre og å bli best. Det har skjedd gjennom en felles sammenlikning av hvilke ferdigheter de har.

(Informant 4):

*"Jeg tror jo at hun egentlig har betydd veldig mye i og med at jeg var såpass sjenert som jeg var da jeg var mindre, at det har hjulpet meg på veien til å komme meg videre og tørre å utfordre meg litt mer, og at vi kanskje har turt å gjøre det sammen. Men så vet jeg jo ikke, om*

*jeg hadde vært alene da, om jeg hadde vært mer, enda mer utadvendt og tidligere kunne ta disse stegene da."*

Informant 4 reflekterer over hva søsteren har betydd for henne i idrettslig utvikling. Hun beskriver et avhengighetsforhold, men spekulerer også hvordan det hadde vært å ikke ha en søster så tett innpå seg.

(Informant 5):

*"Ja, vi samarbeider mye på trening og sånn føler jeg. Underveis i økter eller med hele laget da, så er det alltid henne jeg spør da om råd og tips da. Liksom bare slike korte innspill, «hva gjør man der» eller «hvordan klarte jeg å skåre fordi jeg skårte akkurat der», liksom forskjellige spørsmål da. Også spør hun meg litt i forhold hvis jeg står i forsvar og hun skal gå på utside to hvordan hun skal gjøre for at jeg ikke skal få tak i henne."*

Informant 5 beskriver hvordan hun og søsteren samarbeider i treningsarbeidet og utveksler erfaringer om rollespesifikke elementer.

#### 4.3.3 Felles mål og drømmer

(Informant 2):

*"Men, egentlig så har det vært slik at man, egentlig fra tidlig av, så har vi aldri tenkt på at vi skal bli stjerner, at man skal bli håndballspillere. Det har liksom aldri vært i hodet på meg og SØSTER..... Men, det har liksom aldri interessert meg, for meg har det vært det samholdet som man har på håndballbanen da."*

Informant 2 forteller at hun og søsteren ikke satte seg mål tidlig om å bli landslagsspillere i håndball, det var gjensidig glede og samholdet med andre som var drivkraften før de kom inn i den profesjonelle verden.

(Informant 2):

*"Men, jeg synes jo det er det beste i hele verden å ha en tvilling. Det er alltid noen til å hjelpe deg, til å pushe deg, til å være sammen med deg og sette opp nye mål."*

Målsettinger ble satt sammen med søsteren, og de pushet hverandre for å nå dem, forteller informant 2.

(Informant 3):

*"Jeg tror at, jeg vet i hvert fall at vi har hatt samme drøm fra vi var små, og det har vært landslaget. Vi har visst at det krever veldig mye, så da har vi....., begge har hatt samme ønske om å hele tiden trene håndball, og etter hvert forstått at vi trenger fysikk ved siden av."*

Informant 3 forteller at det tidlig ble en felles drøm om å kvalifisere seg for det norske håndballandslaget.

(Informant 4):

*"Nei, det har gått i stort sett samme retning hele veien. Begge to har hele tiden ønsket å komme på landslaget helt fra vi var små, og det er jo noe alle jenter sier, men så har det jo bare en vei på en måte. Og begge to har sett at; «shit, man kan komme noe steder med det her», og da får du jo mer motivasjon til å fortsette. Så, ja, da er det også lettere å nå et mål da når du ser at du nærmer deg."*

Informant 4 forteller at det tidlig ble en felles drøm om å kvalifisere seg for det norske håndballandslaget.

(Informant 5):

*"Ja, det vil jeg egentlig si. Jeg husker vi hadde en sånn oppgave når vi begynte på ungdomsskolen at vi skulle skrive om hva vi drev med og hva vi ville bli, så husker jeg at vi alltid skrev litt dristig da. Vi ville liksom spille på landslaget og vinne masse og vinne Champions League og, ja, sånn der."*

Informant 5 uttaler at hun og søsteren hadde felles mål og drømmer.

## 5 Diskusjon

I dette kapitlet vil funnene fra undersøkelsen bli drøftet, sett i lys av eksisterende teori innenfor fagfeltet. Dette gjøres for å kunne skape en enda dypere forståelse av de funn og erfaringer som er gjort i denne studien, tillegg til å sette dem opp mot tidligere funn fra forskning på liknende fenomener. Kapitlet vil også inneholde en kritisk diskusjon av metoden som er benyttet i studien.

### 5.1 Drøfting av ulike funn

#### 5.1.1 Søskenrelasjon

Alle informantene beskriver et gjensidig avhengighetsforhold i relasjonen til søsteren, og de understreker betydningen av å ha en tvillingsøster som en viktig faktor for å kunne lykkes i toppidretten. De rapportere at nære og sterke bånd er kilde til støtte, vennskap og gjensidig omsorg, som også er i tråd med studien til Tancredy og Fraley (2006). Funnene i den studien indikerer ikke bare at det er en psykologisk gevinst å ha en tvillingsøster med seg i utøvelse av idrett, men og en praktisk gevinst i form av å være hverandres treningspartnere. Fuhrmann & Buhrmeister (1985, 1990), har funnet at søsken av samme kjønn er en kilde til nærhet og vennskap, like mye som en kilde til konflikter og rivalisering. Intervjuene avdekket sterke vennskap, der dype konflikter og sjalusi var helt fraværende. Samtidig som informantene ser på det som en styrke å ha en tvillingsøster som lagvenninne, beskriver de det som en vrien tanke å skulle være konkurrenter på hvert sitt lag. Flere av jentene opplever det også som problematisk å være motstandere i treningsarbeidet, og de mener at de fungerer best når de kan samarbeide. Disse tankene støttes av Davis & Meyer (2008), som i sine undersøkelser viser til at informantene i utvalget beskriver det som annerledes å skulle konkurrere mot søsken, sammenliknet med det å konkurrere mot utøvere de ikke er i familie med. Som vi ser skapes det her et motsetningsforhold ved det å ha en tvillingsøster i toppidrett. På den ene siden oppleves det som fordelaktig å ha noen å konkurrere sammen med, mens det oppleves problematisk å skulle bryte hverandre ned gjennom å konkurrere mot hverandre. Det fordelaktige "konkurranseselementet" er å kunne speile egen utvikling opp mot tvillingsøsters, og flere av informantene sier at det gir motivasjon å kunne sammenlikne eget nivå mot søsterens. I den ene tvilling-relasjonen beskriver den ene informanten at hun opplever søsteren som svært mentalt sterk, flink til å risikere litt mer enn andre og å ta et stort ansvar. Hun beskriver hvordan hun bruker søsteren som forbilde når det gjelder mental styrke, der hun motiveres og finner styrke av å forsøke å ha samme tankesett som søsteren. Man kan

stille spørsmål om hvorvidt andre relasjoner i et lag kan utvikle den samme styrken når det gjelder å gi hverandre støtte og være treningspartnere?

En søskenrelasjon er ofte det lengste livslange bånd et individ har (Cicirelli, 1995), og denne relasjonen utvikles fra barndommen, gjennom ungdomsårene og inn i voksen alder (Bryant, 1982; Cicirelli, 1982; Dunn, 1983). Når to jevngamle søsken vokser opp sammen, skapes det også en mulighet for å drive aktivitet sammen. Informantene i denne undersøkelsen bekrefter at de allerede fra de var små har drevet lekpreget aktivitet og organisert idrett i fellesskap. Særlig den ene tvilling-relasjonen beskriver hvordan de fra svært ung alder kunne gå ut i sandkassa og skyte på den andre som stod foran huskestativet, som i dette tilfellet fungerte som mål. De forteller videre at de har trent sammen i hele oppveksten og har fortsatt å trene sammen etter at de ble toppidrettsutøvere, både gjennom felles basistrening, men og gjennom lekpregede aktiviteter. Det er grunn til å tro at alle disse timene med trening sammen, har vært et viktig positivt bidrag til at de ble utøvere på et høyt internasjonalt nivå innenfor sin idrett, og det som begynte som aktivitet og lek, vil for mange etter hvert bli avløst av systematisk og målrettet trening. Både lekpreget trening (deliberate play) og målrettet trening (deliberate practice) er ansett som viktige treningsformer, for å kunne nå et høyt nivå i idrett. Ericsson et al. (1993) viste i sin studie på unge musikere at det er en sammenheng mellom antall timer målrettet trening og oppnådd nivå. Den predikerer at det tar 10 år og 10 000 treningstimer for å nå ekspertnivå innenfor den aktiviteten du ønsker å trene målrettet på. Denne formelen har også blitt anerkjent i mange idrettslige miljøer, blant annet innen fotball (Ford & Williams, 2012). Den lekpregede treningen (Cotê, 1999), kjennetegnes ved at den er lystbetont og indre motivert, og er innenfor motorisk utvikling, ansett som den variabelen som har sterkest innflytelse på ferdighetsutvikling. I en studie fra 2009 (Ford, Ward, Hodges, Williams, & Williams) på engelske akademispillere i fotball, viste det seg at forskjellen på de som tok det siste steget i utviklingen og ble profesjonelle, kontra de som ikke ble det, var at den totale mengden lekpreget trening var høyere i den gruppen med profesjonelle spillere. Mengden målrettet trening var lik. Det er grunn til å tro at det er fordelaktig å ha en tvillingsøster som treningspartner gjennom oppveksten og inn i en karriere i toppidrett, fordi relasjonen er så tett at det skapes en gjensidig utviklingsarena, der de påvirker hverandre til idrettslig fremgang.

