



**Høgskolen i Telemark**

**Maren Skadsem**

# **Prestasjon og vekt i norsk hoppSPORT**

- **En kultursosiologisk analyse av kosthold, kropp og vekt blant norske elitehoppere**

**Masteroppgave**

**Kroppsøving, idrett og friluftslivsfag**

**Høgskolen i Telemark avd. Bø**



Tittel:	Prestasjon og vekt i norsk hoppport. En kultursosiologisk analyse av kosthold, kropp og vekt blant norske elitehoppere.
Nøkkelord:	Skihopp, kropp, kroppsvekt, kroppsideal, BMI
Forfattere/	Maren Skadsem
Studentnr.:	041605
Fagkode:	1304
Oppgavetype:	Mastergradsoppgave
Studiepoeng:	60
Studium:	Masterstudium i kroppsøving, idrett og friluftslivsfag
Konfidensiell:	Nei



## Sammendrag

Hovedtema for denne oppgaven er hoppssport, vekt og kroppsforståelse.

Idrettskulturen har en tendens til å normalisere det som for utenforstående virker unormalt. Spesielt når det gjelder kosthold og kropp. I ulike idrettsmiljøer finnes det en rekke rykter omkring vektreduksjon, og ekstreme slankekurer som prestasjonsfremmende tiltak for utøvere. Kroppens størrelse og vekt er uten tvil av betydning når det gjelder prestasjon innen hoppssporten. Det er også verdt å merke seg at kroppen er idrettsutøverens verktøy når det gjelder idrettslig prestasjon, det vil derfor være et stort fokus på hvordan den ser ut og hvor mye den veier. I denne oppgaven har jeg forsøkt å vise hvordan kulturen i hoppssporten former utøvernes forhold til kosthold og kropp.

Det empiriske grunnlaget for oppgaven baserer seg på kvalitative intervjuer av åtte landslagsutøvere. Dette er utøvere på høyt internasjonalt nivå, hvor tematikken rundt kosthold og kropp har en sentral rolle i hverdagen deres.

Etttersom denne oppgaven er en kultursosiologisk studie, har jeg tatt utgangspunkt i Pierre Bourdieus teori og begreper for å analysere hoppfeltet, og hvordan skihopperen fanges av feltets logikk. Skihopperne tilegner seg feltets logikk, og kroppsliggjør kravene feltet stiller dem. Logikken som råder i hoppfeltet vil være prestasjoner, det vil si å hoppe lengst på ski. I en idrett som skihopp vil det være viktig med lav kroppsvekt, ettersom utøverne skal motarbeide tyngdekraften og sveve lengst mulig. Vi kan si at feltet stiller et indirekte krav til lav kroppsvekt, da kroppsvekten betinger prestasjonsmulighetene til utøveren. Med dette tar utøverne til seg feltets implisitte krav, som innstiftes som en del av skihopperens tenke og væremåte, dette gjør at skihopperen normaliserer feltets krav til lav kroppsvekt. Det blir en ubevisst kroppsliggjort regel. Feltets krav til lav kroppsvekt vil også prege utøvernes forhold til kosthold. Å leve på et restriktivt kosthold vil kunne forsvares med det som betyr mest av alt, gode prestasjoner.

Gjennom mine drøftninger håper jeg å kunne gi leseren et innblikk i hvordan kulturen i hoppssporten former utøverne. Men også hvordan idretten og kulturen er med på å normalisere det en utenforstående vil oppfatte som unormalt.

