

Mastergradsoppgave

Bodil Engeset

Hvordan er det å være langrennsløper?
En fenomenologisk undersøkelse
av langrennsopplevelser



Høgskolen i Telemark

Fakultet for allmennvitenskapelige fag

Mastergradsoppgave
i idretts- og friluftslivsfag 2013

Bodil Engeset

Hvordan er det å være langrennsløper?

En fenomenologisk undersøkelse av langrennsopplevelser

Høgskolen i Telemark 2013
Fakultet for allmenvitenskapelige fag
Institutt for idretts- og friluftslivsfag
Hallvard Eikas plass
3800 Bø i Telemark

<http://www.hit.no>

© 2013 Bodil Engeset

Omslagsfoto/- illustrasjon: Bodil Engeset

Denne avhandlingen representerer 60 studiepoeng

Sammendrag

Denne oppgaven er en fenomenologisk undersøkelse av langrennsløperes opplevelser av det å drive langrenn. Oppgaven inneholder beskrivelser av langrennsopplevelser fra seks langrennsløpere, deres to trenere og meg selv. Målet med oppgaven er å få fram hvilke opplevelser og erfaringer langrenn kan gi for den som opplever, og hva det er med disse opplevelsene som gjør dem viktige. Jeg har benyttet kvalitative intervjuer og feltarbeid som metode.

Som teoretisk rammeverk har jeg i hovedsak benyttet Merleau-Pontys kroppsfenomenologi. Hvordan det er å være menneske i verden, og hvordan kroppen retter seg mot verden har stått sentralt i oppgaven. Når intervjupersonene forteller om sine langrennsopplevelser, er det tydelig hvordan bevissthetens rettethet er avgjørende for hva de opplever. Også utøvernes forhold til tid under den aktuelle langrennsøkta, er av stor betydning for hva de opplever.

Abstract

This thesis is a phenomenological research examining what cross-country skiers are experiencing while skiing. The aim is to describe which perceptions and experiences cross-country skiing may give to the athletes, and exactly what makes these experiences important. As a methodical framework I have used qualitative interviews and field work.

When it comes to the theoretical background I have used Merleau-Ponty and phenomenology of perception. What it is like to be a human being in the world, and how the body turns to the world, has been central to the thesis. Through my interviews it has become clear that the consciousness' direction is crucial for the cross-country skiers' experiences. How the athletes relate to time during a particular training session, is also of great importance to what they are experiencing.

Førord

Jeg kom til mål jeg også. Det var ei lang løype, fordelt med både motbakker og unnabakker. Slikt blir det både opp- og nedturer av. Å skrive denne oppgaven har vært en vanskelig prosess. Spørsmål jeg har gått og tenkt på i mange år, som hvorfor jeg synes det er så fantastisk å drive med langrenn, skal plutselig gis et svar i form av bokstaver og språk. Tar jeg fram skia en vakker vinterdag i februar hvor jeg føler meg i godt slag og skispora ligger nykjørte og fine, finnes alle svarene der og da, i situasjonen. En fenomenologisk vinkling ble for meg naturlig i mitt forsøk på å gripe fatt i det opplevelsesmessige rundt langrenn. Fenomenologien har gitt meg mange gleder, aha-opplevelser og muligheter til å få innsikt i saker som jeg ellers ikke ville fått innsikt i. Samtidig har den også utfordret meg. Jeg fikk tidlig høre at det å forske fenomenologisk, er å stille seg selv midt i kaos. Dette har jeg også erfart. Jeg har lært at det å velge det fenomenologiske sporet, ikke er å velge de nyoppkjørte trikkeskinnene med solid merking underveis. Det fenomenologiske sporet er snarere et spor man trækker selv, og som til tider går både på kryss og tvers, i ring, og i pillråtten påskesnø.

Nå som jeg faktisk har kommet i mål, er det på tide å takke de som har hjulpet meg gjennom løypa. En stor takk rettes til min veileder, Liv B. Hemmestad, som har vist stort engasjement for oppgaven, arbeidsprosessen og meg som menneske. Det har vært inspirerende. Både på dager med spikerfeste og på dager med «is i rubben» har dine innspill vært gull verdt for denne oppgavens utvikling. Tusen takk! Takk også til Øyvind F. Standal for å holde fast på det fenomenologiske sporet, og gjøre kaoset litt mindre kaotisk.

Tusen takk til mine intervjupersoner som villige har delt av seg selv og sine opplevelser. Takk til gode venner som har heia på meg underveis og som aldri har mista trua på meg. Takk til Maj og Therese for lab-humor av ypperste kvalitet. Takk også til de ansatte på biblioteket ved HiT i Bø, dere er så hjelpsomme og blide at det er en fryd å låne bøker.

Sist men ikke minst ønsker jeg å rette en takk til mamma og pappa som ved å ta meg med ut, har gitt meg mulighet til selv å kjenne hvilke fantastiske opplevelser skia, fjellet og skogen kan gi.

Bø i Telemark, 22. april 2013

Bodil Engeset

Innholdsfortegnelse

Forord	5
Oppvarming.....	8
Fenomenet langrenn	8
Opplevelsen som utgangspunkt.....	9
Problemstilling.....	10
Faglige perspektiver	11
Oppgavens oppbygging og struktur.....	11
Det fenomenologiske utgangspunkt	12
Den fenomenale kroppen.....	12
En langrensløpers livsverden.....	14
Kroppen i verden	14
Kroppsskjema	16
Intersubjektivitet.....	17
Tid og rom	18
Bevegelsen.....	20
Sportrakk	21
Arbeidsprosessen – en runddans.....	21
Kvalitativ eller kvantitativ metode?	21
Mitt spor	22
Hvem er jeg? Hvor står jeg?	22
Den fenomenologiske metode	23
Utvalg	25
Det kvalitative intervju	26
Deltakende observasjon og feltsamtaler	28
Egen erfaring	28
Din veg i mitt spor.....	29
Analyse av data.....	29
Fenomenologisk lesing	29
Meningskategorisering	29
Narrativer og et fortellende språk.....	30
Feltdagbok	31

Sporkvalitet	32
Hva er meningen med langrenn? En langrennsfenomenologi	34
Kvaliteter ved langrennsskia	34
Forholdet til ski og staver	36
Erfaringer av en langtur	38
Naturopplevelse	38
Naturen som frihet	40
Naturen som nærvær	41
Å bare være i det	44
Levd tid og rom	47
Erfaringer fra skileik	48
Det lekende mennesket	48
Lekens fart, uvisshet og spenning	50
Langrennsløperens kroppslige kunnskap	51
Levd fart	54
Erfaringer av ei hardøkt/konkurransse	56
Å glemme sin kropp	56
Rytme og flyt	58
Å merke sin kropp	60
Opplevelsen av slitenhet	61
Den levde kropp som en maskin	63
Oppløp	67
Litteraturliste	68
Vedlegg	74

Oppvarming

Gjennom hele min oppvekst har jeg og familien min gått mye på ski. Skogsbilvegene innover Drangedals dype skoger har gitt skiføre helt fra den første snøen kom, og nesten til påsketider. Kanskje var vi så heldige at det blei kjørt opp spor med scooter, ellers tråkka vi løyper sjøl. Skiløyper for spesielt interesserte vil nok mange si, men det var vel også det vi var. Jeg elsker å gå på ski. Elsker å trække til i motbakkene, elsker å suse nedover blant snødekte grantrær. Elsker å bruke krefter. Jeg har aldri drevet med organisert skitrening, aldri fokusert på teknikk eller utholdenhet, bare gått. Jeg blei utholden, men ikke spesielt god teknisk. En dag sa pappa til meg «Du må gli lengre på skia Bodil, da sparer du mer på kreftene!» Gli lenger på skia? Spare på kreftene? Vi gikk vanligvis på ski i omtrent to timer. Bestemte ikke tidspunkt, vi gikk til vi hadde gått oss ferdig. Jeg tok meg alltid ut, spadde på med krefter. Jeg veit ikke hvor fort jeg gikk, tok aldri tider. Jeg blei hvertfall sliten. Og lykkelig. Hvorfor skulle jeg spare på kreftene? Det var jo det å bruke krefter som var himmelen for meg. Så lenge de holdt helt inn, var jeg glad.

I den senere tid har jeg fundert på hvorfor jeg alltid har likt å gå på ski. Hvorfor jeg svært sjelden blir lei i løpet av vinteren, og hvorfor det kribler like mye hver seinhøstes når snøen er i anmarsj. Siden det ikke har vært konkurranse eller jakten etter det å bli så god som mulig som for meg har vært viktig, må det ligge noe i selve opplevelsene av det å gå fort på ski. Hva opplever jeg? Hva opplever andre? Min interesse i å finne ut mer om hva disse opplevelsene inneholder, var skapt.

Fenomenet langrenn

Helt siden «tidenes morgen» har nordmenn gått på ski. Her i landet langt mot nord, sies det at vi til og med blir født med ski på beina! Jeg skal ikke gå inn i sosiologien og redegjøre for hvorfor ski er blitt et så sterkt symbol på det nasjonale og den norske identiteten. Det er funnet både helleristninger og rester av gamle ski som beviser at menneskene i Norden har brukt ski som framkomstmiddel helt siden steinalderen (Gotaas, 2010). I tillegg til å bli brukt som et nyttig framkomstmiddel, er skiene også en kilde til lek, fart og spenning. I dag blir skiene flittig benyttet innen idrett og friluftsliv. Idrett og friluftsliv er to begreper som begge innehar flere definisjoner, og noen aktiviteter, som for eksempel skigåing, kan være vanskelig

å kategorisere inn under bare ett av begrepene (Bischoff og Mytting, 2008). Hvorvidt man driver idrett eller friluftsliv når man går på ski, vil avhenge av hvordan den enkelte definerer henholdsvis idrett og friluftsliv, i tillegg til skiturens mål og fokus. Denne oppgaven vil omhandle langrenn forstått som idrett.

Konkurranselangrenn har alltid vært en fysisk krevende idrett, og langrennsløperne er blant de idrettsutøverne i verden med høyest oksygenopptak¹ (Rusko, 2003). For å kunne hevde seg i langrenn, kreves det derfor enormt store mengder med trening, de beste trener over 1000 timer i året. Hvorfor gidder man? Det er ikke bare langrennsidrettens eliteløpere som legger ned et betydelig antall treningstimer, også mosjonistene går på ski som aldri før. Antallet mosjonister som driver med langrenn i Norge har de siste årene eksplodert, og mange av dem trener mye. Langrenn er in og har et stort nedslagsfelt. I tillegg til å trene på ski, går mosjonistene også konkurranser. Interessen for å delta i Birkebeinerrennet var så stor i 2012 at de 16500 plassene ble fulltegnet på 1 minutt og 37 sekunder.² Hvorfor velger så mange å drive med langrenn? Hva er det med nettopp langrenn som gjør at folk liker å holde på med det?

Opplevelsen som utgangspunkt

I Bokprogrammet på NRK ble artist og låtskriver Odd Nordstoga intervjuet i forbindelse med tekstskriving og det å skrive tekster på norsk:

Å den svalande vind. Då er det ikkje berre den milde, heilt greie vind, det er den svalande vind... Den svalande... Svalande... Ordet i seg sjølv, det er så malande då... Slik fonetisk... (...)Når du skriv på norsk blir du så upphengt av det som ordet betyr og alt for lite av det som ordet syngj da tenkjer eg... (NRK, 2010).

Sitatet illustrerer hvordan verden, i dette eksempelet *ordet*, ter seg for oss. Å være opptatt av hva ordet *synger*, er for meg synonymt med å sette fokus på den direkte og umiddelbare opplevelsen av ordet. Dersom en har fokus på hva ordet betyr, er ikke fokus lenger på *ordet i seg selv*, men mer på de analytiske sidene av ordet. Også i idretten er det en sterk tendens til å

¹ Oksygenopptak (VO_{2max}) er et mål på aerob utholdenhet. En mannlig lanrensløper bør ha et oksygenopptak på 85 ml/kg/min for å kunne hevde seg i internasjonal langrenn (Rusko, 2003).

² <http://birkebeiner.no/Birkebeinerrennet/Nyheter/Birkebeinerrennet-er-fulltegnet/>

ha fokus på de analytiske perspektivene ved fenomenene. Det meste av idrettsforskningen er gjort innenfor et naturvitenskapelig paradigme, og naturvitenskapen søker objektive sannheter som er uavhengig av tid, sted og øyet som ser (Jacobsen, 2005; Pringle, 2007). «Citius, altius, fortius»³ er idrettens olympiske motto, og stadig prestasjonsforbedring er idrettens rasjonalitet og logikk (Tangen, 2004, Ronglan, 2000). Innen idrettsforskningen fokuseres det i stor grad på hvilken trening som er best for å bedre prestasjonene, og hvorfor nettopp denne treningen er best. I dette perspektivet er det målene, og midlene for å nå målene som har fokus, ikke hvordan vi som idrettsutøvere opplever det å være underveis og på veg mot målene. I likhet med Nordstoga som er opptatt av hva ordene synger og hvordan de oppleves, ønsker jeg å vie oppmerksomhet til hvordan vi mennesker opplever det å drive med idrett. Hvilke opplevelser inneholder det å drive langrenn, og hvordan virker disse opplevelsene på oss?

Problemstilling

Jeg har lenge hatt mange tanker omkring dette masterprosjektet, men det har ikke vært lett å bestemme seg for akkurat hvilken innfallsvinkel jeg vil bruke. Jeg finner en vinkel og holder en stund på den før jeg plutselig finner en litt annen vinkel. Min egen glede over det å kjenne frasparkene sitte, gå blant nedsnødde grantrær og å gå fort på ski har allikevel stått sterkt gjennom hele prosessen, og vært grunnlag for ønsket om forske på langrennsopplevelser. Jeg har derfor valgt følgende problemstilling:

Hvordan oppleves det å drive langrenn?

Jeg vil aldri kunne gi noe universelt svar på denne problemstillingen. Det er heller ikke min hensikt. Min hensikt er å belyse hvordan det å drive langrenn oppleves for noen langrennsløpere, noe som igjen kan gi leseren av denne oppgaven en økt innsikt i hva langrennsopplevelsen inneholder.

³ Latin for «Raskere, høyere, sterkere» (Tangen, 2004)

Faglige perspektiver

Det er ikke gjort så mye forskning på langrenn som er relevant for mitt prosjekt. I forhold til opplevelsesdimensjonen, har Loland (2009) skrevet om rytme i alpint. Jørgensen (2004) har skrevet om improvisasjonspotensialet i frikjøring, og Telseth (2005) har sett på opplevelse og flow innen frikjøring. Gotvassli (2007) har sett på bruk av intuisjon og følelser blant utøvere innen langrenn og friidrett. Steen-Johnsen og Neumann har vært redaktører og bidragsytere i boka «Meningen med idretten» (2009) hvor vi finner en rekke bidrag som forsøker å gi en innsikt i meningen med ulike idretter og aktiviteter. Et av disse bidragene er Hompland (2009) som har skrevet en artikkel om hvordan han selv opplever løping.

Jeg har valgt å forankre mitt prosjekt i fenomenologien, og Merleau-Pontys kroppsfenomenologi. I tillegg til Merleau-Pontys «Kroppens fenomenologi» (1994), tar jeg i bruk Thøgersen (2004) som introduserer Merleau-Pontys filosofi. Duesund (1995) og Engelsrud (2010) trekker også på Merleau-Pontys kroppsfenomenologi.

Oppgavens oppbygging og struktur

Jeg har valgt å bygge opp oppgaven relativt tradisjonelt, med teorikapittel, metodekapittel og et analysekapittel. Jeg lar teorikapittelet komme først i oppgaven, for å introdusere leseren for fenomenologien, som i denne oppgaven står sentralt. I dette kapittelet finnes det teoretiske rammeverket som jeg benytter i analysekapittelet. Teori og analyse må derfor sees i sammenheng. Etter teorikapittelet kommer metodekapittelet hvor jeg beskriver hva jeg har gjort i arbeidsprosessen med denne oppgaven. Til slutt står analysekapittelet hvor datamaterialet blir presentert og analysert. Analysekapittelet har jeg valgt å strukturere etter tre typer langrennsøker som hver især gir mulighet for ulike erfaringer og opplevelser; erfaringer av langtur, erfaringer av skileik og erfaringer av hardøkt/konkurranse. Analysekapittelet innledes med en del hvor jeg trekker fram erfaringer fra det å være på langrennsski generelt, uavhengig av hvilken type langrennsøkt som bedrives.

Det fenomenologiske utgangspunkt

Jeg har valgt å ta utgangspunkt i fenomenologien. Fenomenologi er en filosofisk retning som søker å beskrive fenomenene i verden. Ordet «fenomenologi» betyr *læren om fenomenene* (Thøgersen, 2004). Jeg har et slags to-sidig forhold til fenomenologien. På den ene siden kan fenomenologiske tekster virke så filosofiske, abstrakte og fjerne at jeg lett mister konsentrasjonen. På den andre siden er fenomenologien så konkret og enkel som bare det; den har jo ikke større målsetting enn å beskrive hvordan verden fremtrer for oss (Thøgersen, 2004). Siden dette er fenomenologiens hensikt, mener jeg nettopp fenomenologi er et velegnet perspektiv for å beskrive langrennsopplevelser. Istedenfor å forklare langrennsopplevelsene, vil jeg gjennom fenomenologien forsøke å gi dype beskrivelser av disse opplevelsene.

Jeg har brukt fenomenologien som metode og som teoriforankring. Som teoriforankring bruker jeg fenomenologien til å skape større grunnlag til å reflektere og filosofere over langrennsopplevelsene. I det følgende kapittel er det i hovedsak Merleau-Pontys kroppsfenomenologi som blir formidlet.

Den fenomenale kroppen

Jeg velger å starte med en motsats til fenomenologien; dualismen. En av de store filosofene innen den dualistiske tradisjonen, var René Descartes. «Jeg tenker, altså er jeg» er kanskje Descartes' mest berømte utsagn. Descartes hadde et dualistisk syn på mennesket, hvor bevisstheten og tanken var det primære for menneskets eksistens. Tanken var én substans, og den fysiske og utstrakte kroppen en annen. For Descartes tilsvarte kroppen noe materielt, et objekt på lik linje med et hvilket som helst annet objekt. Descartes regnet tanken som ren og kroppen som skitten, så de klare og gode tanker kunne ikke ha noen befatning med kroppen overhodet (Engelsrud, 2010). «Arven» fra Descartes har i stor grad preget vår tenkemåte, og vi finner den igjen i en rekke dualismer; kropp-sjel, subjekt-objekt og tenking-handling (Molander, 1996 s 67). Selv om Descartes tanker har hatt stor innflytelse på vestlig tankegang, har de det siste århundre også måttet tåle kritikk, blant annet fra fenomenologien (Duesund, 1995).

I følge Merleau-Ponty kjennetegnes menneskets væren ved at bevisstheten er forankret i en kroppslighet. Begrepene *væren* og *væren-i-verden* er begreper som er mye brukt innen

eksistensiell fenomenologi. De viser til de mest grunnleggende aspektene ved det å være menneske, nemlig det å være til, og det å være til som menneske i verden. Alltid tilstedeværende og alltid i relasjon til verden omkring (Duesund, 1995). Når Merleau-Ponty skal undersøke hvordan det er å være menneske i verden, går han derfor til menneskets sansing. Det er gjennom sansing og persepsjon at mennesket som kroppslig eksistens har tilgang til fenomenene (Thøgersen, 2004 s 22). I kontrast til Descartes som mente at kroppen er annenrangs og noe vi har, satte Merleau-Ponty kroppen i sentrum (Engelsrud, 2010). «Vi er våre kropp» hevdet han, og viste til forskjellen mellom å ha en kropp og å være en kropp. Å ha en kropp vil si at kroppen ikke er noe mer enn en ting eller et hylster som vi besitter og eier. Å være en kropp viser til at kroppen vår er fundamental i vår eksistens og vår væren (Thøgersen, 2004). Den fenomenale kroppen viser at kroppen favner mer enn den fysiske kroppen som man for eksempel kan studere i anatomien. «Kroppen kan ikke sammenlignes med en fysisk genstand, men snarere med et kunstværk» sier Merleau-Ponty (1994, s 107) Den fenomenale kroppen viser at det er som kropp vi mennesker lever og erfarer. Merleau-Ponty mener ikke at kroppen er enten objekt eller subjekt, men et både og. Vi ser og blir sett, vi hører og blir hørt. I tillegg til at kroppen kan være både subjekt og objekt i forhold til andre, kan kroppen også være både subjekt og objekt i forhold til seg selv. Merleau-Ponty bruker eksempelet å gripe/bli grepet for å illustrere sirkularitetsbegrepet:

Om jeg med min høyre arm griper om min venstre, er min høyre arm det subjektive som griper, og den venstre det objektive som blir grepet. Men idet jeg kjenner at min venstre arm blir grepet, blir denne det subjektive som opplever den høyre armen som objekt. (Duesund, 1995 s 33).