I løpet av intervjuene har flere av informantene beskrevet at det ofte ikke trengs verbal kommunikasjon i interaksjon med tvillingsøsteren. Ofte er et blick eller et uttrykk nok til at den en forstår hvordan den andre har det, eller at de vet hvordan bevegelsene er på banen og at samhandlingen er spesielt god. Det kommer beskrivelser som forteller hvordan de enkelt

"finner" hverandre i samspillet på banen, og at mye går på automatikk. Dette kan vi kalle for taus kunnskap, og kan forstås som en kunnskap som blir tatt for gitt, noe som eksisterer og har blitt til gjennom repetisjon av inntrykk og handlinger (Fuchs, 2001). I en av tvillingrelasjonene beskriver den ene hvordan begge har vært mye skadet, og selv om de ikke alltid ønsker å sette ord på smerte og frustrasjon, hjelper det å ha ei søster der som kan forstå henne, selv om ikke alt trenger å beskrives med ord. De opplever en sterk felles forståelse for hverandre. Dette viser en sterk samstemmighet mellom tvillingene, og i et individ-individ-perspektiv kan vi si at det utvikles en sterk grad av læring og forståelse mellom individene, i en psykologisk utviklingsprosess (Johansen, 2009). Kan den opplevde tause kunnskapen mellom tvillingsøstrene oppstå i like sterk grad i andre mellommenneskelige relasjoner?

### 5.1.2 Familiestruktur

De tre tvillingparene i denne studien har alle sine særtrekk i hvordan de forteller at familien har bidratt og påvirket dem på veien til å bli toppidrettsutøvere. Det ene paret er født inn i en typisk håndballfamilie, der all aktivitet er lagt opp rundt det å drive med håndball. Begge foreldrene har fungert som trenere frem til de var 13-14 år gamle, og moren har vært ansatt i klubben de har vokst opp i. Rekrutteringen har dermed falt helt naturlig, og når de har vært med mor på jobb, har de kunnet utfolde seg i håndballhallen. Det andre paret har begge opplevd patriotisme, støtte og tilrettelegging fra foreldrene, selv om ingen av dem aktivt rekrutterte dem inn i håndball. Ingen av foreldrene hadde heller håndballkompetanse som de overførte til jentene. Det hele startet med at de hadde en storesøster som spilte, og de fikk dermed en eksponering for idretten gjennom søsterens aktiviteter på håndballbanen. Det tredje paret har heller ikke hatt foreldre som har rekruttert dem til å begynne med håndball, de har ifølge egne utsagn; "ei mor som var fra landet, og en far som hatet sport". Som de sier var det større forventninger til at de skulle gå i kirke på søndager fremfor å spille håndballkamper. Samtidig har de hatt en pappa som likevel har hjulpet med å sette opp håndballmål på hytta, og som de sier; "det tok noen år for pappa å skjønne dette her, men når han skjønnte at det kunne bli en jobb, så var det greit". I tillegg har faren hele tiden oppmuntret dem til å si til seg selv at; "I am the best!". Det ble postulert en leveregel om å være best, uavhengig av hvilken aktivitet de drev med.

Som det kommer frem av beskrivelsene her, ser vi at to av tvillingparene har opplevd stor støtte hjemmefra i rekrutteringen inn i håndball, mens det tredje paret opplever at de fikk det etter hvert. Støtte kan skje på flere måter, gjennom emosjonell, finansiell og praktisk støtte (Hellstedt, 1987). Foreldrenes forventninger til unge utøvere kan påvirke gleden ved å drive

idrett. Høye og lave forventninger kan føre til mindre engasjement fra barn, mens middels høye forventninger, knyttes opp mot en sterk glede ved å drive idrett, sett fra barnets ståsted (Power & Woolger, 1994). Det viser seg også at foreldres engasjement overfor barn justeres i takt med den idrettslige utviklingen. Dersom det viser seg at barnet er talentfull, økes også foreldrenes engasjement i takt med utviklingen (Fredericks & Eccles, 2004), slik vi ser det i farens relasjon til det tredje tvillingparet; de fikk aksept og støtte når han skjønnte at døtrene kunne gjøre karriere innenfor håndballen. Oppsummert kan det sies at funnene hos de tre tvillingparene i forhold til påvirkning og støtte hjemmefra, har ulike uttrykk og er gitt i ulike former, men foreldrene har i større eller mindre grad hatt en påvirkning på jentenes utvikling i karriereløpet.

De tre tvillingparene i denne undersøkelsen hadde alle storesøstre som var aktive innen idrett når de selv startet med organisert idrett. To av dem spilte håndball, den tredje spilte fotball. Det ene tvillingparet forteller hvordan de ble trukket inn i håndballhallen når deres seks år eldre søster spilte kamper, og hvordan de blant annet brukte pausene til å leke med ball og skyte på mål. Det andre tvillingparet forteller at søsteren også drev med håndball, og den aktiviteten sammen med det totale håndballengasjementet, samlet dem veldig som familie. Eldre søsken har den funksjonen at de kan fungere som rollemodeller og omsorgspersoner for yngre søsken (Fuhrmann & Buhrmester, 1985, 1990). Det er også påvist at søsken har en stor påvirkning på hverandres atferd og utvikling (Côté & Hay, 2002). Eldre søsken kan påvirke yngre søskens innsats innenfor idrett i en positiv retning, men kan også medføre sjalusi og misunnelse dersom de opplever at storesøster eller storebror har stor sportslig fremgang og lykkes i idretten (Côté, 1999). I denne studien er det ikke rapportert inn negative følelser knyttet til at hverken storesøster eller tvillingsøster har hatt sportslig fremgang. Det er grunn til å tro at storesøstrenes deltagelse i idrett i alle fall indirekte har påvirket informantene i rekruttering og utøvelse av idrett i en positiv retning. For å få mer kunnskap om hvordan eldre søsken påvirker yngre søsken i både en familiær og idrettslig kontekst, anbefales det å forske videre på fenomenet for å få en sterkere teoretisk kunnskapsbase (Blazo et al., 2014).

### 5.1.3 Motivasjon

Begrepet motivasjon blir rapportert som et nøkkelement for idrettsutøveres oppnåelse av suksess i sport (Vallerand, 2007). Motivasjon deles opp i indre og ytre motivasjon. Den indre motivasjonen springer ut av gleden og lysten til å drive med en aktivitet for aktivitetens egen skyld. Ytre motivasjon viser til å drive en aktivitet for å oppnå noe, den påvirkes av ytre stimuli (Vallerand & Ratelle, 2002).



Deltakerne i denne undersøkelsen er toppidrettsutøvere, og de har trent mye. Det har krevd stor innsats og mange treningstimer for å etablere seg i verdenstoppen i håndball, slik disse jentene har gjort. Det er bare mulig å få til dersom en sterk motivasjon er tilstede. På bakgrunn av resultatene, er det grunn til å tro at motivasjonen har blitt gjensidig forsterket i tvilling-relasjonen, blant annet fordi de har trent mye sammen, funnet inspirasjon hos hverandre, og har kunnet speile utviklingen opp mot tvillingsøsterens nivå. At sammenlikningen kan ha en gunstig påvirkning på motivasjon og mestringstro, støttes også av tidligere forskning (Bandura, 1977). Teorien om mestringstro (self-efficacy), handler om hva en vurderer som oppnåelig med de evnene en innehar. Bandura (1977) postulerer at hvert individ mottar informasjon om evnen til å gjennomføre oppgaver via fire basale kilder, og at mestringstroen styres av disse; egne erfaringsbaserte opplevelser som en målestokk på evner, vikarierende opplevelser gjennom observasjon og sammenlikning av andres dyktighet, verbal overtalelse, oppmuntring fra andre om at man innehar visse evner, og fysiologiske og emosjonelle tilstander i møte med oppgaver en prøver å løse. Funnene i denne undersøkelsen indikerer at tvillingparene gjensidig påvirker hverandre positivt i forhold til å ha en god mestringstro, spesielt gjennom observasjon, sammenlikning og oppmuntring av hverandre.

Alle informantene rapporterer at de har vært sammen med søsteren om alle aktiviteter, helt fra oppstarten. De har gjort både lekpreget trening sammen og startet med organisert trening sammen. Også i familieferier har de hatt mulighet til å drive trening sammen. Den ene informanten beskriver hvordan de kunne kaste lange pasninger til hverandre en halv time hver dag, fordi hun hadde fått beskjed av juniorlandslagstreneren om å forbedre kastarmen i igangsettingsfasen. Den andre søsteren fant også stor motivasjon i dette, fordi hun selv så nytteverdien av å gå på kontraløp og ta imot en langpasning i fart. Lekpreget egentrening foreslås å gi økt motivasjon på veien til en spesialisering av en spesifikk idrett (Cotê et al., 2007).