# Innholdsfortegnelse

<b>Forord</b> .....	3
<b>Innledning</b> .....	4
1.1 Bakgrunn og problemstilling.....	4
1.2 Fra spiseforstyrrelser til et kulturelt perspektiv på kropp .....	7
1.3 Tidligere forskning .....	9
1.4 Oppgavens struktur .....	11
<b>2.0 Metode</b> .....	13
2.1 Valg av metode.....	13
2.2 Utvalg .....	15
2.3 Det kvalitative intervju.....	17
2.4 Gjennomføringen av intervjuene.....	18
2.5 Muligheter og begrensninger .....	19
2.6 Reliabilitet og validitet .....	21
<b>3.0 Teoretisk perspektiv</b> .....	24
3.1 Det sosiale feltet .....	25
3.2 Hoppfeltet.....	27
3.3 Habitus .....	29
3.4 Kapital .....	32
3.5 Oppsummering .....	35
<b>4.0 HoppSPORT, vekt og kroppsforståelse</b> .....	36
4.1. Topphopperen .....	37
4.2 BMI.....	39
4.2.1 Hva tilsier BMI-regelen og hvordan brukes den? .....	39
4.2.2 Utstyrskontroll.....	42
4.2.3 Å ligge på grensa som det normale .....	43
4.2.4 Naturliggjøring av BMI på 20 .....	45
4.2.5 Idretten uten en BMI-regel.....	51
4.3 Kroppsideal.....	53
4.3.1 Kulturen vs. idrettens ideal.....	53
4.3.2 Den ideelle hoppkroppen .....	56
4.3.3 Veiing .....	60
4.3.4 Fra forsakelse til mening .....	64
4.4 Kosthold .....	67
4.4.1 Et helt normalt kosthold .....	67
4.4.2 Restriktivt kosthold og lettvekstutøveren.....	73
4.4.3 Kostholdsrad.....	75
4.4.4 Kroppsfett.....	78

4.4.5 Naturlig forhold til kosthold.....	81
<b>5.0 ”Sånn er det bare ....”.....</b>	<b>86</b>
<b>6.0 Litteraturliste.....</b>	<b>92</b>
Vedlegg 1 .....	96

## **Førord**

Da jeg startet på idrettsutdannelsen min ved Høgskolen i Telemark, avd. Bø, trodde jeg aldri at jeg ville skrive en mastergradsoppgave. Men så feil kan man ta, for plutselig avsluttes den. Denne mastergradsoppgaven har vært en lærerik og interessant prosess, men også svært frustrerende. Frustrasjonen har hovedsakelig dreid seg om teoretiske begreper som har virket umulige å forstå, dager foran datamaskinen uten at et eneste ord er blitt skrevet, og spørsmål fra andre som; ”hvor mange sider har du til nå?”. Men det har vært gode dager også, dager der brikkene i puslespillet falt på plass, og sideantallet økte.

Det er flere som jeg ønsker å rette en stor takk til:

Først vil jeg rette en stor takk til veileder Pål Augestad, for god veiledning og oppmuntring. Du har vært positiv under hele prosessen, og ikke minst tålmodig når jeg har banket på døren din forholdsvis stresset, og stilt deg mer eller mindre håpløse spørsmål.

De ansatte på biblioteket ved Høgskolen fortjener en stor takk for alltid være hjelpsomme og positive. Dere yter en utrolig bra service, og leverer alltid varene.

Informantene til denne oppgaven fortjener en stor takk for deres åpenhet, og samarbeidsvillighet. Uten dere hadde ikke denne oppgaven blitt til.

Jeg vil også takke mine medstudenter på masterlabben for flere lange kaffepauser, samt saklige og usaklige diskusjoner.

Til slutt vil jeg takke familie og venner for oppmuntring og god støtte. Sist men ikke minst, Karin U. Målerud som har gjort en kjempejobb med å lese korrektur.

Høgskolen i Telemark avd. Bø, mai 2009

Maren Skadsem

# Innledning.

## 1.1 Bakgrunn og problemstilling

Tematikken rundt idrett og kravene ulike idretter stiller til kropp, utseende og kroppsvekt, er noe som har grepet min nysgjerrighet i mange år. Etter flere år som tidligere aktiv i en ytterst kroppsfokusert idrett, sitter jeg fremdeles igjen med spørsmål omkring de ulike kroppsidealene vi finner i idretten. Hvor kommer disse kravene fra? Hvorfor må en ha en helt spesiell kropp for å kunne lykkes i valgt idrett?

Jeg har selv erfart trenere som har satt seg ned med utøvere og fortalt hva som kunne spises og hva som overhodet ikke kunne spises. De har videre fortalt hvor mange kalorier det er i en banan, og hvor viktig kropp og kroppsvekt er i forhold til prestasjon. Begrunnelsene og argumentene var alltid de samme; ”*Sånn er det bare*”. Noen av treningskameratene mine forsvant ut av idretten med spiseforstyrrelser, andre valgte å slutte da de selv følte de ikke klarte å innfri idrettens krav til kropp og utseende. Kropp, utseende og kroppsvekt er fremdeles et sentralt tema innen idretten. Kroppen skal ikke bare være estetisk å se på, den er også utøvernes verktøy til idrettslig prestasjon.