Sirkulariteten ligger i at mennesket kan både gripe og bli grepet på samme tid. Her ligger også nøkkelen til selvrefleksjon. Vår evne til å betrakte oss selv utenfra og være objekter for oss selv, gjør at vi også kan reflektere over oss selv (Duesund, 1995). Dersom ikke mennesket hadde hatt evnen til refleksjon, ville eksempelvis ikke mine intervjupersoner kunnet delt sine skioplevelser med meg. Opplevelsen i seg selv er en forutsetning for å kunne reflektere over opplevelsen, og refleksjonen over opplevelsen er en forutsetning for å kunne snakke om opplevelsen.

En langrennsløpers livsverden

Den tyske filosofen Edmund Husserl regnes som fenomenologiens grunnlegger, og han skilte mellom den begrepsatte verden, og menneskets livsverden. Begrepet livsverden viser til subjektets konkrete, spontane og opplevde her-og-nå-verden, en verden slik den ter seg for oss før vi reflekterer over den. Erfaringene vi gjør oss i vår livsverden kalles derfor prerefleksive erfaringer eller prerefleksive opplevelser. Langrennsløperens livsverden vil alltid være utgangspunktet for hans eller hennes opplevelser, og i følge Merleau-Ponty er det menneskets evne til sansing av verden, som utgjør grunnlaget for alt vi vet om verden (Thøgersen, 2004 s 22). Eksempelvis sa Husserl at et eple ikke faller på grunn av tyngdeloven, det faller fordi det faller. Tyngdeloven er en del av den begrepsatte verden og kommer i etterkant av den opplevde verden (Tordsson, 2010).

Abram (2005 s 22) skriver at livsverden er den verden vi regner med uten at vi nødvendigvis tenker over den. For mine intervjupersoner er langrenn i utgangspunktet noe som er der, og som de liker å holde på med, uten at de nødvendigvis har reflektert så mye over hva de liker ved det. Derfor var det også vanskelig for dem å gi refleksive beskrivelser av disse prerefleksive opplevelsene. I slutten av intervjuet med Rune spør jeg om han har noe mer han har lyst til å legge til før vi avslutter intervjuet. Han sier han ikke har noe spesielt å legge til, men trekker fram at han føler det har vært vanskelig å sette ord på sine egne langrennserfaringer og si noe om hvorfor han er så glad i å gå på ski

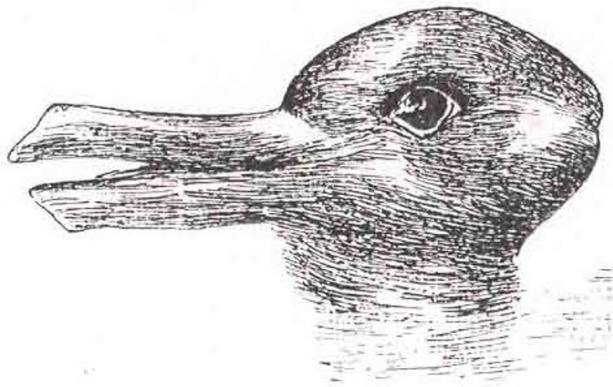
Vanskelig da, jeg har egentlig aldri... Har aldri tenkt over sånn hvorfor jeg synes det er så... (Rune, utøver)

Merleau-Ponty framholder at når vi begynner å reflektere over vår livsverden, er det ikke en ny verden som skal formidles. Refleksjonen trer fram i den verden vi allerede befinner oss i og opplever. Det er derfor gjennom refleksjon at vi blir i stand til å vende tilbake til verden slik den viser seg for oss (Thøgersen, 2004 s 24).

Kroppen i verden

Forholdet mellom kropp og bevissthet har alltid vært utsatt for diskusjon, og som tidligere nevnt mente Descartes at bevisstheten var skilt fra kroppen. Innen fenomenologien er det

derimot en utbredt støtte for at det ikke finnes et skille mellom kropp og bevissthet, fordi bevisstheten er kroppslig (Gallagher, 2005). Merleau-Ponty knytter vår menneskelige eksistens til kroppen, og vår uløselige knyttethet til verden. Merleau-Ponty forstår kroppen som intensjonal, det vil si at kroppen er utgangspunkt og sentrum for vår opplevelse av verden. Kroppen er alltid bevisst (så fremt man ikke er bevisstløs), og bevisstheten er alltid rettet mot noe. Bevissthetens rettetthet, kalles i fenomenologisk tradisjon *intensjonell bevissthet* (Gallagher og Zahavi, 2010). På den måten er kroppen alltid sentrum for vår opplevelse av verden, samtidig som kroppen alltid er rettet mot verden (Thøgersen, 2004). Det i verden som bevisstheten retter seg mot, vil være i forgrunnen. I en situasjon vil det samtidig være en rekke opplevelser som ikke bevisstheten retter seg mot, og disse opplevelsene vil være i bakgrunnen. Tanken om forgrunn og bakgrunn er hentet fra gestalttenkingen.



Hentet fra <http://www.side3.no/article3204184.ece>

Bildet over kan både være en hare, og en and. Dersom du ser haren, vil haren være i forgrunnen, mens anda er i bakgrunnen. Man kan ikke se begge deler på en gang. For at det skal finnes en forgrunn, er det også nødt til å finnes en bakgrunn, så dersom man skal klare å se haren, er anda nødt til å være i bakgrunnen. Allikevel er anda der stadig, den forsvinner ikke. Slik er det også med vår bevissthet om vår egen kropp, og om vi opplever kroppen som et subjekt eller et objekt. Som Merleau-Ponty sier, er vi alltid både subjekt og objekt, men når vi opplever kroppen som subjekt, er det kroppen som subjekt som er i forgrunnen. Gestalten kan også snus, og det skjer en gestalt switch (Standal, 2009). Det skjer når det som var bakgrunn, blir forgrunn og det som var forgrunn, blir bakgrunn. Eksempelvis når vi plutselig oppdager anda i bildet, eller når en skiløper tryner og blir oppmerksom på sin egen kroppssmerte.

Clearly, to play unconsciously does not mean to play without consciousness. That would be quite difficult! In fact, someone playing “out of his mind” is more aware of the ball, the court, and, when necessary, his opponent. But he is not aware of giving himself a lot of instructions, thinking about how to hit the ball, how to correct past mistakes or how to repeat what he just did. He is conscious, but not thinking, not over-trying (Gallwey, 1979 s 7).

Eksempelet over er hentet fra tennissporten. I idretten handler det om å la detaljer ved bevegelsene komme i bakgrunnen, og la helheten i situasjonen være i forgrunnen. Ved å rette bevisstheten mot helheten i situasjonen, tillater man kroppen å erfare, og man leiter etter følelsen av den perfekte bevegelsen. Man retter ikke tankene mot regler for hvilke bevegelser som er de riktige, men handler på bakgrunn av tidligere bevegelseserfaringer, intuisjon og mulighetene som ligger i situasjonen (Dreyfus & Dreyfus, 1986).

Kroppsskjema

Begrepet kroppsskjema er flertydig. Den fenomenologiske betydningen av begrepet viser til hvordan bevegelseserfaringer lagres i kroppen og hvordan kroppen som helhet er i verden. Når man lærer å sykle er det vanskelig der og da, men plutselig finner man balansen på sykkelen og man kan sykle uten at man klarer å forklare hvordan det gikk til. Øvelse og trening har gjort at bevegelsene har satt seg i kroppsskjemaet, og fra kroppsskjemaet avleires ferdigheten å sykle (Duesund, 1995). Kroppsskjema kan defineres som menneskets implisitte og tause kunnskap om sin egen kropps aktuelle posisjon i det fenomenologiske handlings- eller bevegelsesfeltet (Stelter, 2002 s 48; Rasmussen, 1996 s 86). Merleau-Ponty bruker en amputert kroppsdel som eksempel, hvor fantomsmerter viser hvordan den amputerte kroppsdelens fortsatt «teller» i kroppsskjemaet. Den levende kropps tidligere prosjekter er ikke glemt (Rasmussen, 1996). Kroppsdelene omslutter hverandre i ett hele, og det er denne helheten som Merleau-Ponty kaller kroppsskjema. Kroppsskjemaet er således et uttrykk for integrasjon av kroppsdelene og organer hvor helheten går forut for delene, og hvor helheten får verdi i forhold til kroppens handlinger i bestemte situasjoner. På gresk betyr ordet skjema opprinnelig holdning, og kroppsskjemaet framstår da som et uttrykk for en kroppslig holdning til en bestemt situasjon (Thøgersen, 2004). Har man først lært å sykle, vil kroppen alltid vite hva den skal gjøre for å holde balansen på sykkelen, uten at man trenger å tenke over hvor

kroppsdelene er og befinner seg i forhold til hverandre. Den menneskelige væren-i-verden er ikke en samlet sum av reflekser, Merleau-Ponty snakker om en «pulserende energi» som umerkelig tar verden i besittelse uten av intensjonen realiseres av en bevissthetsmessig akt (Rasmussen, 1996 s 85). Merleau-Ponty bruker eksempelet med en mygg som stikker på halsen. Jeg beveger hånda mi for å klø der det klør. Denne håndbevegelsen er ikke en tenkt bevegelse, men en umiddelbar opplevd forbindelse mellom min hånd som jeg kan klø med, og stedet på halsen som klør (Thøgersen, 2004 s 114).

Intersubjektivitet

Fenomenologien befatter seg med det enkelte menneskets livsverden, og hvordan det enkelte menneske opplever å være menneske i verden. Selv om fenomenologien dermed befatter seg med den subjektive sfære, betyr det ikke at det enkelte mennesket er ute av stand til å erkjenne virkeligheten til andre erfarende mennesker. Kroppen er ikke innestengt og isolert, kroppen er alltid relasjonell til verden omkring og til andre kropper (Engelsrud, 2010). Rundt oss vil det stadig være andre kropper som beveger seg og gestikulerer på en måte som likner vår egen (Abram, 2005). Min egen kropp vil jeg erfare innenfra, mens andre kropper vil jeg erfare utenfra. I forhold til andre kropper kan vi variere om vi vil være nær eller distansert, og vi kan bevege oss rundt dem. I forhold til vår egen kropp, er dette umulig (Abram, 2005). Til tross for denne forskjellen mellom egen og andres kropp, finnes det et slektskap mellom kropper. Man kan leve seg inn i andres kroppers situasjon. Når jeg ser langrenn på TV, kan jeg formelig kjenne i min egen kropp hvordan langrensløpernes fraspark sitter. I visse situasjoner kan det derfor kjennes ut som om andres glede eller andres frustrasjon nærmest tar bolig i min egen kropp. Dette relasjonelle forholdet mellom kropper, kalles intersubjektivitet. Andre kroppers uttrykk og bevegelser kan skape et slags ekko i vår egen kropp, en resonans av våre egne kroppsbevegelser. Dette betyr dog ikke at vi gis tilgang til hva andre erfarer (Abram, 2005; Engelsrud, 2010). Erfaringsverdenen er således en subjektiv sfære, men den rommer mange subjektiviteter. Det fenomenologiske feltet er ikke et isolert tilholdssted for et ensomt ego, men et kollektivt landskap av andre erfarende subjekter, i tillegg til vårt eget (Abram, 2005 s 48).

Tid og rom

Hva er tid? Hva er rom? Dette er spørsmål som filosofer har grublet på i århundrer. På den ene siden kan man si at en time er en time, den består av 60 minutter eller 3600 sekunder. På den annen side vil de 60 minuttene kunne kjennes uendelig lange på et kjedelig møte du er nødt til å være på. For en kollega som synes møtet er spennende, vil kanskje de samme 60 minuttene fly avgårde. Det er på samme måte med rom; et fotballstadion med et areal på 100 000 kvadrat er og blir et fotballstadion på 100 000 kvadrat. For bortelaget vil et fullsatt stadion kanskje oppleves som et stort og ukjent rom, mens spillerne på hjemmelaget opplever samme fullsatte stadion som den vante lille lekeplassen sin. Eksemplene viser at tid og rom kan ha et objektivt og naturvitenskapelig innhold som kan telles og måles. Samtidig har både tid og rom også et subjektivt og opplevelsesmessig innhold.

Disse to oppfatningene av tid; den målte tiden og den opplevde tiden preger våre liv. En viktig forskjell på målt tid og opplevd tid, er at den målte tiden er usammenhengende, og at ulike tidspunkter og tidsrom ikke har noe med hverandre å gjøre. Tidsrommene er uten innhold og har like lite med hverandre å gjøre som punktene på en linje. Den opplevde tiden har derimot et sammenhengende innhold. De opplevde øyeblikkene kan ikke plutselig bytte plass i hendelsesrekken (Berg Eriksen, 1999 s 17). Svært mange mennesker i den moderne verden lever sine liv i takt med den målte *klokketiden*. Klokka avgjør når vi skal stå opp, når vi skal spise, hvor lenge vi skal trene, og når vi skal legge oss. Et samfunn gjennomsyret av klokketid, er et samfunn hvor klokka ikke bare viser handlingenes varighet, men åpner også for å skille ut «tiden selv» som en abstraksjon fra våre gjøremål i tiden. Med en slik kvantifisering av tid, kan man snakke om å gjøre så og så mye per tidsenhet. Man kan til og med komme til å snakke om å gjøre ting tidsøkonomisk og å utnytte tiden. I det førmoderne samfunn var slike tanker uforståelige, og i noen deler av verden vil et slikt syn på tid fortsatt være uforståelig (Wyller, 2011 s 29). Der lever man etter *handlingstid*, ikke etter klokketid (Johansen, 2001). I tradisjonelle samfunn i for eksempel Afrika finnes landsbyer hvor man står opp når det blir lyst, spiser når man er sulten, arbeider til tiden er moden for å avslutte arbeidet, og man legger seg når det er mørkt og man er trøtt. Man forholder seg til naturens og livets rytme, man prøver ikke å få livet til å passe inn i klokkas rytme.

Den tyske fenomenologen Martin Heidegger var spesielt opptatt av fenomenet tid. I et essay kalt «Tid og væren» stiller han spørsmål om hvor tiden er, og hva nåtid er.

Tiden er åpenbart ikke ingenting. Følgelig beholder vi forsiktigheten og sier: Det finnes ingen tid. Vi blir enda mer forsiktige, og ser nøye på det som viser seg som tid ved å se fremover mot Væren i betydningen tilstedeværelse, nåtid. Imidlertid skiller nåtid som tilstedeværelse seg sterkt fra nåtid som «nå»... Nåtid som tilstedeværelse, og alt i en slik tilstedeværende verden, må kalles virkelig tid, selv om det ikke finnes noe umiddelbart ved den som ligner tid slik den vanligvis representeres, nemlig som rekkefølgen av en kalkulerbar sekvens med nå-er. (Heidegger i Abram, 2005 s 193).

Nåtid, i følge Heidegger, er altså en dyp forståelse av nåtid. Det er tilstedeværelse. Dette kaller Heidegger *virkelig tid*. Det er å la fortid og framtid være i bakgrunnen, og la nåtiden være i forgrunnen. Det er å være tilstede i det levende øyeblikket, være tilstede i nuet. Under følger en fortelling om det å leve i nåtiden, inspirert av Abram (2005 s 187).

Jeg er midt i nåtiden. Jeg og alt som omgir meg, vi er her og nå. En liten klump med snø har sneket seg ned på sitteunderlaget, og smelter kaldt mot korsryggen min. Jeg skuer utover landskapet. De høye fjellene er omkranset av tåkedotter. Ellers er himmelen blå og klar med et streif av hvite skyer i vest. De likner bølgeskum. Jeg reiser meg. Ser andre skiløpere nede i dalen. De går i skyggesiden. De skal renne ned ei bratt li, og underlaget ser ut til å være hardt. Den ene ramler, sklir nedover på baken. Jeg ler småhøyt for meg selv. Bortsett fra min egen latter er hører jeg bare små streif av vinden. Og et fly høyt over meg. Slik er det. Både skiløperne, vinden og flyet har sine plasser i denne evigheten av nåtid. Jeg spenner på meg skiene og går litt bortover. Her oppe i solsiden er det øverste snølaget mjukt og bløtt. Det er godt å gå på. Jeg går bort til en klynge med fjellbjørk. Her har rypa vært; mange rypespor og ei fersk dokk tyder på det. Jeg går på toppen av fjellryggen. Løfter skia ekstra godt så jeg ikke skal trække på et insekt som ligger i snøen. Det ligger der med tynne bein som spriker i alle retninger. På toppen har jeg utsyn i alle himmelretninger. Jeg føler meg fri. Strekker armene ut, og lar utsikten, luktene og de få lydene strømme inn i meg. Ting er annerledes i denne verden uten fortid og fremtid. Øyeblikket kjennes evigvarende. Jeg hører hjemme her. Selv om jeg vet at jeg en gang må ned til skolen, ned til bøkene og ned til en uferdig masteroppgave. Det får bli i et annet tidsrom. Denne nåtiden kjennes så sterk, gir noen opplevelser som virkelig bor i meg.

Bevegelsen

Bevegelse er en primær og grunnleggende egenskap ved det å være menneske i verden. Merleau-Ponty sier at det å forstå den levende kroppen, handler om å rekke kroppen ut mot verden, få inntrykk og skape uttrykk (Engelsrud, 2010 s 106). Mennesket er altså ikke bare rettet mot verden, men bevegelse gir kroppen tilgang til å utforske verden og skape egne uttrykk. Bevegelse er en del av den levende kropp, og bevegelse er det som gjør den levende kropp foranderlig og kontinuerlig tilblivende (Engelsrud, 2010). På den måten har kroppen, gjennom bevegelsen, et særlig potensiale for kunnskap og kunnskapsutvikling. Taus kunnskap er eksempel på en kunnskapstype som kroppen innehar, uten at kunnskapen kan forklares med ord. Kunnskapen kommer til syne gjennom bevegelsen som kroppslige ferdigheter (Duesund, 1995).

«Forholdene mellom min beslutning og min krop under bevægelsen er magiske» (Merleau-Ponty, 1994 s 37). Det er som kropp vi er i verden, og kroppen er både erfarende og handlende. Mening søkes derfor både gjennom refleksjon, og gjennom handling (Skårderud, 2004). Refleksjon og handling er verken adskilte eller sammensmeltede, men gjennom bevegelsen kommer vi nærmest mulig en sammensmelting (Duesund, 1995). I vante situasjoner trenger ikke langrennsløperen tenke på når armen skal bevegges fram i forhold til når frasparket skjer, hun bare går på ski. Forholdet mellom hennes kropp og hennes handlinger kan derfor oppleves som magiske. Kroppen «glemmes» og vi kan erfare en forenelse av det subjektive og det objektive (Skårderud, 2004; Duesund, 1995).

Sportråkk

I dette kapittelet vil jeg redegjøre for hvordan denne oppgaven har blitt til. Sporet fra de første ideene og til en ferdigskrevet oppgave er langt, og ingen vet hvor hen det ender før jeg er framme. Underveis dukker det opp stadig nye valgmuligheter, og valgene jeg tar gjenspeiler resultatet. For at leseren skal kunne henge med og vite hvordan og hvorfor resultatet har blitt som det har blitt, er det derfor nødvendig med et kapittel som beskriver dette sporet jeg har valgt meg.

Arbeidsprosessen – en runddans

Mitt utgangspunkt var at jeg ville undersøke hvordan det å drive langrenn oppleves. Jeg ønsket å få historier fra langrennsløpere som beskriver deres langrennsopplevelser. Disse faktiske opplevelsene har hele tiden guidet oppgaven, både i intervjufasen og senere i analyseprosessen. Hva sier intervjupersonene? Hva vil jeg fokusere på av det de sier? Gjennom intervjuene fremkommer mange temaer, og hvilke temaer jeg har fokusert på, har endret seg mange ganger underveis i arbeidsprosessen. Wadel (1991) beskriver feltarbeid som «en runddans mellom teori, metode og data». Jeg opplever det spesielt som en runddans mellom teori og data, men også som en runddans mellom problemstilling og data. Problemstillingen er avgjørende for oppgavens retning, og problemstillingen har derfor endret seg i takt med hvilke temaer som har framstått som viktige i diskusjonen.

Kvalitativ eller kvantitativ metode?

Kvalitativ metode skiller seg fra kvantitativ metode på flere måter. De kvantitative metodene benytter ofte spørreskjemaer for å få informasjon fra så mange mennesker som mulig, og informasjonen som kommer fram kan generaliseres til å gjelde flere enn kun informantene. Kvantitative metoder benytter seg av tall og statistikker for å analysere det store, men lite spesifikke datamaterialet (Jacobsen, 2005).

Kvalitativ metode er ikke på jakt etter generell informasjon fra flest mulig respondenter, men jakter etter dypere og mer spesifikk informasjon. For at en kvalitativ undersøkelse skal la seg

gjennomføre er det derfor naturlig at antall respondenter er betydelig færre. Kvalitativ metode benytter ofte personlig intervju for å få informasjon, og et slikt intervju gir muligheter og rom for utdypende spørsmål. Formålet med kvalitative undersøkelser er ikke å generalisere, men å finne sannhet for den enkelte (Kvale, 2001; Jacobsen, 2005).