Tilbakemelding fra informantene viser at den idrettslige utviklingen har gått i forholdsvis likt tempo i tvilling-relasjonene, for eksempel har det bare vært noen måneders forskjell på tidspunktet for uttak til aldersbestemte landslag. Hvorfor er det slik at den idrettslige fremgangen har vært så gjensidig og parallell? Hvordan forklarer de utvalgte informantene hva som ligger til grunn for at de har hatt forholdsvis like utviklingskurver? Resultatene fra undersøkelsen viser at utøverne identifiserer flere årsaker til at de har hatt gjensidig fremgang; samarbeid om trening, sammenlikning av ferdigheter og muligheten til å presse og støtte hverandre. Deci & Ryans teori (1985) om selvbestemmelse beskriver tre basisbehov som er

essensielle for vekst og utvikling, kompetanse, tilhørighet og selvbestemmelse. Tilhørighet handler om å være sammen med andre, og det å gi og få omsorg gjennom relasjonen. Teorien viser også at behovet for å utvise kompetanse og selvbestemmelse påvirker den indre motivasjonen i en sosial kontekst. Mellommenneskelig aktivitet er avgjørende for å opprettholde indre motivasjon (Deci & Ryan, 2002).

Den parallelle fremgangen har også skapt felles mål og drømmer i tvilling-relasjonene. Det ene paret rapporterer at det var gleden ved aktiviteten og samholdet med andre, som i oppstarten var drivkraften med å spille håndball. Etter hvert som de ble eldre satte de seg felles målsettinger, og pushet hverandre for å nå dem. Det andre paret har helt fra de var små hatt en felles drøm om å kvalifisere seg for det norske håndballandslaget. Etter hvert som de har blitt eldre har det blitt til et felles mål, det har gitt begge stor motivasjon til å trene mye for å nå målet. I det tredje paret har det vært en felles drøm og et mål om å spille på landslaget og å vinne Champions League. I en kvalitativ familiestudie (Coté, 1999) med tre eliteroere og en tennisspiller, kom det også frem at søskenrelasjonen kunne være med på å skape et godt miljø for utvikling av idrettslige ferdigheter, og samarbeid mot å nå felles mål.

## 5.2 Metodisk diskusjon

Enhver studie må sees i lys av dens styrker og begrensninger. Kvalitative studier baserer seg på strategiske utvalg, det vil si at vi velger deltakere som har egenskaper eller kvalifikasjoner som er strategiske i forhold til problemstillingen og undersøkelsens teoretiske perspektiver (Thagaard, 2013). Utvalget i denne studien er velegnet til å kunne innhente informasjon om fenomenet – tvillinger i toppidrett. Informantene er tvillinger, kvinner, de har et relativt lite aldersspenn, de utøver samme idrett og de er alle toppidrettsutøvere på internasjonalt nivå, det vil si at utvalget har mange homogene trekk. Samtidig må det sies at ved å intervju for eksempel mannlige tvillinger fra andre idretter, ville det kunne gitt nye perspektiver i beskrivelsen av fenomenet.

I et kvalitativt intervju produseres kunnskap sosialt, det vil si gjennom interaksjon mellom intervjuer og intervjuperson. Kvaliteten på de produserte data i et kvalitativt intervju, avhenger av kvaliteten på intervjuerens ferdigheter og kunnskaper om temaet (Brinkmann & Kvale, 2009). I dette tilfellet er det seks elitepersoner som er intervjuet, og det var viktig for forsker å vinne tillit gjennom å ha kunnskaper og en god forforståelse for tema i intervjusituasjonen. I denne studien har intervjuer selv en bakgrunn som toppidrettsutøver, samt lang erfaring med trening, undervisning og utvikling av unge utøvere. Det var en viktig ballast å ha med i intervjusituasjonen, for å finne en riktig og hensiktsmessig tilnærming til

tema og til informantene. Samtidig har forsker lite erfaring fra formelle intervjusituasjoner i produksjon av vitenskap, men evaluering av pilotintervjuet viste at det kun var behov for enkelte tekniske justeringer. Den ene lydopptakeren fungerte ikke optimalt, og det ble installert ny software i Ipaden som ble benyttet under intervjuet. Det ble benyttet to lydopptakere under alle intervjuene, og ingen data gikk tapt.

Tolkning av resultater innebærer å reflektere over dataenes meningsinnhold. Hvordan dataene tolkes, kan på den ene side knyttes opp mot forskerens teoretiske forankring, mens det på den andre siden må ses i lys av de tendenser og sammenhenger som forskeren vurderer under analysen av dataene (Thagaard, 2013). Det er viktig at kvalitative tekster representerer en forståelse av de fenomener som forskeren studerer, og forskningens kvalitet avgjør troverdigheten til det som presenteres. Datasettet i denne studien er fortolket og bearbeidet ved hjelp av et teoretisk underlag, men er også vurdert og analysert kontinuerlig gjennom hele prosessen, fra gjennomføring av intervjuer, til grovsortering og utarbeidelse av meningsenheter, og til slutt fremlagt som resultater. Det er en mulighet for at andre forskere ville kunne tolket og analysert dataene noe annerledes, for eksempel om hvilke meningsenheter de ville presentert til resultatdelen. Samtidig har det gjennom hele prosessen vært en tett dialog med medstudent på prosjektet og veileder for å sikre at det som presenteres er troverdig i forhold til de premissene som er lagt for denne oppgaven.

De vanligste innvendingene mot å bruke forskningsintervjuer til datainnsamling er at det mangler vitenskapelig kvalitet, det har et subjektivt preg, og at det er ikke generaliserbart, ettersom det er for få intervjupersoner (Brinkmann & Kvale, 2009). Det er seks informanter i denne studien, og det er vurdert at utvalget er stort nok og egnet til å utforske problemstillingen. Imidlertid anses det som tilstrekkelig med å gjennomføre tre dybdeintervjuer for å kunne generalisere, men man kan også utvide dette antallet dersom man finner det nødvendig (Malterud, 2001, 2012; Robinson & Englander, 2007).

I denne studien er det gjennomført seks dybdeintervjuer, og det er utarbeidet en semi-strukturert intervjuguide i forkant. Hvert intervju hadde en varighet på mellom 30 og 39 minutters varighet, det har gitt en stor mengde innsamlet data, 58 sider er transkribert. Til oppgaven var det ikke mulig å bruke allerede eksisterende datasett. Kunne man innhentet data ved hjelp av andre metoder? Ved å observere kunne man fått verdifull informasjon om dagliglivet, og om hvordan tvilling-relasjonen fungerer i praksis. Men, det hadde gjort jobben mer krevende og komplisert, på grunn av tidsaspektet og behovet for en interaksjon med informantene i både offentlige og private situasjoner. En slik observasjon kunne også vært

belastende for informantene på grunn av at de kunne følt seg overvåket. Kunne man innhentet supplerende data fra andre personer for å belyse fenomenet? Sannsynligvis kunne man hentet ut mye relevant og interessant informasjon fra søsken, foreldre, lagvenninner, trenere og andre personer som har en tett relasjon til jentene i utvalget. Denne informasjonen kunne gitt nye perspektiver til undersøkelsen og belyst fenomenet fra andre synsvinkler. Det er likevel ikke vurdert gjort i denne studien, på grunn av rammefaktorene knyttet til dette prosjektet.

### 5.3 Avslutning

Målet med denne studien er å finne prestasjonsfremmende faktorer blant tvillinger i toppidrett. Av de tre hovedkategoriene som ble presentert og diskutert i denne studien er det naturlig nok søskenrelasjonen som utmerker seg. Informantene beskriver relasjonen til tvillingsøsteren som svært tett og nær, der de kan søke gjensidig støtte og omsorg. Som treningspartnere har de brukt svært mange timer sammen, til felles lek og trening. Denne treningen har gjort at de har kunnet speile utviklingen opp mot hverandre, og de har presset og motivert hverandre til gjensidig fremgang. Informantene er tydelige på at tvillingsøsteren har spilt en sentral rolle i forhold til idrettslig utvikling, både gjennom barne- og ungdomsårene, men og som viktige støttespillere for hverandre i hverdagen som toppidrettsutøvere.

Det er godt dokumentert at den familiære konteksten spiller en rolle for idrettslig aktivitet og utvikling (Cotê, 1999), men det er lite forskning på hvordan søsken og tvillingpar påvirker hverandre til prestasjonsfremgang i idrett (Blazo et al., 2014). På bakgrunn av funnene i denne studien er det blitt tydelig at dette fenomenet bør undersøkes nærmere. Dette kan gjøres ved å undersøke flere tilfeller av tvilling- og søskenpar som driver med toppidrett. Mer forskning på fenomenet vil kunne bekrefte, supplere eller avkrefte funnene i denne studien. Videre vil det også være interessant å la sentrale personer, foreldre, trenere og lagvenninner for å nevne noen aktører, i omgivelsene rundt disse toppidrettsutøverne få uttale seg om fenomenet, det vil kunne belyser fenomenet på en helt ny måte. Det finnes også mye mediemateriale tilgjengelig av deltagerne i denne studien. En systematisk gjennomgang av dette, kunne vært et spennende arbeide. Flere av jentene har blant annet deltatt i en reality-serie om livet i en håndballklubb, og her vil det potensielt ligge mye materiale som kan være gjenstand for analyse, og på den måte kaste ytterligere lys over fenomenet "Tvillinger i toppidrett".