Det har seg nemlig slik at ulike idretter har ulike kroppsidealener som de verdsetter. Dette er kroppslige egenskaper som idretten vektlegger som ideelle for idrettens egenart. Det er ikke til å legge skjul på at kroppens form, størrelse og vekt er avgjørende for hvordan en utøver presterer innen valgt idrett (Wilmore og Costill 2004). Det vil derfor være idrettsutøverne som ønsker å tilegne seg disse spesifikke kroppslige egenskapene som valgt idrett verdsetter. Noen utøvere vil strebe etter å nå disse idealene ved å forme og forandre kroppen etter disse kroppsidealene. Når belønningen for å forme en slik kropp kan føre til økte prestasjoner og suksess, vil denne spesifikke idrettskroppen rettferdiggjøres for og av utøveren. Det vil for eksempel være utenkelig å se en kulestøter hevde seg i rytmisk gymnastikk.

Gjennom min idrettsfaglige utdanning har jeg fått bedre innblikk i idrettssosiologien. Den har åpnet noen dører for meg når det gjelder komplekse temaer som dette. Dersom vi skal tilegne oss forståelse for tematikken skissert ovenfor, er vi avhengige av å tilegne oss en bredere og dypere forståelse. Det handler om å forstå hvordan utøverne formes av miljøet de er en del av.

Noen idretter sies å stå for en nærmest naturlig seleksjon av utøvere. Hvor kroppens størrelse og form betinger utøvernes muligheter for å prestere i enkelte idretter. Noen utøvere vil falle bort fra idretten når kroppen ikke samsvarer med idrettens kroppsideal og resultatene uteblir, mens andre utøvere strever gjennom hele sine idrettslige karrierer for å manipulere kroppene deres etter idrettens kroppsideal. Metodene er mange, alt fra spesifikk trening kombinert med restriktivt matinntak, ekstreme dietter, sult og vanddrivende midler.

Det som er interessant i denne sammenhengen er hvordan disse kroppsidealene fremstår som helt naturlige for noen utøvere og hvorfor utøverne selv ikke stiller spørsmål ved disse. Ikke minst er det bemerkelsesverdi hvordan utøverne gjør alt de kan for å leve opp til disse idealene.

I denne oppgaven har jeg valgt å fokusere på en enkelt idrett. Jeg ønsket å finne en idrett hvor kroppsvekt står sterkt og kan sies å være avgjørende for prestasjoner. Etter å ha vurdert ulike idretter opp mot tematikken, endte jeg opp med vinteridretten skihopp som aktuell idrett for dette prosjektet. Slik jeg ser det er skihopp en meget interessant idrett i forhold til tematikken i denne oppgaven. Skihopp skiller seg forholdsvis mye ut fra andre idretter, da dette er en idrett hvor kravet til lav kroppsvekt er uenkelig stort i prestasjonssammenheng. En utøvers prestasjoner er nærmest betinget av lav kroppsvekt. Naturvitenskapelig forskning er også med på å vise nødvendigheten av lav kroppsvekt i forhold til gravitasjonskraften, når en utøver skal forflytte seg vertikalt eller horisontalt gjennom lufta.

Hoppporten opplevde en revolusjonerende utvikling på 1980 tallet, da V-stilen ble innført. Denne nye hoppteknikken, samt nyutvikling av utstyr, stilte nye og større krav i forhold til luftmotstand og aerodynamiske forhold. Som følge av utviklingen av både teknikk og utstyr, ble kroppsvekten mer sentral enn noen gang. Det lønte seg å være så lett som overhodet mulig (Schmölzer og Müller 2002).