I mitt masterprosjekt ønsker jeg å finne svar på hvordan det oppleves å drive langrenn, jeg ønsker å få innsikt i hvordan verden fremtrer for den enkelte. Gjennom en kvalitativ tilnærming får jeg mulighet til å bruke god tid med intervjupersonene, og dykke dypt i deres opplevelser. I mitt prosjekt søker jeg beskrivelser av opplevelser, og jeg søker også forståelse og mening i disse opplevelsene. En kvalitativ tilnærming er derfor nødvendig for å kunne få forståelse for den enkelte langrennsløpers opplevelser. Jeg ønsker ikke å bekrefte eller avkrefte hypoteser, men ønsker å gå åpen og sansende inn i intervjuene. En kvalitativ tilnærming kan også være mer hensiktsmessig i forhold til å ta idrettspraksis på alvor. Kvantitativ forskning er generell og kontekstuavhengig, mens praksis og den virkelige verden er spesiell og sterkt kontekstrelatert. Idrett er mennesker i bevegelse, og de ulike menneskene oppfører seg og handler ulikt og til tider uforutsigbart. Kvalitativ forskning som befatter seg med hvordan det er å være menneske i verden, er derfor tiltrengt (Jones, 2007).

Mitt spor

Sporet jeg har valgt meg, beskriver hvilke metoder og tilnærminger jeg har valgt for å samle inn data. Sporet er selve framgangsmåten som har gjort at jeg har endt opp med de resultatene jeg har. Jeg har valgt å benytte meg av kvalitative intervjuer, deltagende observasjon, feltsamtaler og egen erfaring.

Hvem er jeg? Hvor står jeg?

Uansett hvordan jeg vrir og vender på det, er det umulig å komme bort i fra at *jeg* spiller stor rolle for hvordan oppgaven har blitt. Både mitt forhold til langrenn og mine egenskaper i forhold til forskning og oppgaveskriving, har påvirket denne masteroppgaven. Jeg har ansvar for alt fra intervjuing til skriving av tekst. Oppgaven vil derfor være preget av min måte å

snakke, lytte, sanse, tolke og skrive på. Når det gjelder mitt forhold til langrenn, så er dette forholdet nært. Selv om jeg ikke har drevet organisert langrenn og satsa aktivt selv, har jeg drevet og driver fortsatt mye med langrenn, både som trening og tur. De siste årene har jeg også gått noen turrenn og andre konkurranser, så jeg har kjent på konkurransefølelsen også. Utdanningsmessig har jeg hatt langrenn som ferdypningsfag i over 3 år, og jeg har blitt kjent med langrenn på nye måter. Gjennom undervisning og trenerpraksis har jeg fått større innsikt, kunnskap og ferdigheter både når det gjelder teknikk, fysiologi og pedagogikk. Ikke minst har jeg reflektert mye over hva langrenn betyr for meg og hvorfor jeg velger å bruke så mye tid på langrenn. En utfordring gjennom hele prosjektet er derfor å distansere meg fra mitt eget forhold til langrenn når dette er nødvendig. Når det er noe jeg er «inne i», er det mange ting jeg tar for gitt. Jeg må prøve å tre ut av det jeg er inne i, og se det fra andre perspektiver (Wadel, 2006; Gilje & Grimen, 1993). Samtidig tror jeg også at mine erfaringer innenfor langrenn, både som utøver og trener, har vært til stor nytte i feltarbeidet. For det første fikk jeg tilgang i gruppa, og jeg fikk lov å være med på samlinger og gjøre intervjuer. Jeg tror min bakgrunn fra langrennsmiljøet bidro til å opparbeide en tillitsfull relasjon med intervjupersonene, fordi vi har idrett og langrenn til felles. Samtidig var det viktig for meg at min bakgrunn ikke gjorde meg til en som søkte bestemte svar. Det var viktig å gjøre intervjupersonene trygge på at jeg var åpen for deres opplevelser, og at ingen svar var riktigere enn andre. For det andre mener jeg alle tanker og refleksjoner jeg har gjort meg rundt mine kroppslige erfaringer på langrennsski, kan være viktige i forhold til å få tak på hva hele prosjektet handler om. Jeg tror både min direkte tilgang til mine egne opplevelser, og mine egne opplevelser som bakgrunn for å forstå intervjupersonenes opplevelser, kan gi mer berikende beskrivelser av langrennsopplevelsen.

Den fenomenologiske metode

Som tidligere nevnt bruker jeg fenomenologien både som metode og som teoriforankring. Å bruke fenomenologien som teoriforankring vil si at jeg analyserer datamaterialet mitt, og benytter meg av den fenomenologiske litteratur og fenomenologiske begreper for dypere å forstå dataene. Å forankre et prosjekt i fenomenologi, er ikke nødvendigvis det samme som å *gjøre* fenomenologi (Van Manen, 1990). Så hva vil det si å gjøre fenomenologi? Fenomenologi er studier av menneskets prerefleksive erfaringer av verden. De prerefleksive erfaringene er det enkelte subjekts direkte og umiddelbare opplevelser av verden. Disse

erfaringene tilhører menneskets livsverden og de er gitt for mennesket *før* refleksjonen kommer på banen (Thøgersen, 2004). I følge Merleau-Ponty, er det fenomenologiske prosjekt å gjenvinne nærværet med menneskets naive kontakt med verden. Fenomenologien er et forsøk på å beskrive vår opplevelse direkte og slik som den er (Thøgersen, 2004). Husserl sier at vi må gjøre *epoché*. Dette betyr at vi må sette verden i parentes, og holde tilbake våre antakelser og vaner omkring verden for å kunne ha mulighet til å se verden på ny. Som fenomenologer må vi gå «til sakene selv», og det er derfor vår oppgave å gå i dybden på det vi studerer. Vi må la sakene selv få komme til uttrykk, framfor våre fordommer, kategorier, ferdige teorier eller oppfatninger omkring sakene (Bengtsson, 2001). Begrepet *reduksjon* kan også knyttes til *epoché*. Reduksjon kommer av det latinske ordet *reducere*, som betyr «å føre tilbake». Når vi utøver *epoché* foretar vi samtidig en reduksjon som fører oss tilbake til verden. Merleau-Ponty sier at reduksjonen gjør at vi løsner oss fra våre intensjonelle bånd til verden, og lar verden komme til syne på ny (Thøgersen, 2004). På den andre siden hevder Merleau-Ponty samtidig at vi er uløselig knyttet til verden gjennom vår væren-i-verden. En absolutt reduksjon ser jeg derfor på som umulig, jeg kan ikke både løsrive meg fra verden og samtidig være uløselig knyttet til verden. Siden jeg ikke kan kvitte meg med min måte å se verden på, må jeg derfor isteden prøve å bli bevisst på mitt eget ståsted. Før jeg gikk i gang med intervjuene, satte jeg meg derfor ned for å reflektere og notere rundt dette. I samsvar med Fog (2004), noterte jeg ned mine egne tanker, følelser og fordommer omkring meg selv som intervjuer, omkring intervjupersonene mine, og om temaet langrenn.

Mitt prosjekt er også hermeneutisk. Hermeneutikken befatter seg med tolkning (Gilje & Grimen, 1993). I det utøveren skal gi meg en beskrivelse av sin livsverden, fortolker han/hun sin egen livsverden. Jeg fortolker igjen den informasjonen som utøveren gir meg. Dette kaller Giddens for *dobbel hermeneutikk* (Gilje & Grimen, 1993 s 146). Denne fortolkningen må skje for å kunne forstå og skape mening, og målet må være at både jeg og utøverne skal gi fortolkninger som er så tett opp mot den opplevde virkeligheten som mulig (Gilje & Grimen, 1993).

En kan allikevel stille seg spørsmålet om de opplevde historiene som blir fortalt er de fenomenologiske historiene, eller kulturelt konstruerte historier. Med kulturelle konstruksjoner menes grunnleggende måter å erfare, fortolke og ordne virkeligheten på, som deles med andre i den kulturen vi deltar i. Skillet mellom natur og kultur, mellom arbeidstid og fritid samt oppfatninger om hva som er det gode liv, er kroneksempler på kulturelle konstruksjoner (Tordsson, 2010). De kulturelle konstruksjonene gjør at vi opplever noe som

noe, uten språk, begreper og fortolkningsmønstre ville verden framstått som konturløst kaos (Tordsson, 2010). Vi tar som regel de kulturelle konstruksjonene for gitt, og opplever dem som selvfølgelige. De gjenskapes og reproduseres i vår opplevelsesverden. Samtidig er de ikke bare kulturelle konstruksjoner, de er konstruksjoner *av* noe (Tordsson, 2010). Selv om måten vi ordner og tolker opplevelsene på kanskje er preget av kulturelle konstruksjoner, så vil opplevelsen i vår livsverden stadig være grunnlaget for den videre refleksjon. Jeg tenker at det på mange måter kan sammenliknes med et fotografi, hvor den prerefleksive opplevelsen er selve fotografiet. Når man så skal beskrive fotografiet, er det naturlig å trekke fram det man har språk for, det man har et forhold til og det man har lært hva er. Selve fotografiet inneholder mer, men man har ikke alltid tilgang til alt. Det finnes mange situasjoner hvor språket kommer til kort, eller det kan sette barrierer for formidlingen av opplevelsene våre. Det å språklig skulle forklare opplevelser vil redusere opplevelsens mangfold, rett og slett fordi det ikke finnes ord som strekker til. Sitatet under viser at en situasjon hvor Rune synes det er vanskelig å beskrive en langrennsopplevelse:

Ja, men akkurat da jeg gikk med Åsmund nå i dag også, sa vi til hverandre flere ganger «Så utrolig deilig det her er!» Men vi klarer jo ikke i etterkant sitte og fortelle...

Forklare hva som var så innmari deilig! (Rune, utøver)

Når vi taler om opplevelsene, er det de om-talte opplevelsene, og ikke opplevelsene selv som blir snakket om (Skårderud, 2004 s 34). Opplevelsen selv tilhører den prerefleksive verden, men den omtalte opplevelsen tilhører den refleksive verden.

Utvalg

Jeg har tatt utgangspunkt i en gruppe langrennsløpere/skiskytterer og deres to trenere. Alle utøverne driver i hovedsak med skiskyting, men de fleste av utøverne går også langrennskonkurranser. Utøverne går på videregående skole, og blant utøverne jeg har intervjuet er det tre jenter og tre gutter. Begge trenerne er menn. Jeg valgte denne gruppen fordi jeg ønsket utøvere som driver aktivt med langrenn, og som derfor har erfaring fra både det å trene rolig, det å trene hardt og det å konkurrere. Ved å velge en gruppe utøvere som trener sammen, ble det også enklere for meg å gjøre feltarbeid fordi alle utøverne var samlet på samme sted under samlinger. Jeg har hele tiden vært spesielt interessert i de opplevelsene hvor man føler alt fungerer og man er i ett med situasjonen. I følge Dreyfus og Dreyfus

(1986) må man inneha et visst teknisk nivå for å få «adgang» til disse opplevelsene. Jeg mener at utvalget mitt innehar dette tekniske nivået.

Det kvalitative intervju

Ordet intervju betyr at to personer utveksler synspunkter omkring et tema som opptar begge parter (Kvale, 2001). Informasjonen som kommer ut av intervjuet er derfor noe som skapes og produseres i intervjusituasjonen, ikke noe som intervjueren mer eller mindre haler ut av intervjupersonen. Med andre ord er deltakelsen til intervjueren og intervjupersonen av stor betydning for hvor vellykket intervjuet blir (Kvale, 2001).

For meg som intervjuer var det viktig å sette en god intervjusituasjon. Med en god intervjusituasjon menes at intervjuet foregår uten ytre forstyrrelser, at intervjupersonen føler seg trygg og komfortabel, at stemningen er god, og at vi ikke snakker oss bort fra temaet om langrenn og opplevelse (Kvale, 2001; Jacobsen, 2005). Jeg opplevde allikevel at noen av intervjupersonene ikke følte seg helt vel i intervjusituasjonen. Slik jeg oppfattet det, skyldtes det at de var redde for å svare «feil» og redde for at de ikke ga meg informasjon som jeg kunne bruke inn i masteroppgaven. Jeg måtte derfor prøve å betrygge intervjupersonene om at ingen tanker og refleksjoner er feil. Jeg opplevde også ganske tidlig i intervjuene at det å le sammen, bidro veldig sterkt til å skape en mer avslappet atmosfære. Jeg har generelt ganske lett for å le, men prøvde også bevisst å legge til en og annen kommentar underveis i intervjuet som kunne få oss begge til å le, dersom jeg følte intervjuet ikke bar preg av en lett og ledig tone.

I forkant av intervjuene utarbeidet jeg et informasjonsskriv og en intervjuguide.

Informasjonsskrivet ble delt ut til intervjupersonene en stund i forkant av intervjuet. Det inneholdt en kort beskrivelse av mitt prosjekt og informasjon angående konfidensialitet, anonymitet og muligheter for å trekke seg fra prosjektet. Intervjuguiden inneholdt spørsmål som tok opp de temaene jeg ønsket å snakke med intervjupersonene om. Planen var ikke å føle intervjuguiden slavisk, men å bruke den dersom jeg trengte noe å støtte meg til. Det hendte mange ganger at intervjupersonene begynte å snakke om et tema jeg hadde tenkt vi skulle snakke om, før jeg rakk å ta opp dette temaet. Dette ga meg mulighet til å følge opp og benytte sjansen til å komme dypere i det aktuelle temaet. Jeg synes samtalen fikk bedre flyt

når selve intervjusituasjonen dannet grunnlaget for samtalen, sammenliknet med å følge intervjuguiden til punkt og prikke.

Under intervjuene benyttet jeg meg av båndopptaker. Dette ble opplyst i informasjonsskrivet, slik at intervjupersonene var klar over dette. En båndopptaker er praktisk å bruke under intervjuet for å få med alt intervjupersonen sier, helt ordrett. Bruk av båndopptaker gjorde at jeg slapp å notere konstant, men ga meg mulighet til å vie mer oppmerksomhet til intervjupersonen og være mer tilstede i intervjusituasjonen (Kvale, 2001; Jacobsen, 2005). Jeg tok allikevel notater underveis. Både fordi det gjorde det enklere å gjennomgå datamaterialet i etterkant, men også for å få med bevegelser, kroppsspråk og mimikk. Dersom en intervjuperson kroppslig viste skibevegelser samtidig som han/hun snakket, står dette i notatene mine.

I forkant av intervjuene gjennomførte jeg et prøveintervju, i hovedsak for å teste ut intervjuguiden og meg selv som intervjuer. På den ene siden ble prøveintervjuet veldig vellykket, i den forstand at intervjupersonen hadde veldig mange spennende tanker rundt dette med langrenn og opplevelse som han villig ville dele med meg. Sett fra en annen side ble prøveintervjuet kanskje av den grunn også litt *for* vellykket. Jeg som intervjuer trengte ikke å si stort, intervjupersonen snakket gjennom alle temaene jeg på forhånd hadde satt opp, mer eller mindre av seg selv. Jeg forberedte meg på at det var lite sannsynlig at intervjuene med ungdommene ville gå like enkelt som prøveintervjuet hadde gjort. Gjennomføringen av intervjuene gikk allikevel fint. Jeg ble mer involvert i samtalen enn jeg hadde vært i prøveintervjuet, og jeg måtte stille langt flere utdypende spørsmål og oppfølgingsspørsmål for å få svar.

Etter at intervjuene var ferdige, transkriberte jeg dem. Jeg hørte på lydbåndet, og skrev ordrett ned det som ble sagt og eventuelt gjort. Det er ikke bare hva som blir sagt som er av betydning når man i etterkant skal tolke utsagnene, også *hvordan* det ble sagt spiller en rolle. Ikke-verbale gester som tonefall, latter, tenkepauser og hvilke ord man legger trykk/vekt på, er eksempler på ting som spiller stor rolle for tolkingen. De kommer med på lydbåndet, men er ikke alltid like lett å transkribere. Jeg har allikevel skrevet så mye som mulig av dette inn i transkripsjonen. Bruk av bevegelser, kroppsspråk og mimikk ble også skrevet inn, så i transkriberingsperioden fikk jeg også god bruk for notatene jeg tok underveis i intervjuet.

Deltakende observasjon og feltsamtaler

Jeg har vært med på deler av to treningsamlinger i løpet av prosjektperioden. På den første samlingen gjorde jeg fire intervjuer med utøvere, men fikk ikke vært med på noe særlig av treningsøktene. På den andre samlingen intervjuet jeg to utøvere og de to trenerne. I tillegg var jeg med på treningsøktene, og pratet litt med utøverne både underveis og i etterkant av øktene. Ved å være tilstede i feltet kunne jeg oppdage handlinger som ikke kommer fram i et intervju, fordi det de gjør er så naturlig for utøverne at de ikke er handlingene bevisst.

Utøverne kan også selv bli bevisst på ting i feltet som de ikke er bevisst i en intervjusituasjon rett og slett fordi man må være i situasjonen og kroppslig drive med langrenn for å kjenne på det og reflektere over det. Eksempelvis har man kanskje et spesielt parti eller en spesiell bakke i ei skiløype hvor en alltid får lyst til å øke tempoet. Når man for første gang skal reflektere over, og si noe om hvorfor den trangen er der og hva som er så spesielt med det terrenget eller den bakken, må man ofte være kroppslig tilstede og kjenne på de følelsene som utspiller seg i den faktiske situasjonen. Å være på ski er konteksten som er naturlig for disse utøverne, ikke å sitte i et rom å bli intervjuet. Derfor er det fint å kunne være tilstede og ta i mot, når situasjonen naturlig inviterer meg til økt innsikt i utøvernes opplevelser.

Egen erfaring

Det er utøvernes og trenernes langrenns erfaringer som har hovedfokus i oppgaven, og det er deres erfaringer som er analysert i analysekapittelet. Jeg har også selv gjort meg mange refleksjoner rundt dette med langrennsopplevelse, så over lengre tid har jeg på mange måter vært forsker på meg selv. Langrenn er en så stor del av meg, at jeg tror det ville vært veldig vanskelig å skrive om langrennsopplevelser uten å også ta utgangspunkt i meg selv. Jeg har derfor valgt å også bruke mine egne opplevelser på ski inn i oppgaven, blant annet gjennom små innledende historier. Små historier med kroppslige erfaringer som er ment for å sette leseren i en stemning og gjøre teksten rikere enn det de mer rene teoretiske bidragene kanskje klarer.

Din veg i mitt spor

«Mitt spor» var tittelen på avsnittet hvor jeg beskrev hva jeg har gjort for å få det datamaterialet jeg har. «Din veg i mitt spor» er mer en beskrivelse av hvilke grep jeg har gjort i forhold til formidling av dette datamaterialet.

Analyse av data

Helt fra det første intervjuet startet, har tolking og analysering stått sentralt. Enten jeg vil eller ei, kan jeg ikke forholde meg til verken intervjupersoner, lydopptak eller skriftlig datamateriale uten å tolke og analysere hva som blir sagt. Analysering er derfor en prosess som foregår hele tiden (Kvale, 2001; Wadel, 1991). Da transkriberingen var ferdig talte datamaterialet nærmere 130 sider. Å redusere dette til en mer oversiktlig og håndterbar mengde data var nødvendig. Jeg har også gjort en mer bevisst og vitenskapelig analysering av datamaterialet, hvor de sitatene som for meg framsto som viktigst, ble trukket ut.

Fenomenologisk lesing

Etter at all transkribering var gjennomført, skreiv jeg ut alle intervjuene og satte dem inni en perm. Dette ble så min intervjubok. På alle sidene laget jeg en stor marg, med god plass til å notere. Den fenomenologiske lesingen bestod i at jeg leste relativt raskt gjennom intervjuene, prøvde å hente essensen i hva som ble sagt, og noterte i marginen. Denne intervjuboka er full av notater, tekstmarkeringer og fargekoder som bidrar til å gjøre datamaterialet mer oversiktlig. Underveis i den fenomenologiske lesingen fant jeg temaer som stadig gikk igjen, og disse temaene dannet grunnlaget for meningskategoriseringen som jeg senere gjorde.

Meningskategorisering

Den hyppig brukte analysemetoden for å fremskaffe mening i datamaterialet, er i følge Kvale en ad-hoc bruk av ulike tilnæringsmåter (Kvale, 2001 s 135). Min intervjuanalyse har også

vært en ad-hoc variant, inspirert av analyseringsmetoden som Kvale (2001) kaller meningskategorisering. Meningskategorisering foregår ved å trekke ut kategorier eller temaer av intervjuene. Deretter kategorisere hvor hyppig de ulike temaene framtrer i intervjuene, og eventuelt også hvor sterkt uttalelsene omkring temaene er (Kvale, 2001 s 129). Jeg har ikke fulgt Kvales metode for meningskategorisering slavisk. Jeg har ikke vært interessert å telle hvor mange ganger de utvalgte temaene blir omtalt i intervjuene, heller ikke kategorisere styrken på uttalelsene. Min meningskategorisering foregikk ved at jeg etter den fenomenologiske lesningen listet opp de temaene som jeg så på som interessante for min oppgave. Flere temaer ble også lagt til underveis i arbeidet med datamaterialet. Deretter gikk jeg gjennom alle intervjuene, og når jeg fant sitater som passet inn under ett eller flere av temaene, skrev jeg ned sidetallet som sitatet stod på i intervjuboka. Jeg la også til en kode for om det sitatet befant seg øverst, nederst eller midt på den aktuelle siden. Når jeg senere skulle diskutere dataene, var det derfor enkelt å finne fram til sitater fra utøverne som omhandlet det aktuelle temaet som jeg ønsket å diskutere.