## 6 Referanser

- Ambert, A. M., Adler, P. A., Adler, P., & Detzner, D. F. (1995). Understanding and evaluating qualitative research. *Journal of Marriage and the Family*, 57, 879-893.
- Annells, M. (1996). Hermeneutic phenomenology: Philosophical perspectives and current use in nursing research. *Journal of advanced nursing*, 23, 705-713.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84, 191-215.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Macmillan.
- Bandura, A. (2007). Much ado over a faulty conception of perceived self-efficacy grounded in faulty experimentation. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26, 641-658.
- Blazo, J. A., Czech, D. R., Carson, S., & Dees, W. (2014). A qualitative investigation of the sibling sport achievement experience. *The Sport Psychologist*, 28, 36-47.
- Bloom, B. S., & Sosniak L. A. (1985). *Developing talent in young people*. Ballantine Books.
- Brinkmann, S. K. S., & Kvale, S. (2009). Det kvalitative forskningsintervju. *Gyldendal Akademisk*.
- Bryant, B. K. (1982). Sibling relationships in middle childhood. IME. Lamb & B. Sutton-Smith (red.) *Sibling relationships: Their nature and significance across the lifespan*, (87-121). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Buhrmester, D., & Furman, W. (1990). Perceptions of sibling relationships during middle childhood and adolescence. *Child development*, 61, 1387-1398.
- Cicirelli, V. G. (1982). Sibling influence throughout the lifespan. IME. Lamb & B. Sutton-Smith (red.) *Sibling relationships: Their nature and significance across the lifespan*, (267-284). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Cicirelli, V.G. (1995). *Sibling Relationships Across the Life Span*. Plenum Press, New York.
- Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The sport psychologist*, 13, 395-417.
- Côté, J. E. A. N., Baker, J., & Abernethy, B. (2007). Practice and play in the development of sport expertise. *Handbook of sport psychology*, 3, 184-202.

- Côté, J. & Hay, J. (2002). Family influences on youth sport participation and performance. I J. Silva & D. Stevens (Red.). *Psychological foundations of sport*, (503-519). Boston, MA: Allyn and Bacon.
- Davis, N. W., & Meyer, B. B. (2008). When sibling becomes competitor: A qualitative investigation of same-sex sibling competition in elite sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20, 220-235.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of research in personality*, 19, 109-134.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. I E. L., Deci & R. M., Ryan (red.). *Handbook of self-determination research*, (3-33). Rochester press.
- Drisko, J. W. (1997). Strengthening qualitative studies and reports: Standards to promote academic integrity. *Journal of social work education*, 33, 185-197.
- Duncan, S. C., Duncan, T. E., Strycker, L. A., & Chaumeton, N. R. (2004). A multilevel analysis of sibling physical activity. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26, 57-68.
- Dunn, J. (1983). Sibling relationships in early childhood. *Child development*, 54, 787-811.
- Englander, M. (2012). The interview: Data collection in descriptive phenomenological human scientific research. *Journal of Phenomenological Psychology*, 43, 13-35.
- Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological review*, 100, 363-406.
- Ford, P. R., Ward, P., Hodges, N. J., & Williams, A. M. (2009). The role of deliberate practice and play in career progression in sport: the early engagement hypothesis. *High ability studies*, 20, 65-75.
- Ford, P. R., & Williams, A. M. (2012). The developmental activities engaged in by elite youth soccer players who progressed to professional status compared to those who did not. *Psychology of sport and exercise*, 13, 349-352.

- Fredricks, J. A. & Eccles, J. S., Weiss (2004). Parental influences on youth involvement in sports. Maureen R. (Red.). *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective*, (145-164). Morgantown, WV, US: Fitness Information Technology.
- Fuchs, T. (2001). The tacit dimension. *Philosophy, Psychiatry, & Psychology*, 8, 323-326.
- Furman, W., & Buhrmester, D. (1985). Children's perceptions of the personal relationships in their social networks. *Developmental psychology*, 21, 1016-1024.
- Furman, W., & Buhrmester, D. (1985). Children's perceptions of the qualities of sibling relationships. *Child development*, 448-461.
- Giorgi, A. (2012). The descriptive phenomenological psychological method. *Journal of Phenomenological psychology*, 43, 3-12.
- Harding, J. (2013). *Qualitative data analysis from start to finish*. Ca: Sage.
- Hellstedt, J. C. (1987). The coach/parent/athlete relationship. *The Sport Psychologist*, 1, 151-160.
- Herland, M. D. (2016). *Erfaringer og forhandlinger om foreldreskap: en kvalitativ undersøkelse blant fedre og mødre med barnevernserfaring og alvorlige atferdsvansker som ungdom*. Doktorgradsavhandling, Universitetet i Oslo.
- Johansen, B.T. (2009). Mesterlære i idrettspedagogikk – gammel vin i nye flasker? I Johansen, B.T., Høigaard, R. & Fjeld, J.B. (red.). *Nyere perspektiv innen idrett og idrettspedagogikk* (s. 79-91). Kristiansand: Høyskoleforlaget.
- Krefting, L. (1991). Rigor in qualitative research: The assessment of trustworthiness. *American journal of occupational therapy*, 45, 214-222.
- Kvale, S. (1997). *Det kvalitative forskningsintervju*. Gyldendal Akademisk.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Ca: Sage.
- Malterud, K. (2001). Qualitative research: standards, challenges, and guidelines. *The Lancet*, 358, 483-488.
- Malterud, K. (2012). Systematic text condensation: a strategy for qualitative analysis. *Scandinavian journal of public health*, 40, 795-805.

- Masterhåndboken (2015). Øverby, N. C., Fegran, L., Bjørnstad, J. O. & Johansen, B. T. *Veiledende retningslinjer for mastergrad i helsefag, psykisk helsearbeid, folkehelsevitenskap, idrettsvitenskap og spesialsykepleie*, Fakultet for helse- og idrettsvitenskap. Universitetet i Agder.
- Partridge, J. A., Brustad, R. J., & Babkes Stellino, M. (2008). Social influence in sport. *Advances in sport psychology*, 3, 269-291.
- Polanyi, M. (1983). *The tacit dimension*. Gloucester, MA: Peter Smith.
- Power, T. G., & Woolger, C. (1994). Parenting practices and age-group swimming: A correlational study. *Research quarterly for exercise and sport*, 65, 59-66.
- Robinson, P., & Englander, M. (2007). Den deskriptive fenomenologiske humanvetenskaplige metoden. *Nordic Journal of Nursing Research*, 27, 57-59.
- Ryan, R. M., Deci, E. L., & Grolnick, W. S. (1995). Autonomy, relatedness, and the self: Their relation to development and psychopathology. D., Cicchetti (Red); D. J., Cohen, (Red). *Developmental psychopathology*, (618-655). Oxford, England: John Wiley & Sons.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55, 68-78.
- Starrin, B., & Svensson, P. G. (1994). *Kvalitativ metod och vetenskapsteori*. Studentlitteratur.
- Tancredy, C. M., & Fraley, R. C. (2006). The nature of adult twin relationships: an attachment-theoretical perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90, 78-93.
- Thagaard, T. (2013). Systematikk og innlevelse (4. utg.). *Bergen: Fagbokforlaget*.
- Thomas, E., & Magilvy, J. K. (2011). Qualitative rigor or research validity in qualitative research. *Journal for specialists in pediatric nursing*, 16, 151-155.
- Tjora, A. (2017). Kvalitative forskningsmetoder i praksis. 3. utgave. *Oslo. Gyldendal*.
- Torgersen, A. M. K. (2006). Tvillinger i puberteten. *Tidsskrift for ungdomsforskning*, 6, 25-45.
- Vallerand, R. J., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1987). 12 Intrinsic Motivation in Sport. *Exercise and sport sciences reviews*, 15, 389-426.



Vallerand, R. J., & Ratelle, C. F. (2002). Intrinsic and extrinsic motivation: A hierarchical model. *Handbook of self-determination research*, 128, 37-63.

Vallerand, R. J. (2007). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity. *Handbook of sport psychology*, 3, 59-83.

Vealey, R. S., Garner-Holman, M., Hayashi, S. W., & Giacobbi, P. (1998). Sources of sport-confidence: Conceptualization and instrument development. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 54-80.

Winter, G. (2000). A comparative discussion of the notion of validity in qualitative and quantitative research. *The qualitative report*, 4(3), 1-14.