Vi kan på mange måter si at utøverne fulgte etter idrettens utvikling kroppslig sett, og vi fikk dermed se slankere og lettere utøvere sette utfor bakkene. Pallplasseringene i rennene var forbeholdt de letteste utøverne. Etter hvert som avmagringen av hopperne fortsatte, kom det også frem avsløringer og påstander om at utøvere i verdenstoppen slet med spiseforstyrrelser. FIS prøvde å komme med en løsning på problemet og valgte derfor å innføre en mye omstridt veksregel, BMI målingen. En regel som har høstet langt mer kritikk enn ros innad i



hoppmiljøet, men fortsatt er gjeldene per dags dato. Kroppsvekt er uten tvil sentral og like viktig den dag i dag, selv om vi finner en vektregel som i teorien skal forhindre et eventuelt vektpress blant utøverne. Bakkene er de samme, naturvitenskapen sier det samme om gravitasjonskraften og utøverne ønsker mest av alt å vinne renn. Derfor er kroppsvekt fremdeles et høyst aktuelt tema innen idretten, men det er også noe utøverne må forholde seg til daglig.

Jeg ønsker å få et innblikk i kulturen og hvordan kulturen legger føringer for utøvernes oppfatninger av kropp. Hva slags normer, regler og krav til kosthold og kropp er det som preger hoppkulturen, og hvordan preger dette utøverne? For å fange kulturen innenfor hoppporten har jeg formulert følgende problemstilling;

***”Hvordan former kulturen i hoppporten utøvernes forhold til kosthold og kropp?”***

For å kunne besvare problemstillingen, har jeg valgt å bruke følgende spørsmål som vil belyses underveis i oppgaven:

- Bidrar hoppporten direkte eller indirekte til oppmuntring av en spesifikk type vektdisiplin?
- Hvor kommer disse oppmuntringene og kravene fra? Er det fra trenere, støtteapparat eller idretten i seg selv?
- Hvordan opplever utøverne disse forventningene, kravene og oppmuntringene?
- Hvilken betydning har kosthold i utøvernes hverdag?

For å belyse problemstillingen, vil jeg bruke empiriske data, egne refleksjoner og teoretiske perspektiver av Bourdieu's sosiologi.

## 1.2 Fra spiseforstyrrelser til et kulturelt perspektiv på kropp

Kroppen er idrettsutøverens verktøy når det gleder idrettslig deltakelse. Det er gjennom kroppen utøveren oppnår eventuell suksess og prestasjoner. Dermed vil det være et stort fokus på hvor mye kroppen veier og hvordan den ser ut. Psykiater Finn Skårderud (2000) hevder at miljøer hvor fokuset er stort på kropp, utseende, mat og fysiske prestasjoner er høyrisikomiljøer for utvikling av spiseforstyrrelser. Dermed kan idretten anses som et slikt miljø (Skårderud 2000).

Den tidligere forskningen indikerer også at det er forhold i idretten som synes å være disponerende eller medvirkende til at utøvere utvikler spiseforstyrrelser (Sundgot Borgen et. al 2004). I flere idrettsmiljøer lever det fortsatt myter om at vektnedgang gir økt prestasjon. I enkelte idretter vil dette være tilfelle, hvor en moderat vektreduksjon vil kunne gi en viss økning i prestasjon. Men i det store og hele finnes det ingen medisinsk dokumentasjon på at redusert kroppsvekt fører til økt prestasjon. Det som heller er dokumentert er at videre vekttap gir større fare for dårligere prestasjoner. Hoppsporten er derimot en idrett som kan sies å være et unntak (Skårderud 2000).

Dette er på ingen måte noen ny tematikk eller problematikk innen idretten, og aldri før har den vært så mye satt på dagsordenen. Flere norske kvinnelige toppidrettsutøvere har stått frem i media over de siste årene og hevdet at spiseforstyrrelsesproblematikken innen idretten er stor. Krav til redusert kroppsvekt og press til å innfri en grensespessifikk kroppstype blir trukket frem som eventuell utløsende faktor. Professor Jorunn Sundgot-Borgen har ved flere anledninger gått ut i media og vist til et rådende slankepress i norsk idrett. Tidligere har Borgen hevdet at trenere skjuler og marginaliserer problemet innen idretten, og videre refset hun Olympiatoppen for manglende engasjement og bevilgning av midler til å bekjempe problemet. I etterkant av NM på ski 09, hevdet Borgen at flere av de kvinnelige langrennsløperne som stilte til start led av spiseforstyrrelser som følge av slankepress i idretten. Videre hevdet Borgen at Norge beskyldes fra internasjonale hold for å lede an slankepresset innen vinteridrettene.<sup>1</sup> Borgen har ved flere anledninger også vist til forskningsfunn som indikerer at dette er et problem som også rammer mannlige utøvere.