Narrativer og et fortellende språk

«Erfaringens språk er det fortellende språket» (Bech-Karlsen, 2003 s 22). Et narrativ er en historiefortelling, og vi mennesker benytter ofte narrativer for å ordne, forklare og forstå våre inntrykk og opplevelser. Det er derfor relevant å benytte narrativer når man skal berette om sine opplevelser til andre (Sparkes, 2005). Et narrativ gir rom for at leseren kan kjenne seg igjen i det som blir fortalt, og i sammenhenger hvor kroppens bevegelse er i fokus, legges det vekt på narrativenes evne til å kommunisere hvordan kroppen *føler* (Sparkes, 2005 s 35). Fortellingene henvender seg til leseren på en måte som får leseren til å leve seg inn i fortellingen, og som bidrar til at leseren kommer i hug sine egne opplevelser (Bech-Karlsen, 2003). Jeg har derfor valgt å bruke narrativer eller fortellinger som metode for å beskrive både mine egne og intervjupersonenes erfaringer. Alle intervjuene med langrennsløpere gikk stort sett ut på at de fikk beskrive sine opplevelser knyttet til ulike situasjoner. Sånn sett blir hvert eneste intervju en samling av fortellinger. Gjennomgående i teksten bruker jeg også et litt personlig og fortellende språk. Becker Jensen (1994) skiller mellom to forskjellige språkkoder; vitenskapsspråket og formidlingsspråket. Vitenskapsspråket er generelt, upersonlig, og henvender seg primært til oss gjennom logiske resonnementer. Formidlingsspråket er konkret, personlig, og henvender seg primært til oss gjennom

engasjerte opplevelser (Becker Jensen, 1994 s 33). Vitenskapsspråket forholder seg objektivt og nøytralt til virkeligheten, det er derfor sjelden det forekommer lyriske og stemningsskapende elementer i en faglig formidling. Becker Jensen hevder at bruk av et fortellende språk hvor leserens følelser involveres, kan bidra til å gjøre formidlingen av stoffet ekstra effektivt (Becker Jensen, 1994 s 55).

Når man taler om formidling, må man ikke glemme at jeg som modtager er skruet sammen både af intellekt og følelser. De betinger hinanden og jeg reagerer med begge dele. At tale til begge dele er derfor at tale til min samlede person og have respekt for hele min erfaringsverden (Becker Jensen, 1994 s 26).

Fenomenologien kan være vrien å forstå og få tak på, det har derfor vært et mål for meg å formidle fenomenologien på enkel og spennende måte. I følge Becker Jensen (1994) er det en knivskarp balanse mellom faglighet og en spennende fremstilling, den gode fortelling må aldri bli et mål i seg selv. Da blir den gode fortelling ren underholdning, ikke en faglig fremstilling. Mitt håp er at min fremstilling klarer å formidle det faglige på en spennende og personlig måte.

Feltdagbok

Jeg har gjennom prosjektiden skrevet en feltdagbok. I feltdagboka står notater jeg gjorde under intervjuene. Der står refleksjoner jeg gjorde meg i etterkant av intervjuene, både omkring intervjupersonen og meg selv som intervjuer, samt beskrivelser av opplevelser som jeg selv har hatt på ski. Alle økter jeg har hatt på langrennsski i sesongen 2011/2012 har jeg reflektert litt rundt i feltdagboka. Jeg har også tatt med noen økter fra barmark, økter som jeg føler har gitt meg noe spesielt eller gitt meg noen spesielle refleksjoner. Min hensikt med feltdagbok er ikke først og fremst en oversikt over antall treningstimer og intensitetssoner, den er heller et forsøk på å «holde styr» på alle tankene og opplevelsene og skille øktene fra hverandre. Den blir nesten som et album; selve opplevelsene sitter i dypt i kroppen, men det som står skrevet i feltdagboka hjelper meg til å hente fram de noe av de samme følelsene som utspant seg i kroppen, akkurat i det øyeblikket jeg opplevde.

Sporkvalitet

Nå som jeg har beskrevet sporvalget mitt, er det også tid for å kikke meg tilbake og se på hvor godt sporet faktisk var. I forskning dukker spørsmålet om sannhet opp. Hvor sant er det jeg har kommet fram til?

Utrykkene reliabilitet, validitet og generalisering er grunnleggende i kvantitativ forskning. Reliabilitet skal si noe om undersøkelsens pålitelighet og påse at samme undersøkelse kan gjennomføres flere ganger av ulike personer og allikevel utkomme med samme resultat. I kvalitativ forskning vil dette være umulig, og det er heller ikke noe mål for den kvalitative forskningen (Fog, 2004). Som nevnt tidligere er det som kommer ut av intervjuet, noe som er produsert mellom meg som intervjuer og intervjupersonen. Mennesker er ikke like, så hvem som faktisk er involvert i intervjuet, er av stor betydning for hva som kommer ut av intervjuet. Situasjoner er heller ikke like og mennesker endrer seg, så det å reprodusere et intervju, selv om de samme menneskene er involvert, går ikke. En samtale kan ikke reproduseres, verken i dag, i morgen eller om et år (Fog, 2004). Siden man ikke kan trække sporet opp på ny og få nøyaktig samme resultat, kan man i kvalitative studier blant annet vurdere påliteligheten ut i fra min redegjørelse for hvordan jeg har gått fram. Det skal være mulig for andre å se prosessen og mine vurderinger underveis, og igjen se dette opp mot resultatene. Min evne til å reflektere rundt det jeg har gjort, og for så vidt også det jeg ikke har gjort, er av stor betydning for troverdigheten (Jacobsen, 2005).

Validiteten skal være et uttrykk for prosjektets gyldighet, det vil si om jeg faktisk har undersøkt det jeg tror jeg har undersøkt (Fog, 2004). Klarer prosjektet å svare på de spørsmålene jeg stiller meg i problemstillingen? Jeg søker beskrivelser av intervjupersonenes virkeligheter, følelser og tanker knyttet til det å drive langrenn. Ingen beskrivelse er mer riktig enn andre beskrivelser. Å snakke om objektiv sannhet har derfor lite for seg når jeg ønsker å finne ut av hvordan ter seg for subjektet. Hvorvidt de svarene jeg har kommet fram til er «sanne» og «riktige», er det intervjupersonene som må bedømme. Det er ingen andre enn dem som kjenner sine egne opplevelser, men veien fra deres opplevelser til det skrevne materialet i masteroppgaven er ikke uproblematisk. Intervjupersonene skal forsøke å språkliggjøre opplevelsene, og jeg tolker, transkriberer, tolker, analyserer og tolker igjen. En mulighet for å se på funnenes gyldighet er å vise intervjupersonene undersøkelsens sentrale funn og konklusjoner, for å se i hvilken grad intervjupersonene kjenner seg igjen i min framstilling (Jacobsen, 2005). En annen måte å se på hvor gyldige funnene er, er å reflektere kritisk rundt

mine intervjupersoner og informasjonen disse gir. Når det gjelder informasjonen intervjupersonene kommer med, har alle intervjupersonene svært stor nærhet til fenomenet i og med at de alle driver mye med langrenn. Jeg kommer allikevel ikke bort i fra at utøverne jeg har intervjuet er unge. Det at de er unge gjør at de er på et ulikt modnings- og refleksjonsnivå. Dette gjenspeiler seg også til dels i intervjuene, men på et generelt plan opplevde jeg utøverne som reflekterte. Med mitt fenomenologiske utgangspunkt, ønsker jeg å få utøverne til å fortelle om sine kroppslige opplevelser på ski. Mange av disse kroppslige opplevelsene er tause, og svært vanskelig å språkliggjøre for de fleste, uansett alder (Polyani, 2000).

Siden jeg undersøker langrennsløperes og treneres subjektive opplevelser, er det ikke noe poeng i å hevde at det jeg har kommet fram til i denne oppgaven, er noe som kan generaliseres til å gjelde flere langrennsløpere. Dette prosjektet omhandler en spesiell gruppe og resultatene gjelder i utgangspunktet kun for denne gruppen. Allikevel vil jeg mene at man kan kjenne seg igjen i beskrivelsene av andres opplevelser. Det vil derfor bli opp til hver enkelt leser å kjenne på om disse beskrivelsene er noe som kan være gjenkjennelig for en selv.

Hva er meningen med langrenn? En langrennsfenomenologi

I disse kapitlene vil jeg bringe fram mine intervjupersoners beskrivelser av hvordan de opplever det å drive langrenn. Gjennom en analyse av disse beskrivelsene, vil jeg forhåpentligvis nærme meg et svar på hva meningen med langrenn er for disse utøverne. Jeg har valgt å strukturere kapitlene med utgangspunkt i ulike bevegelseserfaringer. Jeg konsentrerer meg om disse tre typene av ei langrennsøkt; *langtur*, *skileik* og *hardøkt/konkurranse*, og hver av de tre langrennsøktene innledes med en liten fortelling som jeg selv har skrevet. Det er allikevel få opplevelser og erfaringer som lar seg kategorisere innenfor kun en av de tre overnevnte typene av ei langrennsøkt. For eksempel er det noe grunnleggende ved det å *være på langrennsski*, uavhengig av hva slags type treningsøkt man gjennomfører. Jeg velger derfor å starte dette kapitlet med erfaringer og opplevelser av det å være på langrennsski generelt.

Kvaliteter ved langrennsskia

Langrenn... Asså man har jo... [Pause] Man går jo på ski! (Rune, utøver)

I min søken etter svar på hva som er så spesielt med langrenn fikk jeg flere svar, men ett svar var mer opplagt enn alle andre. Man går på ski. Denne oppgaven er strukturert slik at de bevegelseserfaringene og de opplevelsene som ulike typer treningsøker i langrenn gir, blir omtalt hver for seg. Allikevel vil det å *være på ski* generelt, uavhengig av hvor fort man går, hvilket terreng man går i og andre omstendigheter gi noen opplevelser som andre idretter ikke er i stand til å gi. Innen løping har Andreas Hompland kommet med et innsiktsfullt bidrag til løpelitteraturen, hvor han skriver om hva som for ham er meningen med det å løpe langt.

Det er min kroppslege og mentale opplevelse av den aktiviteten eg driv på med som er meininga med løping for meg. Det dreier seg om motivasjon, inspirasjon, variasjon, repetisjon, transpirasjon og mye respirasjon, men ikkje om substitusjon. Om du er løpar, kunne du ikkje ha bytta ut løpinga med noe anna som gjer det same med deg. Det er mye djupare enn som så (Hompland, 2009 s 244).

Dette tror jeg også er representativt for hvordan mange langrennsløpere opplever sin aktivitet. Man kan ikke bytte ut langrenn med en annen idrett eller aktivitet, og forvente at den nye

idretten skal kunne gi de samme opplevelsene. Det er noe som stikker dypere. Ingrid sammenlikner langrenn og løping:

Veldig like sporter egentlig, bare at det er litt mer utstyr og sånn i langrenn. Og at man kommer seg litt lenger... Raskere framover da. Så det er litt gøy med langrenn da.. Oppnå litt fart liksom... Eller, det er jo litt morsomt å skli litt på skia. Ja, man får litt nedoverbakker og litt mer sånn... Litt mer action kanskje i... I langrenn da. (Ingrid, utøver)

Men en god skiopplevelse, det er jo... Hvis du tar nå [starten av desember] kontra april, hva er en god skiopplevelse da? Nå er bare det å få gått på ski en god skiopplevelse (Johan, trener)

Følelsene knyttet til det å være på ski, kontra det å være uten ski, kommer spesielt tydelig fram i vinterens første skiøker. Jeg var med utøverne på samling i starten av desember. For mange var dette sesongens første øker på snø. Både utøvere og trenere var tydelig begeistret over å komme på snø. En morgen før ei trening, stod vi på skistadion og ventet på at alle skulle komme. Utøverne som allerede har kommet, kikket seg hvileløst omkring. Jeg kunne nesten se at det sitret i dem. Åsmund står på stedet hvil, men beveger skia fram om tilbake i snøen. Han har godt feste. Han får øye på en motbakke like ved stadion og stikker plutselig av gårde.

Jeg MÅ bare gå opp der! Så sykt deilig! Kjenne det sitte! (Åsmund, utøver)

Det å skli på skia og skape fart, samt det å kjenne skia sitte i motbakkene, kan sees på som noe av det spesielle med å drive med langrenn. Gli og fart finner vi også i alpint og telemark, og i disse idrettene er det følelsen av å renne nedover hvor man virkelig kan finne skifølelsen og få intense skiopplevelser. Her skiller langrennskia seg fra telemark- og alpinski. Langrenn gir også mulighet for intense skiopplevelser på flater og i motbakker ved at man kjenner skia sitte i klassisk, eller man kjenner det perfekte skyvet i skøyting. Med langrennski kan man gå i motbakkene, for så å renne i nedoverbakkene, uten å måtte ta av feller. I telemark/alpint er rytmen typisk «opp-stopp-ned-stopp», enten fordi man skal ta av/på feller, eller fordi man går av/på heisen. Disse bruddene kan kanskje sees på som en verdi i seg selv, fordi overgangen til det som er turens absolutte høydepunkt blir markert. Langrenn innehar derimot en annen dynamikk og en annen rytme hvor man i skiftene mellom opp- og nedoverbakker slipper å

stoppe, men snarere gis mulighet til å skape større fart. Å drive langrenn kan derfor gi opplevelser som er preget av større flyt i terrengovergangene enn hva annen skiidrett kan.

Forholdet til ski og staver

Kroppens åpenhet mot verden kan la redskaper og utstyr bli en del av vår kropp. Merleau-Ponty (1994) bruker den blinde mannen som eksempel, og hvordan hans hvite stokk fungerer som et av hans sanseorgan. I starten, når den blinde mannen begynner å bruke stokken, retter han sin oppmerksomhet mot stokken. Stokken er et objekt som han erfarer *til*. Etter hvert som mannen blir vant til stokken og mestrer bruken av den, forvandles stokken fra å være en gjenstand, til å bli en forlengelse av mannens kropp. Stokken er ikke lenger en stokk, den er en del av den blinde mannens kropp. Han retter ikke lenger sin oppmerksomhet mot stokken, men erfarer verden gjennom stokken (Duesund, 1995 s 46). Merleau-Ponty sier dette har tilhold i vanen. Når vi har brukt redskapene over tid og blitt vant med å bruke dem, vil ikke lenger redskapene eller tingene være objekter og gjenstander for oss, de vil være en del av vår utstrakte kropp.

At vænne sig til en hat, en bil eller en stok vil sige at indrette sig i dem eller omvendt lade dem få del i egenkroppens voluminøsitet. Vanen er udtryk for vor evne til at utvide vor væren-i-verden eller ændre eksistens ved at indlemme nye redskaber
(Merleau-Ponty, 1994 s 98).

På samme måte vil også en langrennsløper kunne venne seg til ski og staver på en slik måte at utstyret føles som en forlengelse av kroppen. Når skiløperen er blitt vant til skiene sine, kjenner hun ikke lenger på hvordan ski, skisko og binding kjennes mot foten, hun kjenner på hvordan snøen kjennes mot kroppen (Molander, 1996). Følelsen med underlaget er sterk og det kjennes som om man har nerveender under skia (Tordsson, 2010).

*Jeg synes det er litt deiligere å licksom suse av gårde ehh... Trikkeskinner, kjempegli og One-Way staver enn å bare slite seg oppover i et helsikes snøvær, det... Nei... Hvis du har tung sekk og får motvind på vei hjem og... (...) Og om det er med fjell...
Kjempetunge fjellski eller om det er... (Åsmund, utøver)*

Åsmund synes det er deilig å suse av gårde i trikkeskinner. Det er langrennsski han er vant til å gå på, disse skiene blir en del av ham selv. Det er på ski med kjempegli og One-Way staver

han opplever å suse avgårde. Fjellski er han derimot ikke så vant til å gå på, så disse skiene legger han merke til. Han opplever dem som tunge. Dersom skiløperen bruker et par ski han ikke er vant med, kanskje er de litt for lange eller har et annet spenn enn hva han vanligvis bruker, vil ikke disse skiene være en del av ham. Når bevegelser går på tverke vil kroppen være i forgrunnen, og vi vil i stor grad rette oppmerksomheten mot kroppen. På samme måte er det med redskaper vi bruker, for eksempel skiutstyr. Dersom skiutstyret ikke passer helt, eller er uvane, vil vi legge merke til skiutstyret. Skiene vil føles fremmede, og oppmerksomheten vil vendes mot skiene istedenfor mot helheten i situasjonen.

Erfaringer av en langtur

Det stiger jamnt i starten. Snart på fjellet. Det blir mindre og mindre dvergbjørk, jeg ser snart bare kvitt. Den kvite snøen omgir meg på alle kanter, det er snøen, fjella og meg. En lett vind stryker meg over kjaka, den blåser rein og frisk luft. Jeg puster dypt og trekker inn, det kjennes ut som om den renser heile meg og tar med seg restene av gårsdagens dårlige treningsøkt. I dag strutter kroppen av energi, og det er vanskelig å holde et rolig tempo. Skispora er nykjørte og faste, perfekte trikkeskinner som smyger seg innover terrenget og innbyr til dans. Hver eneste rille i skøytetraseen står fram tydelig og klar, og det er deilig å kjenne den motstanden snøen gir når jeg setter staven nedi. Det kommer en slak mote, og jeg kjenner at frasparkfoten borer seg ned i snøen. Klarer ikke la vær, er nødt til å trække til litt ekstra opp bakken. Vel på toppen stopper jeg. Skuer utover. Ser en hund som skremmer opp to ryper inne fra et av de sjeldne bjørkekratta. Jeg løfter staven, den går i en mjuk bue og følger fuglenes flukt. De forsvinner like kjapt som de flaug opp, jeg ser ingen spor etter dem annet enn i mitt eget minne. Jeg kikker isteden bakover for å se hvor i løypa de andre befinner seg. Jeg ser to av de andre jentene. De er ikke så langt bak, jeg vender ansiktet mot sola og venter på dem. Tar en slurk av drikkebeltet. I det de nærmer seg ser jeg store smil. Vi sitrer av glede, strekker armene i været. Glade for å få lov til å være ute i vinterlandskapet. Glade for å få være blant fjell, snø og sol istedenfor asfalt, skole og gråvær. Vi går videre, bruker hele bredda. Småprater om hverdagslige ting, temaene skifter raskt og lett. Vi går langt, lysten til å snu og gå heim er fraværende. Vi kjenner allikevel sulten så smått ankomme, og bestemmer oss for å snu. Til tross for at vi er langt inne på fjellet, kjennes heimvegen kort. Vi skynder oss ikke, men det går raskt og lett.

Naturopplevelse

Det kommer tydelig fram i intervjuene mine at naturen har stor betydning for intervjupersonene når de går rolige turer på ski. Da har man tid til å se seg rundt og nyte naturen. Omgivelsene får et større fokus fordi man ikke nødvendigvis trenger å gå fort eller teknisk godt på ski. Bevisstheten kan rettes *utover* mot omgivelsene.

Ja, hadde en kveldsøkt på... Alle sammen. Litt rolig økt, gikk fra [lokalt sted] og oppover mot [lokalt sted] og gikk litt på jordene. Da var det måneskinn og vanvittig

bra løyper, så... Så det var... Nei, det var heftige saker! (...) Var liksom... Blei glad på en måte! Jeg blei... Fikk litt energi på en måte. Kunne kjøre på. (Kristian, utøver)

Kristians intensjonelle bevissthet søkte mot lyset fra månen og de fine skiløypene. Han var i gode omgivelser og bevisstheten ble rettet mot disse omgivelsene. Når bevisstheten rettes utover mot omgivelsene, sanser man altså omgivelsene. Som en kontrast til Kristians opplevelse hvor han opplevde omgivelsene som noe som ga energi, bringer Mari fram et eksempel hvor hun føler omgivelsene er kjedelige. Mari forteller om sin opplevelse fra skitunnelen i Torsby.