## 7 Vedlegg

### Vedlegg 1 – intervjuguide.

#### «Tvillinger i toppidrett»

#### **Intervjuguide.**

1. Oppstart av intervju. Se tilbake, fortelle om starten på din idrettslige karriere. Fortell litt om din idrettslige karriere. Hvordan ble du rekruttert til idrett? Hvilke resultater har du oppnådd?
2. Familiebakgrunn. Kan du fortelle noe om din familie og miljøet du vokste opp i og hvilken påvirkning dette hadde på din idrettslige karriere som håndballspiller? Hva utløste rekruttering inn i håndball.
3. Søskenrelasjon. Fortell om ditt forhold til din søster. Hvilken påvirkning vil du si at hun har hatt på din idrettslige utvikling for å nå høyt internasjonalt nivå i håndball? Hvilken påvirkning vil du si at du har hatt for din søsters utvikling til et internasjonalt nivå som håndballspiller? Er det noen spesielle områder dere har påvirket hverandre på, ferdigheter, fysisk eller mentalt? Har dere trent mye sammen? Organisert, uorganisert?
4. Motivasjon. Dersom du ser tilbake på din idrettslige karriere som håndballspiller, kan du si noe om din motivasjon opp gjennom karrieren? Hva motiverte deg til å øve og utvikle deg som utøver? Hvem i din familie har vært viktig for din motivasjon til å nå internasjonalt nivå i håndball?
5. Innsats og fokus. Kan du fortelle om hvordan du gjennom årene har klart å holde så høy innsats og fokus i læring og øving av ferdigheter? Hvilken rolle har din familie, spesielt din søster hatt når det gjelder din utvikling til å bli en toppidrettsutøver? Kan du si noe om hvordan din trening har endret seg gjennom karrieren? Gjerne relater det til innsats, treningsgjennomføring, målsettinger. Hvilken rolle har din søster hatt i denne utviklingen?
6. Støtte og konflikt. I hvilken grad har du fått støtte hos din søster i din karriere? Kan du si noe om hvordan dette har utviklet seg og eventuelt på hvilke områder du har fått støtte.

Kan du si noe om det er har vært konflikter mellom deg og din søster i løpet av idrettskarrieren? Har du lyst til å si mer om det?

7. Avrunding. Da er det på tide å runde av. Har du noen tilføyelser – eller noe mer du ønsker å si?

## Vedlegg 2 – Eksempel på intervju, informant 4.

Navn

Informant nummer 4.

FF: NAVN, hvis vi begynner helt tilbake i tid, kan du si litt om hvordan du ble rekruttert inn i idretten generelt og håndballen spesielt?

NN: Ja, vi hadde en eldre søster spilte håndball. Vi ble på en måte tvunget med inn i hall og så på henne spille kamper og gikk ned i pausen og fikk kaste litt ball og fikk opp interessen da. Og så begynte vi naturlig nok på håndball, jeg og SØSTER, og vi syntes det var veldig. Og vi fikk jo fort et mål om å komme på landslaget da fra vi var små allerede, så det har jo vært en drøm veldig lenge.

FF: Vil du da si at det var på grunn av din storesøster som dreiv håndball som gjorde at du ble trukket inn i håndballen da?

NN: Ja, du kan si det. Men vi hadde også en del venner som begynte samtidig som oss da, som gjorde på en måte til at vi fortsatte, for vi har hele tiden vært avhengig å ha det trygt rundt oss, og både ha SØSTER der og gode venner og sånn. Når vi da skulle bytte lag, så syntes vi det var vanskelig fordi da måtte vi flytte fra vennene våre. Eller bytte fra de da, men vi måtte ta det steget hvis vi skulle komme videre. Men først og fremst så var det nok det at søsteren våres spilte som gjorde at vi begynte.

FF: Var det andre personer enten i familie eller vennekrets som hadde stor påvirkning på at dere valgte håndball og at dere valgte å fortsette med håndball?

NN: Nei, det var jo det jeg sa da at vi har hatt venner som også har spilt lenge. Så har det vært at vi har synes det har vært gøy som på en måte har drevet oss videre da. Så har vi jo hatt foreldre som selvfølgelig har støttet oss mye opp i gjennom da.

FF: På hvilken måte har de støttet dere?

NN: De har blant annet kjørt oss frem og tilbake til x antall håndballhaller i alle år og det har jo vært en del kostnader rundt reising og sånn på idretten. Det er jo ikke en selvfølge at alle får, og så har pappa vært veldig interessert i se mye på håndball, han synes det har vært gøy og han har brukt mye tid på det.

FF: Har du drevet med noen andre idretter enn håndball?

NN: Ja, jeg har spilt fotball og så har jeg så vidt vært innom friidrett. Der sluttet jeg fordi jeg ikke kom i sammen gruppe som søsteren min, så da turte jeg ikke mer. (Latter). Og ellers så er det vel ikke mer, fotball holdt vi på med til vi kanskje var 13.

FF: Savner du fotballen?

NN: Nei, men jeg synes det er gøy å varme opp med fotball da.

FF: Allerede da sier du det var noe med friidrettsgruppa, du slutta for du kom ikke på gruppe eller lag med din søster. Hvordan opplevde du det?

NN: Jeg har vært veldig sjenert da jeg var mindre, så jeg synes vel rett og slett at det var litt skummelt å komme på gruppe med folke jeg ikke kjente. Jeg kjente vel egentlig bare SØSTER og en til, men hun og SØSTER kom på samme gruppe. Da var det bare over og ut, da ville jeg ikke mer. Mamma prøvde å ringe og ba om at jeg kunne komme på gruppe med SØSTER neste gang, men jeg nektet. Sånn sett så var jeg jo avhengig av SØSTER når jeg var så liten.

FF: Ja, da skal vi prøve å dra det litt inn mot din søster og din relasjon til henne. Kan du si litt generelt, hva er det som kjennetegner forholdet til din søster? Da kan du tenke både idrettslig og generelt i livet.

NN: Vi er like, vi har de samme interessene. Vi vet at vi har den andre der, vi kan stole på hverandre og vi kan snakke med hverandre om alt, og det er en ekstra trygghet å vite at hun er i nærheten eller eventuelt langt unna, men hele tiden å kunne ta kontakt med henne. Hun blir jo på en måte som en bestevenn da, bare enda nærmere fordi vi har et sterkt knyttet bånd.

FF: Det at du har nådd et veldig veldig høyt nivå innenfor din idrett, det er vel først og fremst din fortjeneste, men kan du si litt om hvordan har din søster påvirket deg i forhold til de stegene du har tatt oppover i utviklingstrappa?

NN: Jeg tror helt klart det har vært en fordel at det har vært to stykker i forhold til egentrening. Vi har vært med på å pushe hverandre og dra ut og trene sammen. Det er litt sånn hvis den ene synes det er litt slitsom å ut å trene en dag, så kan den andre si «kom igjen nå, vi skal ut og trene». Sånn sett så kan du jo si at vi drar hverandre opp da. Også i tillegg så tenker jeg at dersom man er i litt motgang, så er det veldig fint å ha en som du kan prate med og få noen trøstende ord fra, og gode råd og.

FF: Nå var du litt inne på det, du snakket om motgang. Hvis du tenker på medgang og generelt i forhold til det å, dere har jo spilt på lag sammen, dere er ikke på samme lag nå. Hvordan virket dere sammen da dere spilte på lag, bodde dere sammen da for eksempel?

NN: Ja, eller vi bodde da hjemme med foreldrene våre frem til det siste året vel, da bodde vi litt fra hverandre. Så vi flytte med hver vår kjæreste første gangen vi flyttet ut, det var vel kanskje en overgang i seg selv. Men det tror jeg også hjalp oss litt senere i forhold til å bytte klubb, at vi på en måte hadde tatt det litt gradvis hele veien.

FF: Jeg snakket litt med din søster i forhold til dette med at det har kommet kjæresten inn i bildet. Er det slik at din søster har en urokkelig posisjon i ditt liv som ikke engang 1000 kjæresten kan rokke ved? Hvordan vil du si at det er, i forhold til å være tvilling?

NN: Nei, jeg tror nok ikke at kjæresten kan ta fra oss det forholdet vi har, det kommer vi jo alltid til å ha. Og det vil være noe helt spesielt som ingen noen gang kan komme til å «matche». Men det er noe helt spesielt å ha kjæreste og. Jeg vet ikke, det er veldig vanskelig å beskrive hvordan det er å være tvilling, det er bare noe som, det bare er der da, og det kommer alltid til å være der. En kjæreste kan jo komme og gå, men det gjør jo ikke vi.

FF: Dere har spilt på lag sammen, men for et par år siden, om jeg forstod det riktig, så dro dere til hver deres klubb. Hvordan opplevde du det?

NN: Nei, det var litt rart. Først da tanken på at vi ikke skulle spille sammen og ikke se hverandre hver dag. For det hadde vi jo gjort omtrent hele livet. Men så fant vi jo ut at skal vi bli best, så må vi jo ta det steget hvor vi må flytte fra hverandre. Det har vi jo tenkt på noen år før det skjedde også, men det har på en måte vært så langt fremme, og vi har kanskje ikke tenkt så mye over det da. Men, når vi da først flyttet fra hverandre, så prater vi jo sammen nesten hver dag enten på Skype, eller telefon eller meldinger. Jeg følte jo at jeg hadde kontakt med henne likevel. Og jeg måtte jo høre hvordan hun hadde det, hva hun hadde gjort hele tiden og.

FF: Sånn for din del da i forhold til å ha din søster som lagvenninne, og det at dere dro fra hverandre, har det hatt noen innvirkning på dine prestasjoner slik som du ser det?