---

<sup>1</sup> VG nett. 28.01.09. Eriksen.

Målet med denne oppgaven er ikke å diagnostisere utøvere med en eventuell spiseforstyrrelse, det får være opp til medisinsk personell å gjøre. Mitt ønske er å se på hva som kan ligge bak problematikken som kan sies å prege idretten. Hvordan former kulturen i idrettsmiljøet utøvernes forhold til kosthold og kropp?

Leger og psykiatere definerer spiseforstyrrelser som forstyrret opplevelse av kroppens størrelse og form (Skårderud 2000). Legene ser etter de fysiologiske symptomene som vekttap, tap av menstruasjon, lav fettprosent, økt hårvekst på kropp og vitaminmangel, for så å sende pasientene videre til psykologer. Psykologenes oppgave er å finne ut hva det er som har utløst disse forstyrrelsene, for så å prøve å hjelpe pasienten ut av situasjonen (Røer 2006).

Spiseforstyrrelser er et tema preget av kompleksitet. Problemet er mer omfattende enn de kliniske spiseforstyrrelsene anorexia nervosa og bulimia nervosa som er mulig å spore fysiologisk sett. Det finnes også subkliniske spiseforstyrrelser som er uspesifiserte forstyrrelser. Dette vil tilsi at selv personer med tilsynelatende normal spiseadferd, likevel kan ha sykelige kroppsbildeforestillinger. Forskere på området hevder at spiseforstyrrelser må ses i sammenheng med kulturen, da det er lidelser som er skapt av og i kulturen. Vi som mennesker er kulturelle vesen, og vårt forhold til mat er kulturelt betinget. Kroppsmisnøye er blitt en stor del av dagens sivilisasjon hvor vi finner nærmest leveregler for hvordan kroppen skal se ut. For å kunne forstå lidelser som spiseforstyrrelser, er vi derfor nødt til å oppdage kulturen som utløser disse. Vi må se på hva kulturen sier om mat, vekt og kropp.

Mitt ønske for denne oppgaven er å se på hva som kan ligge bak denne problematikken som kan sies å prege idretten. For å kunne gjøre dette er jeg dermed nødt til å gå inn i kulturen og se på hva slags mening og funksjon mat, kropp og kroppsvekt har i en slik kultur, men også hvilke krav kulturen stiller til mat, kropp og kroppsvekt.

Hvor kommer disse kravene til kropp, kroppsvekt og mat fra? Hvem stiller disse kravene? Hvorfor gir utøvere eventuelt etter for disse kravene?

De fleste utøverne utvikler ikke spiseforstyrrelser, selv om forskere ofte setter idrettsutøvere i risikograppa. Det er kort vei mellom helten og offeret i denne sammenhengen. Den suksessfulle idrettsutøveren som ikke utvikler spiseforstyrrelser kan i denne sammenhengen komme til å anses som helten. Utøveren som lar seg prege av kulturens sterke fokus og krav når det gjelder kropp og kroppsvekt og ender opp med forstyrret spiseadferd, vil kategoriseres

som offeret. Dette er et offer som er blitt utsatt for en kultur preget av kroppsfokusering og krav til å innfri kroppslige egenskaper. Vi er nødt til å prøve å få en forståelse for hvorfor kosthold og kropp er så viktig i toppidretten.

### 1.3 Tidligere forskning

Når det gjelder tidligere forskning på tematikken rundt kroppsideal og vektpress innen idretten, er det blitt gjort forholdsvis lite. Mitt prosjekt skiller seg ut fra den tidligere forskningen da jeg ønsker å se på hvilke faktorer i kulturen som eventuelt er med på å fremme vektpress innen idretten, og da hoppporten. Så langt har jeg ikke funnet bidrag av lignende forskning. Det har derimot blitt foretatt en stor del forskning når det gjelder forekomsten av spiseforstyrrelser innen idretten. Mye av denne forskningen baseres på kvantitative data hvor forekomsten av spiseforstyrrelser innen de ulike idrettsgrenene er blitt kartlagt. Det er også verdt å nevne at den tidligere forskningen har dekket først og fremst problemet i de idrettene hvor kvinner er i overtall, men likevel indikerer funnene at problemet i økende grad også rammer menn (Sundgot-Borgen et al. 2004).