Det blir ikke det samme fordi det... Jeg følte liksom at det var noe som mangla på en måte. For du gikk der og «det stemmer ikke helt». Eller, det stemte liksom på skia og alt og, men du blei liksom veldig fort lei da på en måte. For det var liksom det samme å se på hele tida. Når du går i... Når du går i skauen så er det jo alltid noe nytt liksom (Mari, utøver)

Jeg tolker Maris sitat dit hen at hun følte det stemte i forhold til kropp og teknikk. Hun kunne derfor tillate seg å rette bevisstheten og oppmerksomheten ut over seg selv, og persipere omgivelsene. Hun la merke til at det bare var det samme å se på inne i skitunnelen, det var aldri noe nytt og hun ble fort lei. Akkurat i denne situasjonen hvor Mari har rettet sin bevissthet utover mot omgivelsene, ga det liten mening for henne å gå i skitunnelen. Det betyr ikke at Mari alltid synes det er meningsløst å gå inne i tunnelen. Dersom hun for eksempel hadde gått et skirenn der inne, ville hun hatt oppmerksomheten og fokus rettet mot det å skape størst mulig fart. Hun hadde kanskje opplevd at hun suste langs tunnelveggene og at denne fartsopplevelsen hadde gitt mening. Eller dersom hun på ei trening kjenner hun ikke treffer helt på fraskyva sine, og hun vil jobbe med å få til et bedre fraskyv. Da vil hun rette bevisstheten inn mot seg selv og de tekniske arbeidsoppgavene. Om hun går i en kjedelig skitunnel eller om hun går i vakre omgivelser, spiller mindre rolle når hovedfokus allikevel er rettet innover mot en selv.

Situasjonen kan altså gi ulike erfaringer på bakgrunn av hva oppmerksomheten er rettet mot. Dersom bevisstheten rettes utover mot omgivelsene og helheten i situasjonen, vil omgivelsene komme i forgrunnen, mens opplevelsen av egen kropp vil være i bakgrunnen. Dersom bevisstheten er rettet innover mot en selv og for eksempel tekniske detaljer ved skiteknikken, vil dette være i forgrunnen, mens omgivelsene vil være i bakgrunnen. Felles for utøverne jeg har intervjuet, er at naturopplevelsen spiller stor rolle når omgivelsene er i forgrunnen.

Naturen som frihet

Da jeg prøvde å få svar på hva som var fint med å være i naturen, fikk jeg mange svar som fokuserte på det å komme vekk fra hverdagen, komme inn i en annen verden. Istedenfor å svare på hva som er fint med naturen, ga intervjupersonene isteden beskrivelser av det de likte å komme *bort* fra. Tordsson (2010) skriver at det å tenke i kontraster og binære motsetningspar, hører med til det å være menneske. Dette gjør vi fordi vi tydeliggjør vesenstrekkene ved det vi ønsker å forklare/beskrive, ved å beskrive det vi oppfatter som stikk motsatt. I sitatet under beskriver Ingrid hva hun liker å slippe unna, og hva hun liker å oppleve når hun er på ski i naturen.

Alle kulturlandskap er jo ikke like fine da. Liksom forurensing og møkkete veier og... Ja, alle sånn... Hvis du... Du får kanskje mer frihetsfølelse, det får hvertfall jeg hvis jeg går et sted er det... Det kan jo være oppskilta løyper for den grunn liksom, men et sted på fjellet eller... Ja, i skogen der man... Ja, bare er skog liksom da(...)Der det ikke er så mange mennesker, eller kanskje det ikke er så mye... Der det ikke er bebyggelse eller (...) Det at man ikke ser ting, liksom. Der man er langt unna sånne... Så får man en følelse at man er aleine kanskje? (Ingrid, utøver).

Ingrid trekker fram skiløypene som går i terreng hvor mennesket har gjort få eller ingen inngrep i naturen. Hun finner det attraktivt å komme bort fra det moderne samfunnet som omgir henne til vanlig, det samfunnet som er preget av bebyggelse, møkkete veier og mange mennesker. Den mer «reine» naturen hvor snøen ligger kvit, og det verken er bebyggelse eller mange mennesker, gir henne følelsen av å være alene og kjenne seg fri. Kirsti Pedersen (1999 s 32) skriver at

«Uberørt» natur med fjell, innsjøer, elver og fosser blir ofte oppfattet som attraktive, særlig hvis de også oppfattes som vakre, dramatiske, ville, spektakulære og utfordrende. Begrepet natur viser her til omkringliggende miljøer som er adskilt fra moderne utvikling, og som særlig har verdi utfra estetiske kriterier. Natur som bærer tydelig preg av å være formet eller påvirket av menneskers aktivitet, slik som byparker og plantet skog, blir derimot oppfattet som mindre verdifulle for naturopplevelsen.

I følge Pedersen blir natur som bærer tydelig preg av menneskers aktivitet, oppfattet som mindre verdifulle for naturopplevelsen. Det Ingrid omtaler som «natur uten så mye bebyggelse og mennesker», oppleves derfor som attraktivt i forhold til hennes

naturopplevelse. Skogen hvor det bare er skog, i den forstand at skogen får lov å være bare skog, ikke skog med store spor etter tømmerdrift, eller skog med hyttefelt. Samtidig påpeker Ingrid at det godt kan være oppskilta skiløyper der. Skiløypene er hun aktiv bruker av og hun ser ikke på dem som forstyrrende i forhold til naturopplevelsen.

Naturen som nærvær

Å komme ut i naturen, eller snarere å komme *inn* i naturen som Arne Næss ville sagt, har, som vist over, den dimensjonen at en kommer bort fra noe annet, for eksempel det moderne bysamfunnet. En annen dimensjon ved naturen er selve tilstedeværelsen i naturen, det å kjenne naturens nærvær. Bischoff (2004) diskuterer hvordan graden av tilrettelegging av stier påvirker vår naturopplevelse. Hun tar utgangspunkt i kyststien langs Vestfoldskysten og diskuterer på hvilken måte den store graden av tilrettelegging langs kyststien påvirker hennes naturopplevelser. Bischoff føler at all merkingen langs stien, alle broer og klopper og all bebyggelsen langs stien fratrukker henne de nære naturopplevelsene. Fordi sivilisasjonen er så tett på stien, og fordi hun føler hun aldri kommer vekk fra samfunnet og inn i naturen. Og fordi den store graden av tilrettelegging bestemmer hva hun som turgåer skal få mulighet til å se og oppleve (Bischoff, 2004).

I feltdagboka mi reflekterer jeg over det samme, etter en fin skitur i scooterløypa

Tirsdag 24/1-12

(...) På veg heim gikk det så det suste. Det er noe spesielt med å gå i scooterløyper. Det er min barndoms luksus-spor. Det er noe med at de tar meg med inn i skogen på en helt annen måte enn hva løypemaskina gjør. Scooterløypa gjør at jeg føler mye meir tilhørighet i området jeg går i. Jeg veit ikke hvorfor, men kanskje det har noe med hvordan naturen har sin plass i løypa; snøtunge greiner henger i sporet, det er humpete fordi terrenget er humpete og plutselig dukker det opp ein kvist eller ei grein midt i løypa. Ikke minst er jeg aleine i scootersporet. Løypemaskina er brei, og nesten som ei asfaltmaskin som dekker alt som var der fra før. «Trær! Pass dere! Her kommer løypemaskina!» Dessuten er løypemaskinspor ofte fulle av folk. Ofte er jeg blant dem sjøl. Ein gang i mellom må jeg isteden ut i min oppvekst scooterspor å kjenne på snøen, trærne, dyra, terrenget, farten og gleden.

Min refleksjon betyr ikke at scootersporet er bedre eller mer givende enn løypemaskinspor, men det er annerledes. Scooterspor og løypemaskinspor har hver sine kvaliteter, som på hver sin måte er givende for meg. Da jeg skreiv i feltdagboka mi etter skituren i scootersporet, trakk jeg fram noen kvaliteter ved naturen som da var nære for meg, som jeg kunne sanse og kjenne på. Måten skiløypene er lagt på, og om jeg kjenner meg hjemme i terrenget eller som en fremmed, er av stor betydning for meg. Scootersporet snodde seg gjennom skogen, det gikk opp og ned og fulgte terrengets takt. Jeg kom tett på og jeg kjente meg hjemme.

Krogh (1995) skriver om menneskets eksistensielle forhold til landskapet. Han hevder at mennesket og landskapet står i et kommunikativt forhold til hverandre. Som sansende og handlende mennesker i landskapet, innlemmes vi i landskapet (Krogh, 1995). I den vestlige kulturkrets og innenfor vestlig vitenskap, har synssansen blitt fremhevet som det primære sanseintrykk (Krogh, 1995 s 6). Oppfatninger og inntrykk av landskapet er derimot ikke bare basert på synet, men sanser som berøring, lukt og lyd gir også et mangfold av opplevelser. Abram (2005) knytter Merleau-Pontys sirkularitetsbegrep til sansingen for å vise at sanseligheten er gjensidig. Å berøre snøen med hånda, er samtidig å oppleve hånda si bli berørt av snøen. Å se verden er samtidig å oppleve deg selv som synlig, man føler seg sett. Vi kan oppleve ting, vi kan berøre, høre og smake på ting fordi vi som kropper er inkludert i det sanselige feltet med våre egne former, lyder og smaker. Vi sanser ting fordi vi selv er en del av den sansbare verden som vi sanser (Abram, 2005 s 73). Vi går på ski i skogen, ser snøen glitre på trærne, kjenner vinden blåse i ansiktet og hører stillheten i snøen som faller. Dersom vi føler oss fremmede, kan vi føle at trærne ser på oss, at vinden ser oss og at snøen hører oss. Dersom vi får flyt i bevegelsene våre, og oppmerksomheten mot oss selv havner i bakgrunnen, kan vi føle at vi er en del av skogen, og en del av skiløypa. Opplevelsen av skogen blir ikke er annet enn skogen som opplever seg selv (Abram, 2005 s 74).

Du kan bare ikke tenke på noen ting, du kan bare gå... Og bare kjenne vinden i fjaset, og kulda og... (Mari, utøver)

Jeg liker å gå i sånn gran, furu... Gran, furuskog da. På ski. Det synes jeg er kjempedeilig når det er snø på trærne og innover. Grønt og hvitt. Helt... Masse snø på trærne så henger greinene... Greinene henger ned så det liksom glitrer ned (Rune, utøver)

Spesielt på fjellet, så... Det er bare så friskt liksom! Den lufta, det er noe spesielt med det, og bare høre og se dyr. Kan du jo være heldig å se og! Det er veldig... Selvfølgelig

moro! Ehh... Ja... Nei det er bare så friskt, det renser liksom alt i kroppen på en måte
(Synne, utøver)

For noen er det sånn at de må oppleve å gå på ski i naturfjerne omgivelser for å kjenne på hvor stor betydning naturen faktisk har for dem. Når Mari snakker om skitunellen, trekker hun fram at det alltid er noe nytt i skauen, og varierte omgivelser gjør det mer spennende. Naturen er levende, naturen endrer seg. Et skianlegg innendørs er likt både i juni, november og februar, det er kunstig. Å gå på ski ute i mer eller mindre naturlige omgivelser og kjenne vind og vær i ansiktet, kan betraktes som en vesentlig del av det som gjør langrenn til langrenn, og som skiller langrenn fra en del andre aktiviteter. Langrenn er å kjenne duvende snø som stille danner myke tepper, kjenne sola steike mot bleik vinterhud. Kjenne oppoverbakker, nedoverbakker og flater, kjenne terrenget skifte, gå i kjente trakter og gå i ukjente trakter. Kjenne snøens temperatur og konsistens skifte, fra deilig nysnø den ene dagen, til småblaut snø den andre dagen, og til hard skare den fjerde dagen. Langrenn er en idrett som skal drives på snø, naturlig snø. Langrenn hører vinteren til. Langrenn hører skogen og fjellene til. Gudmund Skjeldal formulerer det slik:

Snøen ligg under. Snøen som knirkar. Lyden av snø, kald eller kram. Sjoget under skia. Den stille musikken av snø som fell. Dinest ligg naturgleda under. Det er vår tru. Strengt tatt er også snø natur, men her er det tale om landskapet løypene sirklar inn; skogane, dei opne lenda, dalane. Dei dyrka markene. Dei vakre fjella. Skiglede som glede over å sjå landskapet rundt seg og vera i berøring med det (Skjeldal, 2005 s 139).

Metaforisk blir det å gå på ski innendørs for Mari, som kun å kun drive med pasningsøvelser i fotball. Det kan være nyttig og det kan være gøy for en stund, men fotballspillet egenart inkluderer mye mer, som medspillere, motspillere, angrep og forsvar (Ronglan, 2009). Fotball i sin egentlige form er derfor å *spille* fotball. Langrenn i sin egentlige form, er å gå på ski ute i naturen. I intervjuet peker Åsmund på variasjonsmulighetene en har i langrenn, og muligheten en har til å tilbakelegge lengre distanser. Dersom man tar en rolig langtur på tre-fire mil (og ikke går rundt og rundt i ei lita løype), får man oppleve mye forskjellig terreng i løpet av turen, og man kjenner at man kommer seg et stykke av gårde.

Det er... Ikke rundt og rundt på en bane, men kan gå lange turer, ikke... Liksom bare i starten av vinteren som det er litt fastlåst og litt små kunstsneløyper da, men på vinteren så er det så fantastisk deilig å gå... Ikke det samme terrenget hele tida da. Ta en lang

runde for eksempel. Du kan ikke det på fotball heller, da er du bare på trening da, på banen (Åsmund, utøver)

Fredrik, som er trener, har gjort seg noen tanker om hvorfor han ikke synes rulleski er mest stas:

*Det er ikke det mest spennende å surre rundt på den asfalten. Jeg vet ikke, det er vel noe med omgivelsene tror jeg. Det ene er jo... Ja, biltrafikken. Ikke det at en er nervøs for biltrafikken, det er mer det at... Ja, får liksom ikke den roen som du får når du er for eksempel i skiløypa. Så det er kanskje litt med den stillheten da, som ikke er der (...)
Den stillheten og roen som du opplever på ski... Så... Men det er noe der, også er det... Sånn som på rulleski og i forhold til stavene. Og den derre harde... Harde.. Hva skal jeg si for noe? Lyden. Og gleppinga med stavene. Så det blir ikke helt det samme på rulleski nei. Det... [Pause] Så.. Nei det ligger kanskje litt der. Mye hardere underlag som ikke fenger like mye, i tillegg til at du... Du er i et miljø som egentlig ikke... Ja, aktiviteten hører hjemme i (Fredrik, trener).*

Jeg synes denne sammenlikningen mellom langrenn og rulleski, fint sammenfatter noe av det som naturopplevelsen i langrenn inneholder. Sitatet peker på stillheten og roen man får i nærværet med naturen når man går på ski. På rulleski er ikke naturnærværet like sterkt fordi rulleski foregår på asfaltveier, et miljø som langrennsidretten ikke egentlig hører hjemme i. Asfalten gir en hard lyd når stavene settes i bakken, noe som sammen med lyden av biltrafikken kan være forstyrrende for Fredrik når han retter bevisstheten utover mot omgivelsene. For det er når en retter bevisstheten og oppmerksomheten utover seg selv, og lar omgivelsene komme forgrunnen, at lydene og det harde underlaget oppleves forstyrrende.

Å bare være i det

Hvor skal jeg hen? Ja, si det, si det.

Er det så viktig å komme noe sted?

Løpe i skogen og være i fred!

Hvorsomhelst, hvorsomhelst! Nå vet du det!

(«Vårmorgen» i Den store Ole Brumm boken, s 281)

Slik jeg tolker Vårmorgen, handler verset om å få lov til å være tilstede i situasjonene uten at man skal oppnå noe spesielt. *Å bare være i det* inneholder flere aspekter. Et aspekt er de situasjonene hvor man føler alt fungerer, all konsentrasjon og oppmerksomhet er rettet mot den situasjonen man er i. Et annet aspekt er de roligere turene hvor man ikke skal prestere noe, man skal bare ut å gå på ski. Det er dette siste aspektet dette avsnittet kommer til å handle om, og i så måte står det *å bare være i det* i en fin stil med diktet «Vårmorgen». Ordet *bare* er ikke i denne sammenhengen noe mindreverdige, i denne sammenhengen tenker jeg på ordet *bare* i den forstand at det ikke er nødvendig med noe i tillegg. Det *å bare være i det*, er nok i seg selv. En ønsker ikke å gå så og så fort, eller sånn og sånn teknisk. For Mari kan den store skigleden blant annet utspille seg i den langturen midt på fjellet hvor hun kan traske innover uten å ha noe fokusere på teknikk eller taktikk:

Ja, å komme liksom vekk og ikke tenke på noen ting av... For når du er ute og går liksom på trening, da må du liksom tenke på åssen teknikken er, og åssen du skal gjøre det liksom rundt svinger, og hva som er best taktisk der og der og der. Men når du går bare på tur, så trenger du liksom ikke tenke på det i det hele tatt liksom. Da kan du liksom gå som du egentlig har lyst til, og du blir liksom avslappa i hodet da, for du slipper å tenke på så mange arbeidsoppgaver (Mari, utøver)

Når utøverne forteller, er det ofte at de kjenner seg opplagte og har overskudd på de rolige øktene, og at de kjenner en trang til å gå på litt.

Eller jeg synes ikke det er så lett å... Å gå rolig liksom sånn sjøl om jeg går aleine. Men... Så det kan noen ganger automatisk gå litt for fort kanskje. Ja. (Synne, utøver)

*Du kan egentlig gasse på litt av og til, bare for å leike deg. For det er så deilig. (...)
Selv om du blir litt sliten og du skal gå rolig, så er det så utrolig morsomt! (Åsmund, utøver)*

I Synne og Åsmund oppstår en trang til å gå fort, en trang til å gi gass. Hvorfor oppstår denne trangen til å gå fort? Tenk på sauer og kyr som om våren blir sluppet ut på beite. Dyra raser rundt, hopper og spurter, og selv en tilskuer av et menneske kan formelig føle den gleden de kjenner. De er i en situasjon med fantastiske muligheter for bevegelse. Den grønne enga og det lett bølga terrenget i skiløypa frister til fart. Det handler om å være tilstede i situasjonen og svare på naturens åpne tiltale som Tordsson (2003) formulerer det. Situasjonen der og da

innbyr til fartsøkning og langrennsløperne klarer ikke la vær å øke farten fordi det er så morsomt. Det er som å leike seg.

Fredrik forteller om en løpetur på fjellet sammen med utøverne. Terrenget var åpent og lettløpt, og Fredrik ledet an innover. Han var ikke spesielt godt kjent, hadde ikke kart, men hadde hele tiden god peiling på hvor hovedveien og stedet de bodde på lå, i forhold til hvor de var. Han hadde ingen fastlagt plan på hvor de skulle løpe, men lot rutevalget bli til underveis med utgangspunkt i en to-timers løpetur.

Men jeg tenkte liksom da at... Ja, nå løper vi! Også kommer vi ned et eller annet sted på veien også... Okay, kanskje vi blir ute i to og en halv time, eller kanskje jeg bommer med en halvtime, men... Ja, da blir det... Da blir det sånn. Men tanken min da er jo rett og slett at man bare skal... Ja... Være i det egentlig. Og bare løpe og trives med det, istedenfor at de blir så fokuserte på at «Ja, nå har vi fire kilometer igjen, nå...» Ja.. Men det var jo kjempegod stemning på den turen, så de var jo strålende fornøyde underveis og... Ja, og da ser jeg liksom at de begynner å kappløpe litt med hverandre og sånn underveis på turen da. Over noen sånne myrdrag og... Så begynner de å beinflu. Og det tar jeg som et godt tegn på at... Da tenker jeg at... Ja, hadde de vært slitne, så hadde de ikke gjort det. Når de nå gjør det så... Ja... Så føler de seg kanskje litt spreke. Så da tenker jeg at det er bare bedre å la de løpe så liksom myra spruter, istedenfor at jeg skal si at «Neineinei! Nå må vi ta det rolig, detta skal være rolig langtur». Så... For hvis en gjør det, så trur jeg at... Ja, da flytter du hvertfall fokus... Da mener jeg at du flytter litt fokuset på det du... Fra det å bare være i det... Når de kommer med den spurten og sånne ting, så... For meg er det et signal på at de trives der og da (Fredrik, trener)

Å bare være i det handler slikt sett om å la utøverne få lov til å være i situasjonene med hele seg, la de få lov til å utfolde seg og la de få mulighet til å svare på naturens åpne tiltale. Det handler om å sanse naturen. Ta seg tid til å følge orrfuglen som flakser opp fra krattskogen, ta seg tid til å smake på de duvende snøfnuggene, trekke inn lukta av nyhagd tømmer, og ta en ekstra sving ut i laussnøen for å kjenne puddersnø til knea. Det handler om ikke å være fokusert på klokke, puls, fart og andre målinger, men å være tilstede i øyeblikket. Det finnes ikke andre mål med langturen enn å trene et par timer. Resten av innholdet i treningsøkta blir til underveis.

Levd tid og rom

Tidligere i kapittelet refererte jeg til mine notater i feltdagboka fra skituren i scooterløypa. Turen min var prega av få forventninger og mål. Jeg hadde ikke noe mål om å gå fort, ei heller noe mål om å gå seint. Jeg hadde ikke noe mål om å gå godt teknisk på ski, men heller ingen plan om å gå dårlig teknisk. Jeg hadde altså ikke gjort meg noen tanker om hvordan ting skulle være, jeg skulle bare være. Jeg fulgte terrengets takt og rytme, og nå var det slik at denne rytmen var litt humpete og ujevn med kvister i løypa og overhengende greiner. Siden jeg verken hadde dårlig tid eller en forventning om hvordan jeg skulle gå, kunne jeg ta innover meg naturens takt og kjenne på det som noe positivt. Jeg trengte ikke kjempe mot humpene og greinene, jeg levde med dem istedenfor mot dem. Naturen framsto som et rom jeg følte meg hjemme i, et rom jeg bebodde (Merleau-Ponty, 1994 s 93). På slike turer hvor den levde tiden, og ikke klokketiden, har fokus, kan man også leve i rommet. Når Åsmund har god tid, kan han også tolerere litt bakglatte ski.