NN: Nei, jeg tror egentlig ikke det. Man skulle kanskje tro at det egentlig kunne ha det, men jeg tror vi har blitt litt mer selvstendige begge to, man må åpne seg litt mer og bli bedre kjent med nye mennesker. Ikke at man har gjort det før, men da har man jo hatt en så «close» person veldig nære deg, mens nå må du klare deg litt mer på egenhånd. Men jeg føler jo at vi

begge har prestert godt, og kanskje enda bedre enn det vi gjorde i KLUBB, selv om det var på et litt annet nivå. Så bare det å vite at vi har hverandre er kanskje nok i seg selv. Også er det ekstra deilig når vi kommer på landslag sammen da og kunne møte hverandre og få tilbake den humoren vi har hatt og.

FF: Når dere dro hvert til deres etter KLUBB – perioden, var det noe dere snakket mye om og diskuterte lenge? Var dere samstemte om at nå skal hun dit og du skal dit, eller snakket dere mye om at «nei, vi vil fortsette sammen» og slike ting?

NN: Vi var jo klar over at den dagen ville komme til å komme, og tror vel SØSTER spurte hva jeg ville tenke hvis hun dro. Men det var ikke noe vi, når avgjørelsen var tatt, så var det på en måte ikke noe mere og si, man skjønnte det kanskje ikke helt før vi møtte på trening og ikke var der sammen lenger da. Jeg vet ikke, men det at jeg, det at begge fant seg en ny klubb og ikke at den ene ble værende i KLUBB har kanskje også hjulpet litt da, at begge prøvde noe nytt. Det kunne blitt vanskelig å blitt værende i den gamle klubben og liksom fortsatt på det gamle uten henne.

FF: Var begge to helt åpne og ærlige med hverandre i den prosessen da dere dro fra KLUBB, og hadde tilbud fra andre klubber og dere holdt dere oppdatert hele veien? Det ble ikke noe splid ut av det?

NN: Nei nei nei, der var vi ærlige hele veien og hadde en åpen diskusjon på hva som er best for hverandre og.....ja vi skjulte ingenting om hvilke tilbud vi hadde fått. Så fikk jo SØSTER tilbud først, og vi måtte ta stilling til henne først, og til syvende og sist så er det jo hun som må ta avgjørelsen selv, det kan jo ikke jeg bestemme. Hun måtte kjenne på sin magefølelse, så får jo jeg bare bli glad på hennes vegne. Så fikk jo jeg etter hvert tilbud fra KLUBB, og da var jeg ganske sikker på at det er det jeg må gjøre. SØSTER hadde jo også fått tilbud fra KLUBB, men da hadde hun takket nei til det først. Da snakket vi litt om det i etterkant om at «tenk om hun hadde sagt ja», så hadde vi begge to kommet hit liksom og blitt sammen likevel. Men, likevel så følte hun at hun hadde gjort et rett valg da, og det er i hvert fall godt.

FF: Litt mer i forhold til hvordan dere påvirker hverandre. Begge dere presterer på et veldig høyt nivå, dere har ikke samme rolle, men dere driver samme idrett, håndball. Kan du si litt om hvordan hun har vært til hjelp og støtte for deg i forhold til at du har utviklet deg best mulig i forhold til din rolle? Og hvis du kan komme med noen eksempler, så er det veldig fint.

NN: Tja, ehh, har vel ikke noen konkrete eksempler her og nå. Vi har i hvert fall støttet hverandre hele veien og det har vært perioder som startet med at hun kom på en samling/mesterskap. Og jeg har vært med når hun ikke har det. Det har vært viktig å støtte hverandre i den prosessen, det at den ene har lykket mens den andre ikke. Samme nå da i uttaket nå, at SØSTER ikke ble tatt med, så var det veldig vanskelig for meg å glede meg for at jeg ble tatt med, for jeg så at hun ble så lei seg. Så det er klart at det påvirker hverandre veldig. Nå vet jeg ikke om jeg svarte på spørsmålet.

FF: Jo, du gjorde for så vidt det. Hvis du kan ta det helt ned til rolletrening for eksempel da, hvordan påvirker din søster deg i forhold til rolletrening og hvordan påvirker du henne? Kan dere dra noen veksler på hverandre selv med forskjellige roller på banen?

NN: Ja, da vi var på juniorlandslaget, eller SØSTER var jo på juniorlandslaget før meg da, så fikk hun beskjed om at hun måtte kaste lange pasninger. Så den sommeren stod vi og trente på langpasninger, at hun fikk kaste, og jeg løp. Og jeg fikk jo også igjen for det fordi hun kastet gode baller til meg, og jeg fikk trent inn et godt løp for min kontra da. Og da vi kom tilbake etter den sommeren, da hadde vi noen sånne oppkjøringsturneringer og sånn, og da tror jeg vi hadde en 6-7 kontramål i hver kamp da. Da hadde vi fått veldig igjen for den treningen. Så har vi drevet mye spensttrening som vi begge har fått mye igjen for, og hjulpet hverandre den veien da. Og vi vil jo at begge skal lykkes og utvikles, så vi har god tid til å på en måte hjelpe den ene, så kan vi hjelpe den andre etterpå i treningen vår. Og så har det alltid vært veldig mye konkurranse i det vi har gjort, at den ene hele tiden vil være bedre enn den andre. Det vil jo si at vi hele tiden pusher oss, vi pusher grenser.

FF: Vil du si at dere er helt like der i forhold til å ha det konkurranseinstinktet, eller er det noen forskjeller der mellom dere to.

NN: Jeg tror vi er ganske like der.

FF: Er det andre ting som du tenker av og til at «akkurat der er jeg ikke helt lik min søster». Eller er dere veldig like?

NN: Vi er ganske like, men det er fortsatt en del forskjeller på oss. Jeg tror SØSTER har mer, si det, ikke aggressjon, men hun tør å vise det litt oftere. Jeg er litt mer forsiktig. Jeg er litt mere distre enn henne.

FF: Ja, på hvilken måte kommer det til uttrykk, det at du er mer distre enn henne?



NN: Nei jeg kan være litt mer vimsete og kanskje ikke klare å få med meg alt og. Vet ikke hva det kommer av. (Latter.)

FF: Så du fyller godt opp i botkassa til KLUBB du da?

NN: Ja, jeg gjør vel det.

FF: Jeg snakket litt med din søster og hun sa at dere har spilt på samme lag, og der har også bodd sammen. Dere bodde vel også hjemme sammen da dere spilte på KLUBB. Og så er dere på samlinger sammen og er tett på hverandre, selv om ikke dere spiller på samme klubb. Si litt om hvordan det er å ha ei tvillingsøster som lagvenninne i ei presentasjonsgruppe.

Hvordan opplever du det?

NN: Nei, det er veldig trygt da og ha henne der.

FF: På hvilken måte?

NN: Man føler seg mer avslappet, tør kanskje være mer seg selv. Du vet på en måte at du har en som er ganske lik seg selv som i hvert fall støtter opp for deg da. Det er jo sånn at man kan jo ikke bli like godt likt av alle, og da vet du i hvert fall at du har en der. Det er jo mange i et lag da.

FF: Hvis der er sånn da når du går ut av hallen, hva er det som kjennetegner deres relasjon når dere kommer hjem og prater sammen. Er det mye prat omkring prestasjonsfokus og det dere har gjort i forhold til kampen dere har spilt og prestasjonen, eller er det sånn at da er det helt andre ting dere prater om når dere forlater hallen?

NN: Nei, det henger jo med oss, hvordan kampen eller treninga har gått. Hvis det har gått dårlig, så er det veldig deilig å ha en person å tømme seg til, for eksempel. Det er kanskje ikke alltid like gøy å gjøre det til hvem som helst, det kan jo være litt slitsomt å høre på, men til SØSTER så vet jeg at jeg alltid kan gjøre det. Hun lytter og hører på, hun har sett meg og kan komme med godord og kan dra meg opp igjen da. Så, bare det å kunne tømme seg, det er veldig deilig. Og jeg tror begge er litt sånn at dersom det har gått dårlig, så påvirker det oss hvert fall ut kvelden. Kanskje litt med å sove og, fordi man vil jo hele tiden prestere godt, sånn er det jo ikke. Men samtidig, hvis vi har hatt en dårlig kamp, så er vi flinke til å heve oss til neste gang.

FF: Er det sånn at dere støtter hverandre og bygger hverandre opp i ett og alt dere gjør, eller er dere også brutalt ærlige med hverandre i forhold til å evaluere og sånne type ting? Hva kjennetegner relasjonen deres der?

NN: Både og. Jeg tror nok kanskje at vi er flinkest til å støtte hverandre. Men selvfølgelig så er vi jo ærlige med hverandre. Det er også lettere å være ærlig med SØSTER enn kanskje andre, da vil man være litt mer forsiktig med hva man sier. Men hvis hun blir sur for at jeg er ærlig med henne, så vet jeg jo at hun kommer til å tilgi meg, for det er jo til hennes eget beste. Men akkurat der tror jeg kanskje at SØSTER kan være litt mer ærlig enn meg. Ikke at jeg lyver eller noe liksom.....

FF: I idrett så er det jo også et begrep som heter å være mental tøff, og det nivået dere har nådd krever jo også en mental tøffhet. Kan du si litt om hvordan din søster har påvirket deg til å utvikle en mental tøffhet?

NN: Vanskelig spørsmål.