Jeg vil her presentere de mest sentrale bidragene blant den tidligere forskningen jeg har støttet meg til i denne oppgaven.

To av bidragene jeg har valgt å nevne er forskningsrapporter på biomekaniske studier av skihopp. Disse har vært til stor hjelp til denne oppgaven, hvor artiklene tar opp tematikken rundt undervektige utøvere og kroppsvektens betydning for prestasjoner i idretten.

Schmölzer, B. Müller, W 2002 *"The importance of being light: aerodynamic forces and weight in ski jumping"*. Artikkelen viser til undervektige utøvere, og hvordan innføringen av V-stilen og de nye utstyrs-reglene fremmer de letteste utøverne i forhold til prestasjoner. Forskningen er utført i vindtunnel, og forfatterne har regnet ut hvor mye en utøver øker lengden på et hopp ved redusert kroppsvekt. Funnene i artikkelen indikerer at utviklingen av selve idretten gir de letteste utøverne fordeler. Artikkelen belyser også at noen av utøverne som er i verdenstoppen er ekstremt undervektige, da sett i forhold til andre idrettsutøvere med samme høyde.

Müller, W. Gröschl, W. Müller, R. Sudi, K 2006. "*Underweight in Ski Jumping: The Solution of the Problem*". Artikkelen bygger videre på funnene til Scmölzer og Müller 2002, som vist til ovenfor. Forfatterne belyser forekomsten av undervektige utøvere, da lav kroppsvekt er fordelaktig i henhold til prestasjoner i en idrett som skihopp. Det hevdes fra forfatterne at det har vært flere tilfeller av utøvere diagnostisert med anorexia nervosa innen idretten. For utenom å vise til hvor stor betydning lav kroppsvekt har for prestasjoner, viser forfatterne til hvordan gjennomsnittsvekten til utøverne har sunket dramatisk de siste 30 årene. Artikkelen retter kritikk mot dagens vektregel og metoden som brukes i idretten. Forfatterne fremmer et nytt forslag til utregning av vekt blant utøverne.

Sundgot-Borgen, J. Torstveit, M.K, Skårderud, F 2004 "*Spiseforstyrrelser i idretten*" er en artikkel hentet fra Tidsskrift for Den norske lægeforening. Artikkelen tar for seg forekomsten av subkliniske<sup>2</sup> og kliniske<sup>3</sup> spiseforstyrrelser blant konkurranseaktive unge kvinner og menn. Funnene indikerer at det er økt forekomst av spiseforstyrrelser blant utøvere som konkurrerer i idretter der kroppsvekt er sentralt. Forfatterne fremhever skihopp som en aktuell idrett hvor en viss kroppstype favoriseres. Det blir samtidig pekt på at tidlig spesialisering og "naturlig seleksjon" av utøvere, gjør at noen utøvere forsøker å forandre kroppen sin til en annen kroppstype enn den de er utrustet med fra naturens side. Budskapet med artikkelen er hvordan spiseforstyrrelser kan forebygges i konkurranseidretten. Samtidig påpekes det av forfatterne at årsaken til spiseforstyrrelser ligger i idrettens krav og forventninger til idrettsspesifikke kroppsideal.

Pietrowsky, R. Straub, K 2007 "*Body dissatisfaction and restrained eating in male juvenile and adult athletes*". Dette er en artikkel som viser til utøvere innen lettvekts-idretter, som konstant kjemper for å kontrollere matinntak i forhold til opprettholdelse av en bestemt type kroppsfasong. Farene ved dette er utvikling av spiseforstyrrelser og sterkt kroppsmisnøye. Funn som er gjort viser til hvordan lettvektsutøverne lever på et restriktivt kosthold og viser større misnøye med egen kropp, fremfor utøvere innen høyere vektklasser, eller idretter hvor kroppsvekt ikke er like mye gjeldene.

---

<sup>2</sup> Uspesifiserte spiseforstyrrelser.

<sup>3</sup> Spiseforstyrrelser som anorexia nervosa og bulimia nervosa.