Når du går skiturer, oftest aleine da, når det er sol og flott vær. Det er bare fantastisk å gå på ski. Gjør ikke noe om du har litt bakglatte ski heller, du kan bare gå fiskebein og kose deg for det (Åsmund, utøver)

Åsmund forteller om de turene hvor sola skinner og han bare går og koser seg på ski. Han går ikke og irriterer seg over bakglatte ski, ser ikke på skiene som et problem som må smøres om. Isteden skifter han teknikk fra diagonalgang til fiskebein, kommer seg greit opp bakkene og nyter det å gå på ski. På denne rolige langturen var tids- og fartsaspektet tona ned, og han hadde ikke hastverk. Han kunne ta seg tid til å leve med naturen, lese terreng og snøforholdene, og gi et passende svar. Å måtte gå på bakglatte ski i en isete motbakke, eller å måtte ta en tur utenom sporet for å unngå kvist og stein, er ikke noe offer når man har god tid. Opplevelsen av tid vil være avgjørende for hvilke opplevelser som kommer i forgrunnen, og hvilke som trer i bakgrunnen. Som Åsmund presiserer, det er når man går rolige turer aleine at det ikke gjør noe å ha bakglatte ski. Dersom du går sammen med andre som har feste på skiene og du er den som blir hengende bak, vil tid raskt komme til å spille en større rolle fordi du ikke har lyst til å sinke de andre. Du må forte deg. Eller hvis det for eksempel er ei intervalløkt hvor du skal prøve å gå med høyt tempo og god teknikk. Da vil ujevne løyper, kvist, greiner og bakglatte ski med stor sannsynlighet skape irritasjon og vrede fordi farten sinkes. De ujevne løypene, kvistene, greinene og de bakglatte skiene vil da være forstyrrende elementer i det levde rom.

Erfaringer fra skileik

Formiddagssola begynner å varme. Vi har allerede spadd i flere timer. Skuffe på skuffe med snø har vi sirlig plassert nedover bakken, først sju kuler, deretter direkte over i et skikkelig hopp. Jeg gleder meg til å prøve, men kjenner også et stikk av gru. Vil jeg klare å være i balanse etter kulene så jeg klarer å hoppe? Vi går mot toppen, starter opp i fiskebein. Det blir brattere, vi tverrer skia og tramper oss videre. Vel på toppen skuer vi utover. Kulene ligger noe skeivt i forhold til hverandre, litt for store og litt for høye. Hoppet ser vi nesten ikke. Hele løypa likner en kamel. Riktignok en skeiv kamel, og med altfor mange pukler. Først står vi bare der, og tripper på våre tynne langrennsski. Kikker på hverandre, kommer med noen kraftuttrykk i et forsøk på å få utløp for skrekkblandet fryd. Vi setter utfor en etter en. Noen tryner etter tredje kul, noen kjører ut av løypa for å slippe unna hoppet, og noen fyker baktunge over hoppet og lander med et dunt i snøen. Alle springer vi opp igjen for å prøve på ny. Etter hvert får vi teken på det, runder kulene i en jublende rytme og hopper mer eller mindre kontrollert. Vi begynner å renne to og to i bredda, prøver å komme oss ned mens vi holder hverandre i hendene. Etter noen runder med prøving og feiling, er det slutt på å samarbeide om å komme ned. Tid for konkurranse. Vi starter et godt stykke lenger opp enn første kul, for å kunne kjempe om posisjonene før kulene starter. To starter samtidig, førstemann ned. Det går fort, fryktelig fort. Hvordan jeg kommer meg over kulene vet jeg ikke, farta er for høy til at jeg rekker å tenke. Jeg ligger i bunn av hoppet, graver fram lua. Ser på klokka. Jøss, det er middagstid for lengst.

Det lekende mennesket

Hvem har ikke opplevd leken som en altoppslukende aktivitet? Barnet som leker i dukkehuset og som lever seg fullstendig inn i alle roller, pappaen som sykler på terrengsykkel i skogen og ikke kommer hjem før langt på kveld fordi sykkelentusiast fant så mange fine stier. Eller skiløperen som lager sitt eget hopprenn

Jeg har mange økter, bare på hytta og sånt hvor jeg kan være ute i mange timer og bare lage hoppbakke og hoppe i bakken. Også tar jeg også... Da er jeg helt borte, helt i min egen verden. Hvertfall sånn som jeg gjorde en del før, da lata jeg som om jeg var

hoppere da. Forskjellige hoppere. At jeg var Bjørn Einar Romøren og Anders Jacobsen og sånt. Og skulle hoppe. Første omgang, andre omgang og kvalifisering. Også var det kvalifiseringsgrense. Og hvis jeg ikke klarte å hoppe langt nok og sånn, så kom ikke han med (Rune, utøver)

Dette avsnittet kommer til å handle om den leken som får oss til å glemme tid og sted. Den leken som ingen vet hvordan ender, fordi den utvikler seg underveis. Den leken som ikke er til for nyttens skyld, men for lekens egen skyld (Huizinga, 2004). Det er skrevet mye om lek hvor forskere prøver å forstå seg på, og forklare lek. Hvorfor ler barnet som leker med dukkene høyt av glede? Hvorfor blir Rune aldri lei av å hoppe på ski? Ingen biologisk analyse kan forklare lekens intensitet, og nettopp i lekens intensitet finner vi lekens innerste indre, dens egentlige vesen. Leken har sin spenning, sin glede og sin lyst, og dette med at leken er gøy, motstår alle analyser og logiske tolkninger. Det at leken er gøy, er hele dens poeng (Huizinga, 2004 s 11).

Hvor befinner idretten seg i forhold til lek? Verdens største idrettsarrangement, *de olympiske leker*, er det lek? Av navnet kan det tyde på det, men når man ser hvor mye OL er preget av alvor, penger, makt og media, kan man begynne å tvile på om toppidretten har noe med lek å gjøre overhodet. Lekforskeren Johan Huizinga var svært kritisk til organisert idrett, som han mente var dominert av disiplinering og nyttetenking (Loland, 2002). Samtidig hevder andre at idretten er en slags forlengelse av leken, og at idretten realiseres på sitt beste når den innehar lekens kjennetegn (Loland, 2002). I forrige kapittel hvor treneren Fredrik fortalte om løpeturen på fjellet der utøverne fikk lov å bare være i situasjonen, ser vi hvordan organisert idrett også kan bære store preg av lek. Utøverne løper, plutselig finner de ut at de vil kappløpe uten at noen tvinger dem til det. Det er ikke den treningsmessige verdien av hastighetsøkning som gjør at de begynner å kappløpe, de gjør det fordi de synes det er gøy. Leken har ikke noen bestemt funksjon og skal ikke føre til noe som helst, bortsett fra det spennende som faktisk skjer i leken her og nå (Steinsholt og Øksnes, 2003).

Lekens fart, uvisshet og spenning

I spenningsfeltet mellom utfordring og mestring fanger skileiken oss. Klarer jeg å lande med telemarksnedslag neste gang jeg hopper? Klarer jeg å hoppe lenger enn sist? Klarer jeg å renne ned hele kuleløypa uten å ramle? Tør jeg å prøve brattløypa i morra?

Det er så mye som kan spille inn da. At... Du vet aldri om... Hvordan det går nesten. Plutselig kan du falle rundt en sving eller det er noe dritt i løypa som riper opp skia eller... Du har ikke riktig smurning eller et eller annet sånt (Kristian, utøver)

Langrenn inneholder uvisshet. Den formen for uvisshet Kristian her snakker om, handler om at han ikke kan vite hva som skjer. Resultatet av en skitur eller et skirenn er ikke gitt på forhånd, verken i form av opplevelser eller resultater. En annen form for uvisshet som Kristian også tar opp, er uvissheten i forhold til risiko. Det å våge seg ut på utfordringer hvor en kjenner på usikkerheten i forhold til hvordan man takler utfordringen, synes Kristian er spennende. Han forteller om en opplevelse han hadde da han stod på langrennsski ned en slalåmbakke, og kjente på den fartsfølelsen som utfordringen gav.

Så nedover og, da gir jeg nesten bare... Jeg gir f i om jeg tryner. Da skal jeg bare trøkke på for å... Den der fartsfølelsen er kjempedeilig (...) Det er mye lettere å tryne hvis du begynner å ploge og kjøre sikk-sakk. Da er det bare straka vegen, så får det gå som det går (Kristian, utøver)

Shapiro (1992) har teoretisert opplevelsene av å utfordre seg selv på ski gjennom artikkelen *The Subject of Risk – On the Phenomenology of Skiing*. Han framholder hvordan man må utfordre seg selv og jage risiko framfor å holde igjen. Det er ved å tørre å trøkke på at man kan oppnå den deilige følelsen av fart og flyt.

The skier must therefore come forward and stand on the balls of his or her feet, chasing risk, as it were, rather than holding back from it. This is an incredibly exciting and vertiginous sensation (Shapiro, 1992 s 231)

Når Kristian sier at «det får gå som det går», er ikke det det samme som å overlate til tilfeldighetene om det går bra eller ikke. Kristian handler på bakgrunn av sin erfaring, sitt kroppsskjema, sine kroppslige ferdigheter på ski. Han handler mer eller mindre intuitivt, med bakgrunn i hans følelse med terreng og omgivelser (Molander, 1996). Løsningen han velger står fram som den eneste riktige, faktisk står ikke løsningen fram som en egentlig *løsning* i

den forstand, han gjør bare det som må gjøres (Jørgensen, 2004). Det kommer tydelig fram i mine intervjuer at utøverne synes det er morsomt å oppnå stor fart på skia. Det er morsomt å oppnå stor fart på flater og i oppoverbakker, fordi stor fart er et tegn på god framdrift. Det er når man føler man går fort, at man føler det stemmer. I nedoverbakker er det morsomt å oppnå stor fart fordi det gir spenning.

Også liker jeg å dytte på hardt over kuler og sånt. Det er morsomt. Og inn i nedoverbakker. Prøve å lage så stor fart som mulig inn i nedoverbakkene, jeg liker det. Jeg liker å kjøre fort (...) Det er jo spenning. Jeg kjører... Kjørte ned her nå, en bakke i morgningen. Det var en del småunger også i bakken, som kjørte ganske seint og ukontrollert, så jeg måtte ta å kjøre litt slalåm i ganske så stor fart. Da er det... Du får litt sånn kick. Kjøre kjempefort i nedoverbakkene (Rune, utøver)

Selv om det er bratt og det går vanvittig fort, så... Så bare tør du å stå på skia da. Det er sånn mestringsfølelse (Kristian, utøver)

Farten gir spenning og kick fordi det er en utfordring å mestre farten. Høy fart er en risiko, det kan gå helt fint og du står på skia helt til bunn av bakken, eller det kan gå dårlig dersom du ramler og skader deg. Det er ikke risikoen i seg selv som gir kick, det er opplevelsen av mestring og kontroll som gir kick (Christensen, 2001). Det å teste sine egne grenser gir opprømtet og glede, men man må være i stand til å glemme seg selv. Skiene må glemmes, skiene må være i bakgrunnen (Shapiro, 1992). Nietzsche skriver at det er gjennom å glemme at en blir i stand til å leve i øyeblikket (Shapiro, 1992 s 229).

Langrensløperens kroppslige kunnskap

Personer med svært gode ferdigheter innenfor den aktiviteten de bedriver, kan kalles virtuoser fordi de handler med følelse og klokskap som er vanskelig å forklare. De er ikke bare tekniske, de er kunstneriske (Flyvbjerg, 1991; Dreyfus & Dreyfus, 1986). I fotball hører vi om ballkunstnere, Tor Bomann-Larsen omtaler også skiløpingen til telemarkskjørene i Morgedal som folkekunst og artisteri.

Nettopp Morgedal med sitt «lende» som et bratt amfiteater var som anlagt for artisteri, der Sondre og andre storløpere kunne legge sine låmer (spor i løs sne) i hopp og sving mellom benkeradenes stoveglugger. Innenfor det beskjedne dalføret nådde skiløpingen et stadium av folkekunst. Det skyldtes dels spesielle talenter, men først og fremst terrengets egenart. Man hadde selve bygdeamfiet for oppvisning, men dessuten et terreng som i sitt uoverskuelige mangfold forlangte en høyt oppdrevet ferdighet av løperen. Telemarkstilen utviklet seg som et svar på terrengets krav eller «som ein reaksjon på lendet», som Loupedalen skriver (Bomann-Larsen, 2005 s 126).

Både fotball og telemarkskjøring har stort potensial for å være kunstneriske og lekne aktiviteter med sine muligheter for improvisasjon. Finner vi det samme i langrenn? Eller er langrenn en traust idrett forbundet med mil på mil i ensomhet i skogen, tømmerhogging og varm blåbærsaft? Langrenn kan gi opplevelser hvor man har så mye energi at man leiker seg ved å trække litt ekstra til. Opplevelser hvor man nærmest må renne slalåm mellom unger i langrennsløypa for ikke å krasje. Opplevelsene hvor en føler alt fungerer og skiløpingen sitter, er til de grader lekne opplevelser. Langrennsløperne kan få det til å se ut som en lek, og det at de kan leke seg på en slik måte, bunner i deres kroppslige langrennskunnskap.

Kroppslig kunnskap viser til den praktiske kunnskapen som kroppen innehar. Denne typen kunnskap er situert og kontekstuell, det vil si at den har utgangspunkt i praktisk virksomhet, som ikke bare er etterlevelse av generelle regler (Duesund, 1995 s 109). Situasjoner er aldri helt like, og man kan ikke finne regler for nøyaktig når man skal skifte teknikk fra dobbeldans til padling i motbakker. Teknikkskiftet vil avhenge av hvor god gli det er, hvor stor fart man har og hvor bratt bakken er. Kanskje er det også mange andre skiløpere i løypa, slik at du ikke kan gå som du vil, men blir nødt til å følge rytmen til løperen foran deg. Regler vil ikke strekke til i forhold til hva som er rett handling i den aktuelle situasjonen, fordi reglene ikke tar hensyn til at situasjonen endrer seg. Regler og teori er generell og kontekststuvhengig, mens praksis er spesiell og sterkt kontekstrelatert (Jones, 2007; Flyvbjerg, 1991). I stedet for å ha sitt utgangspunkt i regler og prosedyrer, har derfor den kroppslige kunnskapen sitt utgangspunkt i begreper som teft, følelse, intuisjon og improvisasjon (Dreyfus og Dreyfus, 1986; Gotvassli, 2007).

Under intervjuene spurte jeg utøverne om hva de tenkte underveis på dager hvor de følte seg i form og at alt klaffa. For utøverne var dette et vanskelig spørsmål, de visste rett og slett ikke hva de tenkte på.

Jeg burde egentlig ikke tenke når jeg er ute og går på ski, jeg trur det er da det stemmer mest for meg... At jeg... Når jeg ikke tenker på noen ting da... Når treneren spør «Hva tenkte du på når du gjorde det og det opp den bakken» og alt sånt, så bare «Nei, jeg tenkte egentlig ingenting» (Mari, utøver)

Dersom man fokuserer på detaljer ved teknikken, og konsentrerer seg om å reflektere over hvordan en går, samtidig som en går, blir en raskt dratt ut av sin livsverden og over i den refleksive verden. Du har kanskje selv kjent følelsen hvor noen spør deg om hvordan du utfører en bevegelse, og du blir helt satt ut fordi du vet hvordan du utfører bevegelsen, men du klarer ikke beskrive det med ord. For å klare å beskrive, må du samtidig gjennomføre bevegelsen og reflektere over hva du faktisk gjør. Plutselig blir du så fokusert på detaljer ved bevegelsen, at helheten i situasjonen forsvinner. Ikke er det sikkert at du klarer å gjennomføre bevegelsen slik du pleier heller, din oppmerksomhet mot teknikken gjør kanskje at du *tenker* på hvordan bevegelsen skal være istedenfor å *kjenne* på hvordan bevegelsen skal være. Den kroppslige kunnskapen, følelsen og intuisjonen gir seg ikke bare utslag i forhold til teknikk, men også i høyeste grad i forhold til taktikk. Flere av utøverne framholder dette med å forsøke å unngå så mye tenking før og under skirenn, og heller ha en avslappa tilnærming til skirennet for å unngå unødvendig mye nervøsitet og press på seg selv. Mari forteller om hvordan hun pleier å tulle og spøke før renn

Bare driver og tuller og tenker ikke så veldig seriøst på det, bare ta det liksom som... Som noe tull da. At det er egentlig ikke noe viktig liksom, at du bare blåser egentlig i det også går det egentlig ganske greit for da har du ikke... Du har ikke rekke og blitt nervøs. Og stressa deg sjøl opp og... Så blir du meir avslappa da (Mari, utøver)

Hvordan et skirenn utvikler seg er aldri gitt på forhånd. En av Norges beste skiløpere på 90-tallet, Thomas Alsgaard, forteller om hvordan han heller unngår å ha en plan, istedenfor å operere med klare planer.

Og min viktigste strategi ble etter hvert å stå på startstreken uten å ha noen strategi. Ingen plan eller tanker om resultat. Og de gangene jeg stod klar med tomt hode og bare gledet meg til å gå på ski, gikk det også veldig bra. Ikke minst ble det viktig i mann-mot-mann-dueller og innspurter. Når jeg hadde en klar plan, ble jeg fort låst og kom på etterskudd i forhold til de valgene konkurrentene gjorde. Mine beste innspurter er derfor gjennomført med tomt hode. Jeg har prøvd å være åpen og mottakelig for alle signaler og handlet på intuisjon (Alsgaard & Karlsen, 2008 s 116).

Hans tanker om skirennet er å bare være i skirennet med trygghet på at han har gode nok ferdigheter til å kunne løse de utfordringene som måtte komme. Han forteller om hvordan han på startstreken stiller med «tomt hode». Det å stille med tomt hode tolker jeg dithen at han ikke er ubevisst, men at han ikke retter oppmerksomheten mot arbeidsoppgaver og planer. Han retter heller oppmerksomheten ut mot helheten i situasjonen. Han stoler på sine ferdigheter, nullstiller seg for å kunne være tilstede i nuet og svare på situasjonenes tiltale.

Levd fart

Det som er veldig viktig for meg, er løypa. Er veldig viktig... For at harde løyper, ikke isete, men faste gode løyper... Fem minus, blå himmel. Da synes jeg det er utrolig deilig å gå. Det er så kjempedeilig å gå (...) Hvorfor det er så deilig, det er fordi skia.. Jeg synes skia.. Hvis jeg har god glid da, så kan du bare peise på (Rune, utøver)

Ei fin løype er viktig for at Rune skal kunne peise på. Det er i de faste, fine løypene han får opplevelsen av å ha god gli og at det går fort. I skileiken er det selve fartsopplevelsen på ski som gjør skileiken verdt å drive på med for utøverne. Det handler i utgangspunktet ikke om å komme seg forttest mulig fra A til B, men om opplevelsen av å kjenne at en beveger seg fort fra A til B. Ofte vil naturlignok det å bevege seg fort fra A til B også resultere i en opplevelse av å bevege seg fort.

Og bare merke at det at det går fort på skia, det er også den følelsen... Det er en god følelse (Rune, utøver)

I fartsopplevelsen glemmes også tiden. Jørgensen (2004 s 137) skriver at tiden som ytre faktor ikke eksisterer. Erfaringer fra fortiden går i ett med øyeblikket, og øyeblikket er evighet. Rune beveger seg ikke bare fra punkt A til B, han er i C som favner både A og B. I denne her-og-nå opplevelsen vil tiden glemmes, og det vil også farten sett som en ytre faktor. Allikevel vil utøverne være i stand til å *merke* fart. Den farta man merker man har, er den levde farta. Rune synes det er vanskelig å beskrive hvordan han opplever egen fart, men forteller at han merker det gjennom anstrengelse, sammenlikning med andre og sammenlikning med egen fart.

Når jeg merker at det går fort, så merker jeg at jeg bruker krefter på for eksempel da å dytte meg over bakketoppen da. Jeg tar et par ekstra stavganger og kjører på hardt over bakketoppen. Asså, jeg anstrenger meg mye mer da enn det jeg ellers ville gjort. Også

merker du at... I et renn da for eksempel, så vil jeg jo se, merke, at det går fortere i forhold til konkurrentene og... Også merker du det jo når du går også, du har jo en fart. Du har en fart og hvis du merker at det går enda litt fortere da... [Pause] Asså sånn så... Det er litt vanskelig. Men du merker jo at det går... Merker jo at det går fort når du... [Pause] Merker at du kan gå... Hvis du skal gå en 2 kilometer da, og du merker at du kan holde farta du ville holdt på sprint. Du kan holde farta som du ville holdt når du gikk mye kortere over lenger periode (Rune, utøver).