FF: Du snakket litt om det i stad, at dersom du var litt nede, så var det viktig med en samtalepartner. Er det andre ting som dere prater om i en prestasjonskontekst, karrierevalg, medietrykk og så videre som gjør at dere snakker sammen som hjelper dere til å bli mentalt tøffe.

NN: Ja, blant annet at vi i mesterskap ikke leser aviser. Det synes vi er veldig deilig fordi, jeg tenker at det er ting som kan trekke deg ned, og det er ikke noen vits at det skal påvirke oss, for hvem som helst kan skrive det i avise uten at det egentlig har noen mål og mening. Så, der er vi ganske like. Vi prater med psykolog på landslaget, NAVN, og etter samtale med henne deler vi jo erfaringer og kanskje prater litt om hva vi har pratet og gått igjennom og sånn, og se om det er noe vi kan bruke. Vet at vi bruker en del visualisering begge to, det er kanskje noe av det vi er best på tror jeg.

FF: Snakker dere litt sammen da, om hva som virker og hva som ikke virker?

NN: Ja, egentlig. Og også litt i forhold til at hun står i mål og jeg er kantspiller, så er det jo litt forskjellige roller i forhold til hvordan vi må visualisere. Hun må jo redde en ball, og jeg skal skyte ballen i mål da. Men det er egentlig veldig kjekt å kunne bruke det til fordel for begge to; «hvordan tenker du i forhold når jeg gjør sånn med armen», bruke det til en positiv greie da. Men der tenker jeg jo også at der kunne vi vært enda litt flinkere til å snakke om akkurat hva vi tenker på, ikke nødvendigvis hva hun leser i akkurat den situasjonen, for det er jo ikke

så enkelt å svare på. Men i forberedelsene sitter vi kanskje litt mer for oss selv, inn mot kamp, for da har vi våre egne arbeidsoppgaver vi forbereder oss på.

FF: Enda litt mer om det å være tvilling i et lag. Har det vært noen opplevelser i den tiden dere var lagvenninner, opplevde dere at det var noen konflikter eller noe som gjorde at din søster var gode å ha? Var det slik at på grunn av at dere var to, siden dere alltid var to, utgjorde noen form for maktfaktor i prestasjonsgruppa, og eventuelt også i relasjon til trener. Var det noe der som du ville si?

NN: Nei, egentlig ikke, vi har vært ganske snille piker opp igjennom årene. Jeg tror sånn som i KLUBB for eksempel da, så var det lite konflikter med oss egentlig. Vi hadde god kontakt med treneren vår, men det tror jeg også kom litt fordi vi var på juniorlandslag og på større landslag etter hvert og dermed fikk en større rolle i laget. Så jeg tror ikke det nødvendigvis var fordi vi var tvillinger. Og vi er to stykker som er litt beskjedne, og ikke kjempeglad i for mye oppmerksomhet, jeg er ikke så glad i å ta styringa sånn sett.

FF: Det at dere tvillinger og har de båndene som gjør at dere er så tette, har dere hatt noen trenere som har vært litt usikker på hvordan han skal håndtere dere på noe sett da, har dere opplevd noe av det?

NN: Nei, egentlig ikke. Trenerne har egentlig vært ganske flinke til står for sine egne valg og se oss som to enheter, og i og med at vi har to forskjellige spilleplasser og så blir det på en måte vanskelig å sammenlikne oss. Og det tror jeg kanskje har gjort det litt lettere og, for tiden vår har på en måte kommet når vi skal ha spilletid, når vi skal på landslag. Fordi det også har skjedd forskjellig, det er ikke sånn at du føler at hun må spille den kampen fordi hun spiller, eller at hun må på den samlinga fordi den andre skal dit liksom. Det har det ikke vært i det hele tatt.

FF: Som du sier så har det vært til forskjellige tider, har det medført noe misunnelse mellom deg og din søster på noen som helst måte?

NN: Ikke i det hele tatt. Vi er flinke til å unne hverandre at vi kom dit, og så tror jeg heller bare at den andre da er god til å bare jobbe enda hardere for å komme til samme sted.

FF: Det at du har nådd et så høyt nivå, det krever masse jobbing. Det krever også høy motivasjon, og du har vel en sterk indre driv til å bli så god som overhodet mulig. Kan du si enda litt mer om hva din søster har betydd for deg i forhold til at du har gått gradene helt opp til internasjonalt toppnivå i håndball.

NN: Jeg tror jo at hun egentlig har betydd veldig mye i og med at jeg var såpass sjenert som jeg var da jeg var mindre, at det har hjulpet meg på veien til å komme meg videre og tørre å utfordre meg litt mer, og at vi kanskje har turt å gjøre det sammen. Men så vet jeg jo ikke, om jeg hadde vært alene da, om jeg hadde vært mer, enda mer utadvendt og tidligere kunne ta disse stegene da. Det føler jeg jo kanskje at jeg at vi har gjort mer og mer etter at vi flyttet fra hverandre. Men i og med at vi er så godt knyttet sammen, så har vi jo også følt den avhengigheten av hverandre. Og da har det jo også vært viktig at vi har vært der for hverandre, når vi har trengt det for å da komme oss videre.

FF: Hvis vi tenker litt tilbake igjen da når dere forlot KLUBB, så dro din søster til LAND og du dro til KLUBB. Var det noe du reflekterte mye over i den første tiden i KLUBB, var den vanskelig for deg på noen måte?

NN: Egentlig så gikk det overraskende greit. Det var mye nytt for meg og det var mye nytt for henne i ny klubb, og vi trivdes veldig godt på begge plassene der vi har vært. Og hadde vi ikke gjort det så hadde det selvfølgelig vært enda vanskeligere og vi hadde savnet hverandre enda mer. Men selvfølgelig så savnet vi hverandre, og jeg kjente jo på en måte noen litt på landslaget her når jeg kom til KLUBB, men SØSTER kjente jo ingen da hun kom på trening. Og da tror jeg kanskje at hun følte litt mer på det, «skulle gjerne hatt NAVN her» liksom, hatt en å prate med i starten av treninga eller bare den startfasen rett og slett da. Men, det er klart at vi savna hverandre jo, og det er jo derfor vi prata med hverandre hver dag. Sånn i situasjoner der det har vært lite å gjøre, for treningshverdagen er jo....det er jo noen timer trening, så er det ikke så mye mer som skjer da. Så da er det jo alltid greit at, da skulle man jo ønske at den andre var der da, sånn at vi kunne tilbrakt litt tid sammen. For det blir litt ensomt, kanskje.

FF: Ser du for deg på ett eller annet tidspunkt at dere gjenforenes i en eller annen klubb?

NN: Ja, vet ikke når. Men det har vi snakket mye om, og det sa vi vel egentlig når vi forlot hverandre og at vi skal spille sammen igjen. Men det må passe for begge to, og for klubben. Når det blir vet jeg ikke, men kontrakten og alt må passe.

FF: Skal bare gå litt igjennom arket mitt jeg NAVN og se at jeg har fått med det viktigste jeg. Ja vi er nesten i mål, det var bare litt i forhold til hvis du kan si litt mer om, du snakket litt om at din søster kom fra samling og måtte øve opp en kastarm. Kan du si litt mer om den uorganiserte treninga før dere nådde et veldig høyt nivå da i barne- og ungdomsårene. Hva var det som kjennetegnet trening og lek dere to imellom?

NN: Ja, nei vi har vært mye på turer i fjellet, og gått mye på ski da vi var små. Generelt veldig mye aktivitet. Mamma og pappa har vært veldig flinke til å dra oss med ut. Vi gikk for eksempel Besseggen da vi var 6 år og ja vært mye i aktivitet. Vært mye på skolen og i skolegården og lekt mye med ball, vært i skolegården etter at skolen er ferdig da. Også har vi jo vært glad i å holde på med å trene da, gått ut og løpt intervaller hvis vi har hatt en fridag fra skolen, eller løpe i trapper eller hoppe hekker eller løpe i skogen på hytta og finne på nye øvelser og sånn da.

FF: Bra, da har jeg fått veldig mye. Og tema var jo som kjent «Tvillinger i toppidrett». Er det noe du føler at du ønsker å si nå, eller at det er noe du ikke har fått sagt som er viktig i forhold til den relasjonen du har til din søster i den toppidrettskonteksten som jeg burde vite.

NN: Nei, ikke som jeg kommer på nå. Synes det er veldig vanskelig å svare på det med relasjonen, fordi den bare er der. Jeg synes det er vanskelig å beskrive den. Men, jeg tror nok det har hatt mye å si at vi har hatt hverandre der oppigjennom årene, slik at vi kan utvikle oss og presse hverandre, og hele tiden ønske å bli bedre. Det har nok hjulpet på motivasjonen.

FF: Flott, hvordan det har vært uten din søster, det får vi vel aldri svar på.

NN: Nei, det trenger vi ikke få svar på heller (latter).

FF: Nå har vi derimot fått mange svar på hvordan det er å ha en tvillingsøster som lagvenninne og ved siden av seg. Så, hvis ikke du vil supplere noe mere nå, så tror jeg vi er i mål.

NN: Ja, det jo litt med sånne målsettinger og sånn og da. Det kan jeg vel kanskje si, det er kanskje lettere å sette seg mål, både ubevisst og bevisst når du har en til som driver med det samme.