Disse studiene er først og fremst basert på fysiologisk og praktisk forskning innenfor tema. Mitt bidrag skiller seg ut fra den tidligere forskningen ved at jeg har valgt å se på hvilken mening og funksjon mat og kroppsvekt har for dagens skihoppere. Det finnes mange studier som tar for seg de fysiologiske og helsemessige perspektivene ved kosthold og kroppsvekt. Jeg ønsker en annen faglig innfallsvinkel, nemlig et sosiologisk perspektiv. Hvordan kulturen i hoppmiljøet former utøvernes forhold til mat, kropp og kroppsvekt. Her er det foreløpig gjort få studier.

Men jeg har funnet et bidrag med lignende perspektiv. Dette er Wacquants studier av boksporten: Löic D. Wacquant 1992 *"The Social Logic of Boxing in Black Chicago"* er et sosiologisk studie av hvordan profesjonelle bokserere i Chicago lever, tenker og handler innunder boksefeltet, og hvordan feltets logikk påvirker dem. Wacquant viser hvordan bokserne og miljøet rundt dem normaliserer det som kan virke unormalt for en utenforstående ved å bruke flere av Bourdieus begreper. Bokserne blir fanget i og av idretten de driver med. Sentralt i Wacquants studie står tematikken rundt kosthold og kroppsvekt. Bokserne konkurrerer i ulike vektclasser, og er derfor avhengige av å innfri den optimale kroppsvekta som vektclassen påkrever. For å optimalisere kroppsvekta brukes ofte strenge dietter som vektregulerende tiltak. Dette gjør at bokserne lever på et restriktivt kosthold for å kunne innfri deres vektclasser, men også for å høyne deres sjanser når det gjelder prestasjon. Et strengt kostholdsregime og ofringer av et sosialt liv normaliseres på bakgrunn av feltets interne logikk.

## **1.4 Oppgavens struktur**

Innledningsvis i denne oppgaven har jeg gjort rede for bakgrunnen for valg av tema og problemstilling. I kapittel to vil jeg vise til hvordan jeg gikk fram for å samle empiri til oppgaven. Jeg vil redegjøre for valg av metode og hvordan jeg gjennomførte innsamlingen data. Metodekapitlet inneholder også mine refleksjoner før og etter innsamlingen. Jeg har også valgt å belyse muligheter og begrensninger i forhold til valgt metode, og et sensitivt tema for forskning.

Det tredje kapitlet i denne oppgaven omhandler Pierre Bourdieus teoretiske perspektiver som jeg har valgt å anvende i denne oppgaven. Jeg ønsker ved dette kapitlet å vise til hvorfor

Bourdieu's sosiologi er relevant for mitt prosjekt. Jeg velger derfor videre å fokusere på de mest sentrale begrepene ved Bourdieu's sosiologi som jeg vil bruke, da Bourdieu's sosiologi er svært omfattende. For utenom å presentere de relevante teoretiske perspektivene til Bourdieu, vil jeg knytte dem opp mot idretten og skihopp. Dette for å vise hvordan Bourdieu's begreper er relevante for denne oppgaven.

Kapittel fire er resultatdelen min. Her vil jeg bruke både teori og empiri sammen for å kunne gi en fullverdig drøftingsdel som viser utøvernes oppfattelse av temaet i denne oppgaven. For hver delanalyse presenterer jeg utøvernes meninger, helt ned i detaljnivå i form av sitater.

Deretter vil jeg drøfte empirien opp mot Bourdieu's sosiologiske begreper.

For utenom sosiologien støtter jeg meg til øvrig litteratur omkring kropp og spiseforstyrrelser, samt artikler fra idrettsforskningen basert på naturvitenskap.

Denne delen av oppgaven består av tre delanalyser, BMI, Kroppsideal og Kosthold. Disse tre delanalysene vil kunne gi leseren et bredere innblikk i skihopperens kultur, og utøverens forståelse av den, når det gjelder kosthold og kropp.

Avslutningsvis i denne oppgaven vil jeg vise til hovedtrekkene ved resultatkapitlet sett i sammenheng med problemstilling for oppgaven.