Opplevelsen av hva som er fort og hva som er seint, vil variere. Kanskje staker du bortover ei flate og føler du har høy fart. Den levde farta er høy. Plutselig kommer en annen skiløper susende forbi deg. Han har høyere fart enn deg, og du staker ikke lenger raskt, men seint. Din opplevelse av egen fart blir ny gjennom sammenlikning med andre. Når Rune ikke sammenlikner egen fart med andre, men kjenner at det går fort på skia, skaper dette glede og opprømthet. Det er denne fartsgleden som får lov å definere hans levde fart.

Erfaringer av ei hardøkt/konkurransen

Konkurransen i dag, 10 km fri. Jeg føler meg klar, det sitrer i hele kroppen. Helt i starten er det mest flatt, løypa går litt rundt på stadion før vi fortsetter ute i skogen. Jeg har ikke gått mange minutter før jeg kjenner at jeg er i god balanse, treffer godt på hvert skyv og farten er høy bortover slettene. Timinga på fraskyva er nærmest perfekte, alle krefter drar i samme retning på samme tid. Det småkuperte terrenget byr opp til dans, og jeg klarer å svare. Kuler, svinger, bakker og lange flater – teknikkskiftene sitter godt. Når jeg kommer inn i de lange bakkene, skulle jeg nesten ønske de var lengre. Så deilig er det å kjenne de gode skyva i motbakkene. Jeg trækker til oppover, kjenner meg ikke sliten før på toppen, men henter meg raskt inn igjen i nedoverbakken. Plutselig kommer en sving hvor underlaget er isete. Jeg sklir ut, kommer ut av balanse, men klarer å hente meg inn igjen på et merkelig vis. Oi. Jeg fortsetter videre nedover, det kommer en ny krapp sving. Jeg tramper meg gjennom svingen, ser i sidesynet at en konkurrent er oppe på siden av meg. Han er i stor fart og er i ubalanse. Han presser meg ut i sida, jeg har ikke sjanse til å holde meg på beina og må en kjapp tur nedpå med rumpa. Flere løpere fyker forbi meg mens jeg er i ferd med å reise meg opp. Jeg kommer i gang igjen, men kjenner at jeg slo hånda i fallet. Jeg prøver å trække til bortover flata, men treffer ikke like godt på skyva. Beina stivner og det kjennes ut som om jeg labber bortover i pensjonisttempo, sjøl om jeg går så fort jeg kan. Venstrehanda er ubrukelig, spesielt i padlinga er handa smertefull. Midt i bakken får jeg mest lyst til å gå ut av løypa og bryte hele løpet. Jeg gjør det ikke. Er for sta. Skal til mål, koste hva det koste vil. Jeg bruker høyrearmen som hengarm og sleper tømmerstokkene av noen bein opp bakken. Gleder meg bare til de slake nedoverbakkene ned mot stadion. De gode følelsene som utspilte seg i kroppen tidlig i løpet, er erstattet av trauste tanker om alle vondtene og hvor langt det er igjen til mål.

Å glemme sin kropp

I avsnittet over beskrives først følelsen når alt stemmer. Kroppen er ekstatisk i følge Leder (1990). Den ekstatiske kropp betyr i denne sammenhengen ikke en kropp i hemningsløs begeistring, men en kropp som beveger seg utover seg selv. Duesund (1995) snakker derfor

om «den eks-statiske kroppen». Til tross for at kroppen alltid har et bestemt ståsted og en bestemt tilstand, ligger det i kroppens natur å bevege seg utover sitt ståsted. En hel perseptuell verden med nærhet og distanse springer ut fra vårt kroppslige utgangspunkt. Kroppen projiserer fra «her» til nært og fjernt, og fra «nå» til fortid og framtid. Disse forflytningene gjør at kroppen blir eks-statisk i den forstand at kroppen blir ute av seg selv og glemmes (Duesund, 1995 s 41). I første del av narrativet over, nevnes ikke kroppen med et ord, bare de følelsene som utspiller seg i kroppen. Kroppen er glemt, men på hvilken måte glemmes kroppen? Det kan høres merkelig ut at kroppen bare glemmes når man er midt i en situasjon hvor man er fullstendig kroppslig tilstede. Skårderud (2004 s 38) skriver at kroppen er nærværende i kraft av sitt fravær fordi den ikke plager oss. Det er altså fordi kroppen er «frisk og rask» at den glemmes, den velfungerende kroppen får lite oppmerksomhet. Samtidig er den velfungerende kroppen så utrolig tilstedeværende, og jeg tolker Skårderuds dit hen at kroppen er fraværende i den forstand at vi glemmer den, men tilstedeværende i den forstand at den smelter sammen med omgivelsene. Vi er derfor bare tilstede i situasjonen med hele oss uten at vi kan skille kroppen fra situasjonen.

Ehh, nei jeg veit ikke. Det er vel det med kroppen at... Bare... Du føler deg i så utrolig god form og du kan bare jafse på og... Hvis det er fellesstart for eksempel da, og bare leike deg bak også... Ja, bare sånn... Du... Ehh... Føler ikke at det er noe belastning da, å være i den situasjonen du er. Og om du bare peiser på litt ekstra, så føler du.. Føler du ikke at du bruker noe særlig krefter på det engang. Det er en sånn følelse sånn... Ja... Jeg veit ikke. (Ingrid, utøver)

Det er liksom «Yes!» Det er bare sånn... Bli sånn kiler inni deg og bare trækker på som bare faen [innlevelse]. Nei, du stivner ikke på samme måten, kan bare... Ja, rett og slett bare gå... Til du spyr... Eller asså, du spyr jo ikke heller, for du er så... Føler deg så bra. Trækker hele veien Det er liksom deilig følelse. Det blir ikke... Ja, det blir ikke så tungt på en måte. (Åsmund, utøver)

Utsagnene til Ingrid og Åsmund viser at til og med smerten glemmes når en er i god form og går godt på ski. Selv om det å gå fort på ski i utgangspunktet tar mye krefter og derfor er slitsomt, så føles det ut som om man får energi snarere enn at man forbraker energi. Denne følelsen av å få energi og kjenne at en får rytme og flyt i gåinga, er en god følelse. Disse gode følelsene får lov å ta så stor plass, at det ikke blir rom for å kjenne etter på det som er slitsomt.

Det er liksom så... Har så mye overskudd og energi og glede og alt sånn, så liksom det dekker over at det egentlig gjør vondt da. (Mari, utøver)

Rytme og flyt

Hvis alt stemmer så... Så er arbeidsoppgavene så automatisert at jeg ikke tenker...

Tenker på de engang. De er liksom... De er inne i rytmen da (Ingrid, utøver)

Treningsøkter og konkurranser hvor en opplever at kroppen er ekstatisk, er ofte preget av god rytme og flyt. Med rytme og flyt menes at bevegelsene er samstemte, glidende og energieffektive. Loland (2009 s 173) skriver om rytme som en meningsfylt organisering av tekniske elementer. Det vil si at langrennsløperen velger de rette og meningsfylte delbevegelsene i forhold til terreng, fart og andre deler ved konteksten.

Det å gå på ski åpner opp for en helt egen rytme. En rytme hvor ski og staver beveger seg i forhold til hverandre, og en rytme hvor kraft ned i snøen i neste omgang overføres til gli. Når man får denne rytmen til, og timingen er perfekt ved at kraftinnsats fra fraspark/fraskyv og stavgang skjer på akkurat riktig tid, kjenner man følelsen av stemthet i hele kroppen. I klassisk langrenn er det slik at de dårlige frasparkene ikke bare bringer deg litt seinere framover, men dårlige fraspark kan også gi glepptak. Glepptakene fører til lav fart og økt kraftforbruk, og kan også føre til usikkerhet og irritasjon. I langrenn er det derfor stor forskjell mellom det de perfekte frasparkene, og de elendige frasparkene. Siden forskjellen på det elendige og det perfekte er så stor, vil man derfor kanskje kjenne den bejublende følelsen enda sterkere når man først får det til. Den gode rytmen kommer når bevegelsene er samstemte, og når bevegelsene er i harmoni med terrenget. Som Ingrid sier øverst i avsnittet, trenger hun ikke tenke arbeidsoppgaver for å få det til å flyte, hun bare gjør det. Man føler alt går av seg selv, men egentlig er det en selv og ens egne handlinger som er så i ett forhold til den situasjonen man er i, at den gode rytmen skapes og tar oss med på dans.

Den følelsen hvor alt stemmer, når man kan gå fort og bruser over av energi, er ikke en følelse som oppstår ofte og når som helst. Synne forteller at følelsen hvor alt klaffer er fantastisk, men at denne følelsen hører med til sjeldenhetene:

Ja, asså når alt... Alt klaffer da! Med både dagsform og kondis og... Og teknikken, så er det jo veldig moro å gå, for da klaffer det jo 100 prosent (...) Hvis jeg ikke klarer

det akkurat... Det er jo veldig sjelden at alt det klaffer på en gang, da egentlig...

(Synne, utøver)

Når det først klaffer, så er det opplevelser som setter spor. Thomas Alsgaard påpeker at det er svært sjeldent at han opplever å ha økter hvor han føler at alt klaffer hele økta eller hele konkurransen igjennom.

I hele min karriere er det 7-8 dager som skiller seg ut som helt spesielle. Disse kaller jeg superdager. Det var dager da kroppen fungerte helt optimalt, dager da ingen bakke var lang nok og to sekunders hvile var nok til at jeg følte meg helt restituert. Når slike dager kommer, og hvorfor, vet jeg ikke. Bare at jeg har vært heldig som har fått oppleve dem flere ganger i viktige konkurranser (Alsgaard & Karlsen, 2008 s 118).

Oftest opplever en nok den følelsen i korte perioder, og i små glimt. For eksempel i en diagonalgangbakke hvor frasparkene sitter perfekt, eller når en treffer hundre prosent på timingen i enkeldansen bortover flata. Alsgaard, med all sin erfaring som langrennsløper, har heller ikke noe svar på når og hvorfor slike superdager kommer. En kan ha gjort alt riktig etter treningslæras metoder og prinsipper, men allikevel kan det gå skeis i en viktig konkurranse. Eller en kan ha trent lite og dårlig over en lengre periode, men plutselig kommer en fantastisk god dag langrennsmessig. I sitatet under trekker Kristian fram treningsøktene i etterkant av perioder med sykdom eller skade.

Når du når en toppform da, eller en formtopp. Da får du... Pleier du å få en sånn følelse. Asså hvis du ikke... Hvis du for eksempel har vært borte en stund med sykdom eller skade, så kommer du på noen treninger, så bare... Klaffer alt. Etter lengre tid borte (Kristian, utøver).

Om det skyldes at en har fått hvile mye i perioden en har vært borte, eller om man har lite forventningspress på seg, er ikke godt å si. Kanskje er det en kombinasjon, kanskje er det også andre faktorer som spiller inn. Kanskje er det nettopp mangelen på forklaring til hvorfor superdagen oppstår, som gjør at den faktisk oppstår. I tillegg til å gjøre alt riktig treningsmessig, inneholder superdagen også en slags x-faktor. En faktor som ikke kan forklares, men som ligger gjemt i helheten i situasjonen. Dersom vi prøver å forklare og gjenskape x-faktoren, blir vi kanskje så opptatt av denne x-faktoren at helheten i situasjonen

havner i bakgrunnen. Langrennsløperen kan ikke lete etter superdagen, langrennsløperen må være åpen så superdagen kan komme til ham.

Å merke sin kropp

Flere av utøverne fortalte at det noen ganger føles som om alt gjennom økta går galt, og ingenting fungerer. Eller som historien først i kapittelet viser; hvordan en uforutsett hendelse, for eksempel et fall, kan endre opplevelsen. Først hadde skiløperen en opplevelse hvor kroppen følte ekstatisk, men etter fallet snur den totalt om til en opplevelse hvor skiløperen begynner å fokusere på hvor det gjør vondt og hvor langt det er igjen til mål. Det er i de tilfellene hvor ting ikke fungerer, at kropp eller utstyr tiltrekker seg vår oppmerksomhet. Sitatet under beskriver en situasjon hvor Åsmund er sliten og ikke får skiløpinga til å fungere slik han egentlig vil. Han fokuserer i stor grad på bestemte deler av kroppen når han forteller om hvordan han opplever situasjonen.

«Åhh, sliten... Beina...» Ikke sant, det er ofte stivheten som er verst da. Du tenker liksom «Jeg klarer jo ikke skyve, det går ikke». Av og til armene og, jeg må liksom bytte teknikk fordi armene svikter og jeg blir så forbanna atte... (Åsmund, utøver)

Når vi kjenner smerte eller besvær på noe vis, blir vi også oppmerksomme på *hvor* smerten sitter. Kroppen formidler seg ikke lenger som en helhet, men de kroppsdelene hvor vondten sitter, trer fram i vår bevissthet. Man blir dratt tilbake fra tilstedeværelsen i situasjonen, til å fokusere på deler av kroppen og hvor man kjenner ubehag (Leder, 1990). Kristian forteller om en episode hvor han før han skulle gå skirenn, kjente ubehag og tunge bein.

Da liksom når du våkner opp og beina bare er totalt tunge. Du... Det er sånn... Når du kjører mot der du skal trene eller gå løp, så bare kjenner at de rister nesten. Men og så når... Så er de tunge på oppvarminga, og så... (Kristian, utøver)

Duesund (1995) skriver at kroppen kan fremtre som den andre, og som en motsetning til selvet, når kroppen kommer på tverke. Kristian sier at han *bare kjenner at de rister nesten*. Beina oppleves som noe separat fra den som opplever. Mennesket som sanser og kjenner er subjektet og selvet, mens de tunge beina blir objektgjort. Når vi legger merke *til* de tunge beina, må vi også legge merke *fra* noe, og kroppen er dette *fra* (Duesund, 1995). Som nevnt tidligere er mennesket alltid både subjekt og objekt samtidig. Av den grunn vil vi i alle

situasjoner både legge merke til kroppen, og vi vil legge merke fra kroppen. Vi vil alltid legge merke til både kroppen og omgivelsene, men noe er i framgrunnen, og noe er i bakgrunnen. I hvor stor *grad* vi legger merke til kroppen og i hvor stor grad vi legger merke til omgivelsene, vil variere med hvor godt ting går, eller hvor mye på tverke ting går. Går ting på tverke vil kroppen være i framgrunnen og omgivelsene i bakgrunnen. Dersom ting klaffer vil vi kunne rette oppmerksomheten mot omgivelsene, slik at omgivelsene er i framgrunnen, og kroppen er i bakgrunnen.

Opplevelsen av slitenhet

Opplevelsen av å være sliten vil kunne tiltrekke seg vår oppmerksomhet, og opplevelsen av slitenhet er subjektiv. Den kan være god, den kan være dårlig, den kan være både god og dårlig samtidig, og den kan være noe midt i mellom. Den kan inkludere blodsmak i munnen og «konkurranshoste», og den kan inkludere en slitenhet som en kjenner mer muskulært. Hvordan kan vi forstå disse opplevelsene av slitenhet?

Jeg velger å omtale slitenheten gjennom to former for slitenhet, den gode slitenheten, og den vonde slitenheten.

Tidligere i dette kapittelet har jeg vist at når man føler seg i form, kjenner teknikken sitter og at gåinga flyter, da kjenner man ikke på slitenheten underveis. Man kjenner at man tar seg ut, men på en god måte. Man kjenner seg sterk i istedenfor svak, og ingen motbakke kjennes lang nok. Det er først når økta eller konkurransen er over, at man kjenner at det har vært en kraftanstrengelse. Først når man kommer til målet legger man merke til slitne bein og ømme muskler. I sitatet under gir Mari en beskrivelse av sin drømmelangrennsøkt.

Drømmelangrennsøkt, det er å... Hmm... Gå et testløp og bare gå alt du kan og bli så sliten at du holder på å dø etterpå. Det er noe av det deiligste jeg vet (...) Gå så fort du kan. I løypa. I ei ordentlig løype. Det er... Jeg elsker det. Det er så moro å gå... Gå kjempefort (Mari, utøver)

For Mari er det å gå så fort å bli så sliten at hun «holder på å dø etterpå», noe av det beste hun vet. Slik jeg tolker sitatet ligger det en verdi i det å kjenne at hun går fort på ski, kjenne at hun går godt på ski. Samtidig ligger det en verdi i det å komme i mål å kjenne på at en er sluttkjørt. Det er først når Mari kommer til mål, at kroppen trer i forgrunnen og hun kan

kjenne på slitenheten. For Mari er det en god følelse å vite at hun har tatt seg helt ut, og kjenne at hun har hatt ei solid treningsøkt.

Hva med alle de treningsøktene og konkurransene hvor man ikke liker at det gjør vondt å trene hardt? Hvordan er det da å være sliten?

Snørret renner og du... Stivner med en gang, og det... Da blir du... Får liksom lyst til å legge opp akkurat der og da fordi at det er så forferdelig. Liksom, du er helt gåen, så tre, fire drag igjen... Og det er... Nei, det er... Da må du jobbe veldig hardt med deg sjøl når du har sånne... (...) Når du har helsvarte dager så er det ikke så mye som hjelper egentlig, det er bare å bli ferdig med økta og så dusje (Åsmund, utøver)

I sitatet til Åsmund kommer det klart frem at det er smerten som er fremtredende. Han kjenner at han er sliten, han har det tungt og fælt, og det er også disse følelsene og tankene som preger langrennsopplevelsen. Kroppen trer i framgrunnen, og han legger merke til stive muskler og snørr som renner. Den vonde slitenheten er framtredende underveis i økta. Selv om selve økta ikke er noen god opplevelse, så klarer han å gjennomføre allikevel. Han arbeider hardt med seg selv underveis, prøver å gjøre sitt beste til tross for at det er vanskelig og tankene om å gi opp frister ham. I stedet for å gi opp gjør han så godt han kan, han kommer i mål og kan ta seg en dusj. Jeg tolker Åsmund dithen at det ligger positive følelser i det å bli ferdig med økta og kunne ta seg en dusj. Når han er ferdig så slipper han å ha det så forferdelig som han har hatt det underveis, og det gir en god følelse å ha gjort så godt en kan. Du har kanskje selv forklart, eller sett andre forklare, hvorfor de trener med utsagnet «det er jo så godt etterpå!» Etterpå er det er godt å være sliten, godt å kjenne at man har brukt krefter, og godt å vite at man har gjort sitt beste.

Uansett om økta er en god eller dårlig opplevelse, om man er sliten på den gode eller vonde måten, så vet utøverne at treninga tar dem et steg i riktig retning i forhold til å bli bedre. Det finnes en tilfredsstillelse over metodisk trening, fordi den gir muligheter for å merke, og for å vite, at man kan ha framgang (Henningsen, 2001).

Den følelsen da! Av at du merker framgang. Det er det som er det morsomste, at du merker at... Du har jo løpt der hele sommeren, og merke da at utover høsten så holder du mye høyere tempo, og du merker at... Merker at det går fortere, du kommer lenger opp i bakken (Rune, utøver)

Rune snakker om at han underveis og i etterkant av ei treningsøkt med elghufs⁴ i motbakke, merker framgang. Han merker framgang fordi han kan hufse fortere, og fordi han kommer lenger per drag enn hva han gjorde tidligere på sommeren. I sitatet til Åsmund på forrige side, sier han at han må jobbe veldig hardt med seg selv på helsvarte dager. Dette henger også sammen med at han vet at treninga er nødvendig for å bli bedre. Selv om han er ekstremt sliten og har lyst til å gi opp, så gir han ikke opp. Han vet at han ikke er sliten forgjeves, og at gjennomføringen av treninga er et steg på veien mot å bli så god som mulig.

Opplevelsen av slitenhet handler således det om å kjenne at skiløpinga fungerer og den gode følelsen ved å ta seg helt ut. Det handler om den vonde følelsen av slitenhet undervegs når tingene ikke fungerer. Og det handler om den gode følelsen av slitenhet i etterkant av økta eller konkurransen, uavhengig om ting fungerte eller ikke fungerte underveis. Disse følelsene av slitenhet kan gå over i hverandre, og på hvilken måte du er sliten kan også variere i løpet av økta.

Den levde kropp som en maskin

Et skirenn. Forventninger. Om et godt løp. Om å kjenne go'følelsen. Om å slå de andre. Snø. Kulde. Sistring. Spenning. Plukke de rette skia. Legge på rett smurning. Rett løpstaktikk. Gi alt. Vilje. Målstrek.

Slik jeg opplever mine intervjupersoner, er det kort fortalt dette et skirenn handler om. Det handler om å trene, det handler om å konkurrere, det handler om en dag å oppleve det perfekte. Den perfekte treningsøkta, det perfekte rennet. Når kommer det? Kommer det igjen?

Oppgaven har tidligere vist at drømmen om det perfekte kan inneholde opplevelser hvor man er i situasjonene med hele seg, og svarer på situasjonens krav med bakgrunn i følelse for terreng og omgivelser. Opplevelser hvor alt stemmer og bakkene ikke kjennes lange nok. Opplevelser av å bruse over av energi og leike seg. Opplevelser av å ikke tenke, bare handle.