FF: Ja, men det er interessant, det kan vi snakke ett minutt til om. For det var vel på et eller annet tidspunkt som dere skjønnte at dere kom til å bli eliteutøvere og nå et høyt nivå. Har dere hatt en sånn felles trapp som dere skal gå i forhold til hvilket nivå dere skal være på, eller har ambisjonene sprikt i forskjellig retning noen gang?

NN: Nei, det har gått i stort sett samme retning hele veien. Begge to har hele tiden ønsket å komme på landslaget helt fra vi var små, og det er jo noe alle jenter sier, men så har det jo bare en vei på en måte. Og begge to har sett at; «shit, man kan komme noe stede med det her», og da får du jo mer motivasjon til å fortsette. Så, ja, da er det også lettere å nå et mål da når du ser at du nærmer deg.

FF: Til slutt, det var ikke nødvendigvis det å spille på KLUBB eller KLUBB som var det store målet. Det var det å bli landslagsspiller i håndball. Var det noen forbilder, eller hva var det som trigget dere der, at dere skulle spille med flagget på brystet?

NN: Helt ærlig, så tror jeg kanskje ikke jeg vet helt hva det gikk ut på. Vi så landslaget på TV, det så gøy ut og vi skjønte på en måte at vi kunne spille håndball på heltid da. Vi synes håndball er gøy, og det var det vi hadde lyst til å gjøre. Og så var det noe jeg sa.

FF: Flott, da skal jeg bare trykke på en stoppknapp.....

## Vedlegg 3 - Forespørsel om deltakelse i studien.

### Forespørsel om deltakelse i undersøkelse

**1) Tittel på studien:**

«Tvillinger i toppidrett», intervju av tre tvillingpar som har nådd internasjonalt nivå i kvinnehåndball.

**2) Bakgrunn og hensikt:**

Etablere mer kunnskap om hvordan tvillingpar som blir toppidrettsutøvere, påvirker hverandre på veien til internasjonalt nivå.

**3) Hva innebærer studien:**

Du må stille opp på et intervju som er satt med en tidsramme på rundt 30-45 minutter. Enten i form av personlig intervju eller ved hjelp av Skype / FaceTime.

**4) Mulige fordeler og ulemper:**

Du vil (selvfølgelig) få tilsendt oppgaven når den er ferdig produsert, og forhåpentligvis lese om dine og andres erfaringer ved å ha ei søster, der dere begge blir gode i idrett.

**5) Hva skjer med informasjonen om deg (informanten):**

All informasjon jeg får av deg vil bli anonymisert. Dine bidrag kan for eksempel bli lagt til: «Utøver 1» sier at i klubben X trivdes jeg godt sammen med min søster, «Utøver 2».

**6) Utlevering av materiale og opplysninger til andre:**

Opgaven er en masterstudie ved Universitetet i Agder, og vil bli forsøkt publisert i et tidsskrift. Det kan også bli noe medieomtale knyttet til oppgaven, dersom de finner den interessant.

**7) Oppbevaring og dato for sletting av data:**

Alle data jeg samler inn vil bli forsvarlig lagret, både ved hjelp av passord og fysisk innelåst.

**8) Hvis du sier ja til å delta i studien, gir du også ditt samtykke til at opplysninger:**

**9) Rett til innsyn og sletting av opplysninger om deg:**

Hvis du sier ja til å delta i studien, har du rett til å få innsyn i hvilke opplysninger som er registrert om deg. Du har videre rett til å få korrigert eventuelle feil i de opplysningene vi har registrert. Dersom du trekker deg fra studien, kan du kreve å få slettet innsamlede prøver og opplysninger, med mindre opplysningene allerede er inngått i analyser eller brukt i vitenskapelige publikasjoner.

**10) Frivillig deltakelse:**

Det er frivillig å delta i studien. Du kan når som helst og uten å oppgi noen grunn trekke ditt samtykke til å delta i studien. Dette vil ikke få konsekvenser for din videre behandling.

Dersom du ønsker å delta, undertegner du samtykkeerklæringen på siste side. Om du nå sier ja til å delta, kan du senere trekke tilbake ditt samtykke uten at det påvirker din øvrige behandling. Dersom du senere ønsker å trekke deg eller har spørsmål til studien, kan du kontakte prosjektleder/ kontaktperson (se under).

**11) Navn, telefonnummer evt e-mailadresse til leder for undersøkelsen, veileder evt andre som kan gi opplysninger:**

**Frode Fredriksen**

**Bordalsbakken 8**

**4639 Kristiansand**

**[Erfr101@vaf.no](mailto:Erfr101@vaf.no)**

**97 51 52 22**

**Samtykke til deltakelse i undersøkelsen:**

**Jeg bekrefter å ha fått og forstått informasjon om studien**

-----

**(Signert av prosjektdeltaker evt foresatt, dato)**

**Jeg er villig til å delta i undersøkelsen :**

-----

**(Signert av prosjektdeltaker evt foresatt, dato)**



Vedlegg 4 - Kvittering, godkjenning, Norsk senter for forskningsdata.

Bjørn Tore Johansen

Institutt for folkehelse, idrett og ernæring

Universitetet i Agder

Serviceboks 422

4604 KRISTIANSAND S

Vår dato: 23.06.2016

Vår ref: 48830 / 3 / ABS

Deres dato:

Deres ref:

TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 02.06.2016. Meldingen gjelder prosjektet:

Personvernombudet har vurdert prosjektet og finner at behandlingen av personopplysninger er meldepliktig i henhold til personopplysningsloven § 31. Behandlingen tilfredsstillende kravene i personopplysningsloven.

Personvernombudets vurdering forutsetter at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysningene gitt i meldeskjemaet, korrespondanse med ombudet, ombudets kommentarer samt personopplysningsloven og helseregisterloven med forskrifter. Behandlingen av personopplysninger kan settes i gang.

Det gjøres oppmerksom på at det skal gis ny melding dersom behandlingen endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for personvernombudets vurdering. Endringsmeldinger gis via et eget skjema, <http://www.nsd.uib.no/personvern/meldeplikt/skjema.html>. Det skal også gis melding etter tre år dersom prosjektet fortsatt pågår. Meldinger skal skje skriftlig til ombudet.

Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en offentlig database, <http://pvo.nsd.no/prosjekt>.

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 01.06.2017, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen

Kontaktperson: Andreas Bratshaug Stenersen tlf: 55 58 30 19

Vedlegg: Prosjektvurdering

48830 Tvillinger i toppidrett

Behandlingsansvarlig

Universitetet i Agder,

ved institusjonens øverste leder

Daglig ansvarlig Bjørn Tore Johansen

Student Frode Fredriksen

Kjersti Haugstvedt

Andreas Bratshaug Stenersen

Kopi: Frode Fredriksen [frfr101@vaf.no](mailto:frfr101@vaf.no)

Personvernombudet for forskning

Prosjektvurdering - Kommentar

Prosjektnr: 48830

Formålet med prosjektet er å undersøke den påvirkning søsken/tvillingpar har på hverandre på veien mot et internasjonalt toppnivå i håndball.

Utvalget består kvinnelige tvillingpar som alle har prestert, eller presterer, på toppnivå i internasjonal håndball. Det skal benyttes personlig intervju ved innsamling av data.

Utvalget informeres skriftlig og muntlig om prosjektet og samtykker til deltakelse.

Informasjonsskriv og samtykkeerklæring er noe mangelfullt utformet. Informasjonsskrivet bør inneholde følgende punkter:

- Hvilken institusjon som er behandlingsansvarlig - Forskers (eventuelt student og veileders) kontaktopplysninger - Prosjektets formål og hva opplysningene skal brukes til - At det er frivillig å delta og at man kan trekke seg så lenge studien pågår uten at man må oppgi grunn - Når prosjektet skal avsluttes og hva som skal skje med personopplysningene da; sletting, anonymisering eller videre lagring

Videre bør også informasjonsskrivet dekke disse punktene: - Innledning med forespørsel om deltakelse - Hvilke metoder som skal benyttes for å innhente opplysninger, og hva disse innebærer for deltageren - At opplysningene behandles konfidensielt - Hvem som har tilgang til personidentifiserbare data - At prosjektet er meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk senter for forskningsdata AS

Disse punktene må også utvalget informeres om ved muntlig informasjon.

Revidert informasjonsskriv skal sendes til [personvernombudet@nsd.no](mailto:personvernombudet@nsd.no) før utvalget kontaktes.

Personvernombudet legger til grunn at forsker etterfølger Universitetet i Agder sine interne rutiner for datasikkerhet. Dersom personopplysninger skal lagres på mobile enheter, bør opplysningene krypteres tilstrekkelig.

Forventet prosjektslutt er 01.06.2017. Ifølge prosjektmeldingen skal innsamlede opplysninger da anonymiseres.

Anonymisering innebærer å bearbeide datamaterialet slik at ingen enkeltpersoner kan gjenkjennes. Det gjøres ved å: - slette direkte personopplysninger (som navn/koblingsnøkkel)  
- slette/omskrive indirekte personopplysninger (identifiserende sammenstilling av bakgrunnsopplysninger som  
f.eks. bosted/arbeidssted, alder og kjønn)