Som en kontrast til disse opplevelsene av det perfekte, inneholder Åsmunds drømmer om det perfekte det å være en «maskin».

⁴ Elghufs er mye benyttet som barmarkstrening for langrennsløpere, og vil si å løpe med staver. Man løper med snert i frasparket for at bevegelsen blir mest mulig lik et fraspark i diagonalgang

Det er jo det som er min store drøm, å bli maskin. At... Den derre godfølelsen da, at... Jeg... Det er da jeg føler meg uovervinnelig, jeg har lyst til å ikke føle meg uovervinnelig, i kjempeslag og allikevel slå... Eller gå veldig fort da og... At det ikke skal ha noe å si på en måte, at jeg... Klarer rett og slett å være best selv om jeg har en dårlig dag, og ha så mye grunnlag at det egentlig ikke har noe å si, kan du si. Bare gå enda fortere på de dagene som er perfekte. Men da må jeg jobbe syykt hardt for å komme dit, men det er jo drømmen. Ja... Være best selv på dårlige dager (Åsmund, utøver)

Slik jeg tolker Åsmund og hva han mener med en maskin, er en maskin en slags superhelt som klarer å prestere på topp, uavhengig av vær, føreforhold og dagsform. En maskin er en skiløper som klarer å få gode plasseringer i skirenn, selv om han ikke kjenner seg sterk den dagen. Åsmund sier at han må jobbe ekstremt hardt for å bli maskin. Han må være disiplinert i treningsarbeidet. På dagene hvor ting ikke fungerer må han tvinge seg selv gjennom treningsøktene, og prøve ikke å la seg påvirke av sine egne følelser

Nei, asså... På en måte å oppmuntre meg sjøl med at «faen, nå må du... Ta deg sammen! Fullføre!» Ikke sant. Det er ikke alltid det hjelper, men jeg prøver jo det. Så hvis jeg er aleine, så prøver jeg bare å brøle og snakke litt til meg sjøl rett og slett. «Må du faen meg kjøre opp den bakken her også, selv om du ikke orker!» [Pause] Det hjelper av og til faktisk, klarer å presse det lille ekstra selv om du har en veldig dårlig dag som sagt (Åsmund, utøver)

For atte jeg har ikke lyst til å bryte en økt bare fordi jeg føler meg litt sliten heller. Og det er bare helt forferdelig... Det er tungt (Åsmund, utøver)

I lys av Dreyfus & Dreyfus (1986) er målet om å bli en maskin er et mål som aldri kan bli virkelighet. Menneskets erfaring og handlingskompetanse på øverste nivå, er kompetanse som ikke lar seg reduseres til tekniske regler og modeller. Til tross for at mennesket aldri kan reduseres til en maskin, kan det se ut til at begrepet maskin er blitt institusjonalisert som en del av en sjargong, mye brukt blant unge mennesker i dag.

Vi sier det liksom... «Han er maskin» da mener vi liksom at han... Ja han er sterk og... Ja... Det er ofte noe du er god på, da er du maskin i det. Det er liksom... Du kan være maskin til å lage mat for eksempel, det går jo det og. (Åsmund, utøver)

Forestillingen om kroppen som maskin opprettholdes blant annet i idretten gjennom språklige metaforer. Skiløperne drar på hytta for å «lade batteriene», og gjennom matinntak «fyller de bensin på motoren» (Engelsrud, 2010 s 13). Vitenskapelige tester (f. eks VO_{2max}) og intensitetsstyring (gjennom f. eks laktatmålinger), er vanlige praksiser i toppidretten. Dersom utøverens subjektive vurderinger og følelse med egen form og intensitet tilsidesettes, vil slike praksiser objektgjøre mennesket (Augestad & Bergsgard, 2007; Gotvassli, 2007).

I et kritisk perspektiv kan erfaringene fra den levde kropp som maskin vise til et avhumaniseringsprosjekt hvor menneskelige følelser tilsidesettes. Det er på dager hvor utøverne merker sin kropp, at følelsene skal dekkles over. Mennesket skal være hardt, det skal tåle smerte og ikke gi seg, selv om kroppen signaliserer at nok er nok. I toppidretten står slike disiplinerte praksiser sterkt, man når aldri toppen dersom man ikke er disiplinert, villig til å tåle smerte og fortsette treningen selv om man føler man ikke klarer mer. Toppidrettens rasjonalitet er stadig prestasjonsforbedring, og produksjonen av elitekropper krever disiplinerte praksiser. Ingrid snakker om hvor stor grad av disiplin og struktur hun liker i sin treningshverdag.

Man trenger ikke å ha så veldig rutiner. Det trenger ikke å være så veldig strukturert, selv om det er bra det... Ehh... Jeg har det jo ganske strukturert sjøl, men liksom noen ganger, så trenger man bare å... Ikke planlegge så sykt mye kanskje, for da kan det bli litt sånn... Ja, det skal hvertfall ikke være sånn at det... Man skal gjøre det med glede på en måte, man skal ikke gjøre det bare fordi det står på et ark (...) Noen ganger så er det litt digg å bare ta det som det kommer. For eksempel hvis man har noen dager som man... Ja, egentlig ikke skulle trene så mye... Fikk beskjed av treneren liksom... Å bare ikke lage noe spesielt opplegg, men bare ta det fra følelsen. I dag hadde jeg lyst på en liten langtur, så tar man det. Eller lyst på noen korte hurtighetsdrag, og en litt kortere tur så... Det er helt greit liksom (Ingrid, utøver)

Ingrid ser på struktur og hardt arbeid som nødvendig for i treningen mot å bli så god som mulig. Gjennom disiplinerte praksiser investerer hun i nytelsen det er å være i god form, og gå godt på ski. Strukturen gir henne ro på at treningsopplegget er optimalt, og det er lett å forholde seg til. Samtidig er det viktig for henne at strukturen og disiplinen ikke tar overhånd. Det å kjenne *glede*, trene etter *følelsen* og trene det hun har *lyst* til, er også viktig for Ingrid. Samtlige av mine intervjupersoner vektlegger glede og det å kjenne gode følelser som grunnleggende i det å være langrensløper. Gjennom vektlegging av glede og følelser

betrakter man seg selv som subjekt, og man blir betraktet som et subjekt av andre. Ikke som et objekt og en langrennsmaskin.

Oppløp

Arbeidet med denne oppgaven har vært krevende, men også svært givende. Mitt mål har vært å finne ut mer om hvordan det er å være langrennsløper. I tillegg til innsikt i andres langrennsopplevelser, har arbeidet med denne oppgaven også gitt meg økt oppmerksomhet rundt det opplevelsesmessige når jeg selv går på ski. Fenomenologien har vært velegnet for å undersøke langrennsopplevelser. Gjennom refleksive beskrivelser av intervjupersonenes livsverden, er det mulig å dele noen av de opplevelsene langrenn kan gi. Oppgaven viser at den levde langrennskroppen kan oppleves på ulike måter, og dette avhenger av hvor bevisstheten og oppmerksomheten rettes. Langrennskroppen kan glemmes, den kan merkes og den kan oppleves som en maskin. Skal vi forstå langrennskroppen og forstå hva langrenn handler om, må vi forstå meningen med langrenn. Å være langrennsløper er å være et sansende menneske på langrennski. Hva dette mennesket sanser i sitt møte med ski, snø, terreng og natur, er av stor betydning for hvorfor langrennsløperen velger å drive med langrenn, og hvorfor langrenn gir mening.

Gjennom å dele mine egne og andres langrenns erfaringer, håper jeg at jeg har gitt leseren en økt innsikt i hvordan det er å være langrennsløper. En fullstendig innsikt kan man ikke lese seg til, det må man «langrenne» seg til. Ved selv å kjenne hvordan det er å gå rolig på ski, leike på ski og trene hardt/konkurrere på ski.

Litteraturliste

Abram, D. (2005): *Sansenes magi – å se mer enn du ser*. Oslo: Flux Forlag

Alsgaard, T & Karlsen, M. (2008): *Best på ski*. Oslo: Tun forlag

Augestad, P. & Bergsgard, N.A. (2007): *Toppidrettens formel – Olympiatoppen som alkymist*. Oslo: Novus forlag

Bech-Karlsen, J. (2003): *Gode fagtekster – essayskriving for begynnere*. Oslo: Universitetsforlaget

Becker Jensen, L. (1994): *Ud af elfenbenstårnet – fortælle teknik for fagfolk der vil skrive en god historie*. Fredriksberg: Samfundslitteratur

Bengtsson, J. (2001): *Sammanflätningar – Husserls och Merleau-Pontys fenomenologi*. Göteborg: Daidalos

Berg Eriksen, T. (1999): *Tidens historie*. Oslo: Stenersens forlag

Bischoff, A. (2004): Er turgåing friluftsliv? Stiens og merkingens makt! I: Tangen, J.O. (red.) *Kyststien: tre perspektiver*. Bø i Telemark: HiT

Bomann-Larsen, T. (2005): *Den evige sne – en skihistorie om Norge*. Oslo: Cappelen

Christensen, O. (2001): *Absolutt snowboard – kampen mot kjedsomheten*. Oslo: Gyldendal Akademisk

Dreyfus, H. & Dreyfus, S. (1986): *Mind over machine – the power of human intuition and expertise in the era of the computer*. New York: Free Press

Duesund, L. (1995): *Kropp, kunnskap og selvoppfatning*. Oslo: Universitetsforlaget

Engelsrud, G. (2010): *Hva er KROPP*. Oslo: Universitetsforlaget

Flyvbjerg, B. (1991): *Det konkrete videnskab*. Bind 1 I: *Rationalitet og magt*. København: Akademisk Forlag

Fog, J. (2004): *Med samtalen som utgangspunkt – det kvalitative forskningsinterview*. København: Akademisk forlag

Gallagher, S. (2005): *How the body shapes the mind*. Oxford: Clarendon press

Gallagher, S. & Zahavi, D. (2010): *Bevidsthedens fænomenologi – en indføring i bevidsthedsfilosofi og kognitionsforskning*. København: Gyldendal

Gallwey, T.W. (1979): *The inner game of tennis*. New York: Bantam Books

Gilje, N. & Grimen, H. (1993): *Samfunnsvitenskapenes forutsetninger – innføring i samfunnsvitenskapenes vitenskapsfilosofi*. Oslo: Universitetsforlaget

Gotaas, T. (2010): *Først i løypa – historien om langrenn i Norge*. Oslo: Dreyer forlag

Gotvassli, K.Å. (2007): *Topp prestasjoner – rasjonalitet eller intuisjon og følelser?* [Hentet 07.11.12 fra] <http://idrottsforum.org/articles/gotvassli/gotvassli070131.html>

Henningsen, E. (2001): Fotballspilleren – motsigelse og mening. *Sosiologi i dag*. 31(1) [49-69]

Hompland, A. (2009): Å springa langt i livet – det eg tenker når eg tenker på løping. I: K. Steen-Johnsen & I.B. Neumann (red.): *Meningen med idretten*. Oslo: Unipub

Huizinga, J. (2004): *Den lekande människan – Homo ludens*. Stockholm: Natur och kultur

Jacobsen, D.I. (2005): *Hvordan gjennomføre undersøkelser? Innføring i samfunnsvitenskapelig metode*. Kristiansand: Høyskoleforlaget

Johansen, A. (2001): *All verdens tid*. Oslo: Spartacus

Jones, R.L. (2007): Coaching redefined: an everyday pedagogical endeavour. *Sport, Education and Society*, 12 (2): 159-173

Jørgensen, S.H. (2004): *På sporet av improvisasjonens potensiale*. Trondheim: Det historisk-filosofiske fakultetet, Institutt for musikk, Norges teknisk- naturvitenskapelige universitet

Krogh, E. (1995): *Landskapets fenomenologi*. Ås: Institutt for økonomi og samfunnsfag, Norges landbrukshøgskole

Kvale, S. (2001): *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal Akademisk

Leder, D. (1990): *The absent body*. Chicago: University of Chicago Press

Loland, S. (2002): Løk, spill og idrettens egenart. I: Ø. Seippel (red.): *Idrettens bevegelser – sosiologiske studier av idrett i et moderne samfunn*. Oslo: Novus forlag

Loland, S. (2009): Rytme – meningen med alpint. I: K. Steen-Johnsen & I.B. Neumann (red.): *Meningen med idretten*. Oslo: Unipub

Merleau-Ponty, M. (1994): *Kroppens fenomenologi*. Oslo: Pax

Milne, A.A. & Shepard, E.H. (1998): *Den store Ole Brumm-boken – samlede fortellinger og vers*. Oslo: Gyldendal Tiden

Molander, B. (1996): *Kunnskap i handling*. Göteborg: Daidalos

Mytting, I. & Bischoff, A. (2008): *Friluftsliv*. Oslo: Gyldendal akademisk

NRK1 (2010): *Bokprogrammet*. Odd Nordstoga i intervju, 14.november. [Hentet 10.12.2010 fra] <http://www.nrk.no/nett-tv/klipp/682328/>

Pedersen, K. (1999): «Det har bare vært naturlig» - friluftsliv, kjønn og kulturelle brytninger. Oslo: Institutt for samfunnsfag, Norges Idrettshøgskole

Polyani, M. (2000): *Den tause dimensjonen – en innføring i taus kunnskap*. Oslo: Spartacus

Pringle, R. (2007): Social Theory for coaches: A Foucauldian Reading of One Athlete's poor Performance. A Commentary. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 2 (4): 385-393

Rasmussen, T. (1996): *Kroppens filosof – Maurice Merleau-Ponty*. Brøndby: Semi-forlaget

Ronglan, L.T. (2009): Vi mot dem – Om meningen med fotball. I: K. Steen-Johnsen & I.B. Neumann (red.): *Meningen med idretten*. Oslo: Unipub

Ronglan, L.T. (2000): *Gjennom sesongen – en sosiologisk studie av det norske kvinnelandslaget i håndball på og utenfor banen*. Oslo: Norges Idrettshøgskole

Rusko, H. (2003): *Cross Country Skiing*. Massachusetts: Blackwell Science

Shapiro, J.B. (1992): Subject of risk – on the phenomenology of skiing. *Philosophy today*. 36(3) [228-239]

Skjeldal, G. (2005): *Den siste langrennaren – ei historie om Kristen Skjeldal og snø*. Oslo: Samlaget

Skårderud, F. (2004): *Andre reiser*. Oslo: Aschehoug

Sparkes, A. (2005): Reflections on an Embodied Sport and Exercise Psychology. I: R. Stelter & K. Kaya (Red), *New Approaches to Sport and Exercise Psychology*. Oxford: Meyer & Meyer Sport

Standal, Ø.F. (2009): *Relations of meaning- a phenomenologically oriented case study of learning bodies in a rehabilitation context*. Oslo: Norges Idrettshøgskole

Steinsholt, K. & Øksnes, M. (2003): Kunsten å fange øyeblikket – et essay om lek som improvisasjon. *Norsk pedagogisk tidsskrift*. 87(1-2) [56-68]

- Stelter, R. (2002): *Coaching – læring og utvikling*. København: Psykologisk forlag
- Tangen, J.O. (2004): *Hvordan er idrett mulig? – skisse til en idrettssosiologi*. Kristiansand: Høyskoleforlaget
- Telseth, F. (2005): *Dra på – bidrag til en forståelse av frikjørerens og frikjøringsfenomenets meningsdimensjoner*. Bø: HiT
- Thøgersen, U. (2004): *Krop og fænomenologi – en introduktion til Maurice Merleau-Pontys filosofi*. Århus: Systime Academic
- Tordsson, B. (2003): *Å svare på naturens åpne tiltale – en undersøkelse av meningsdimensjoner i norsk friluftsliv på 1900-tallet og en drøftelse av norsk friluftsliv som sosiokulturelt fenomen*. Oslo: Norges idrettshøgskole, institutt for samfunnsfag
- Tordsson, B. (2010): *Friluftsliv, kultur og samfunn*. Kristiansand: Høyskoleforlaget
- Van Manen, M. (1990): *Researching lived experience – human science for an action sensitive pedagogy*. Albany N.Y.: State University of New York Press
- Wadel, C. (1991): *Feltarbeid i egen kultur – en innføring i kvalitativt orientert samfunnsforskning*. Flekkefjord: SEEK
- Wadel, C. (2006): *Forskning I egne erfaringer*. Flekkefjord: SEEK
- Wyller, T. (2011): *Hva er TID*. Oslo: Universitetsforlaget

Vedlegg

Vedlegg 1: Intervjuguide

Vedlegg 2: Informasjon/samtykkeskriv til intervjupersonene

Vedlegg 1

Intervjuguide ”Langrenn, opplevelse og mening”

Generelt:

- Hvor lenge har du drevet med langrenn?
- Ca hvor mange ganger i veka går du på ski på vinteren?
- Driver du med langrenn i hovedsak som trenings- og konkurranseform, eller liker du også å gå lange fjellturer på ski o.l.?

Langrennsopplevelsen:

- Beskriv en spesielt god treningsøkt du har hatt på ski.
Hva var omstendighetene? Hva følte du?
- Beskriv en dårlig treningsøkt du har hatt på ski.
Hva var omstendighetene? Hva følte du?
- Som skiløper har jeg i blant økter hvor jeg føler at alt stemmer når jeg går på ski.
Hvordan opplever du den situasjonen?
Har den opplevelsen en farge/form eller er det noe du føler den kan sammenlignes med?
Er det noe spesielt du føler må ligge til grunn for å oppleve dette?
- Hvordan opplever du slike situasjoner når du sliter med å få ting til (eks at teknikken ikke sitter)? Har denne opplevelsen noen farge/form eller noe den kan sammenlignes med?
- Hvordan vil du beskrive forskjellen på de situasjonene hvor alt stemmer og du er helhetlig tilstede, kontra de situasjonene hvor du føler ting ikke stemmer?
- Har du opplevd å ha vært helhetlig tilstede i situasjonen for så å komme ut av helhetsopplevelsen?
Hvordan opplever du det? Hva kjennetegner de situasjonene hvor du kommer ut av det (hvorfor kommer du ut av det)?
- Kan du beskrive et skirenn der du var skikkelig fornøyd med prestasjonen? Hvordan opplevde du det skirennet? Skiller konkurranse seg fra trening opplevelsesmessig?
- Nå har vi snakka mye om situasjonene av det å være helhetlig tilstede og det å ikke være det. Vi legger det bak oss, så vil jeg at du skal svare relativt spontant og akkurat det som faller deg inn. Hva tenker du og føler du når jeg sier skiglede?
På hvilken måte gir langrenn deg skiglede?

- Har naturen betydning for deg? På hvilken måte har omgivelsene/rommet betydning for din skiopplevelse?
- Gir langrenn deg noe som andre idretter ikke gir? Hva er det spesielle ved akkurat langrenn? Hvordan opplever du det?
- Hva er den viktigste årsaken til at du driver med langrenn?
- Kan du gi en beskrivelse av din drømmelangrennsøkt?

Vedlegg 2

Informasjonsskriv/samtykkeskriv

Type prosjekt

Jeg er masterstudent ved Høgskolen i Telemark, og skal nå skrive avsluttende masteroppgave. Denne oppgaven vil befatte seg med temaer som langrenn, opplevelse og mening. Jeg ønsker å gjøre individuelle intervjuer med 4-6 langrennsløpere for å få større innsikt og forståelse for hvordan det å drive langrenn oppleves for den enkelte langrennsløper. Intervjuet vil være samtalepreget, men med fokus på deg og dine opplevelser og erfaringer fra skiløypa. Intervjuet kommer til å vare oppimot 1 time, og vi avtaler sted og tidspunkt som passer for begge. I tillegg til intervjuet, vil jeg også at vi skal ta en liten skitur sammen når snøen kommer. Dette for å snakke litt om den opplevelsesmessige siden av langrenn mens vi faktisk er i situasjonen. Jeg kommer tilbake til dette senere.

Informasjonssikkerhet

Mens vi snakker sammen kommer jeg til å bruke båndopptaker. Opptakene vil bli skrevet ut i sin helhet. Jeg har taushetsplikt, og opplysningene som blir gitt behandles konfidensielt i hele prosjektperioden. Alle informanter vil bli anonymisert i publikasjoner. Datamaterialet vil oppbevares innelåst mens prosjektet pågår, og vil slettes 3 mnd etter prosjektets slutt (innen 20.09.2012). Det er frivillig å delta i prosjektet, og du kan når som helst trekke deg uten å måtte oppgi grunn for dette. Ved å underskrive samtykkeerklæringen under, samtykker du i at jeg kan bruke den informasjonen du gir under intervju/skitur i min masteroppgave.

Ved spørsmål kan jeg kontaktes på e-post (071875@student.hit.no) eller telefon (90802250)

Med vennlig hilsen

Bodil Engeset

Samtykkeerklæring

Jeg bekrefter herved å ha mottatt informasjon om studien ”Langrenn, opplevelse og mening” og samtykker i å delta i prosjektet

.....
Sted/dato

.....
Underskrift

.....
Telefonnummer