## 2.0 Metode

I et forskningsprosjekt bruker vi en metode som en fremgangsmåte til å tilegne oss kunnskap om noe vi søker, eller for å etterprøve eksisterende kunnskap. Metoden i seg selv gir ikke noe svar, men den er et hjelpemiddel eller verktøy som forskeren bruker for å kunne gi svar på en eller flere aktuelle problemstillinger.

*”Generelt sett er en metode en planmessig fremgangsmåte for å nå et spesielt mål. I vitenskapelig virksomhet er målet å bygge opp kunnskap om bestemte fenomener og å utvikle en forståelse av denne kunnskapen”* (Grønmo 2004 : 27).

I samfunnsvitenskapen skiller man hovedsakelig mellom to hovedformer for metodisk tilnærming. Det er kvalitativ metode og kvantitativ metode. Ved bruk av en kvalitativ metode registrerer vi og fortolker funnene i form av tekst. Mens ved kvantitativ metode, er vi ute etter å kunne tallfeste data, og da gjerne generalisere. Forskningsprosjektets problemstilling avgjør hvilken metode som er mest hensiktsmessig (Grønmo 2004).

I dette kapitlet ønsker jeg å gi en nærmere beskrivelse og begrunnelse for valgt metode for dette prosjektet. Jeg vil også gi et innblikk i utvalget, og hvordan jeg gjennomførte undersøkelsen. Videre vil jeg vise til utfordringer, muligheter og begrensinger ved valgt metode i forhold til problemstilling for dette prosjektet.

### 2.1 Valg av metode

Ettersom målet ved denne oppgaven var å gi økt forståelse av vekt og kostholdsrutiner innen hoppporten, og hvilken rolle og funksjon kropp og vekt har i utøvernes liv, bestemte jeg meg for å bruke en kvalitativ tilnærming, i form av intervju. Målet er å forstå, fortolke og beskrive kulturen i hoppporten, og hvordan utøvere forholder seg til kosthold, kropp og kroppsvekt. På bakgrunn av dette fant jeg den kvalitative tilnærmingen som mest anvendbar for prosjektet.

*”Den kvalitative metoden egner seg ofte til å avklare et uavklart tema nærmere, og til å få frem en nyansert beskrivelse av temaet.”* (Jacobsen 2005 : 131). Den tidligere forskningen på tema var også utslagsgivende i forhold til metodevalg. Mye av den tidligere forskningen på nærliggende tema er hovedsakelig basert på kvantitative data, hvor forekomsten av spiseforstyrrelser som en følge av et eventuelt vektpress i idretten, er blitt tallfestet.



I mitt prosjekt er jeg ute etter den enkelte utøvers erfaringer og oppfatninger av kravene og forventningene i hoppporten, og utøvernes forhold til mat, kropp og kroppsvekt.

Det er verdt å nevne at jeg beveger meg innenfor et meget sensitivt tema i dette prosjektet.

Det er for veldig mange mennesker vanskelig å snakke om kropp og vekt, selv om dette er et sentralt tema i hverdagen til informantene som er brukt i denne oppgaven.

Min erfaring tilsier at det kvalitative intervjuet har en styrke når det kommer til sensitive opplysninger. Dette påpeker også Kvale (2006), hvor det kan være lettere for personer å snakke om sensitive tema ansikt til ansikt, enn over telefon eller annen mediaform. Det kan være lettere for personer å oppnå en følelse av fortrolighet når de sitter fysisk overfor hverandre.

I kvalitative studier finner vi ofte en veksling mellom detaljer og helhet. Denne formen for veksling mellom deler og helhet omtales i samfunnsvitenskapelig sammenheng oftest som en hermeneutisk metode (Jacobsen 2005).

I følge Gilje og Grimen (1993) er fortolkning og forståelse av meninger det som ligger i bunn for samfunnsvitenskapen, da datamaterialet i samfunnsvitenskapen består av meningsfulle fenomener, muntlige ytringer og tekster. Det er disse vi ønsker å forklare og forstå.

I henhold til mitt valg av metodisk tilnærming er jeg ute etter de muntlige ytringene, for så å omforme dem til tekst.

Virkeligheten må studeres ved å undersøke hvordan mennesker oppfatter den (Jacobsen 2005). I hermeneutiske studier legger forsker større vekt på sin egen fortolkning av aktørene og deres synspunkter, og legger mindre vekt på aktørenes egen forståelse av fenomenet. Aktørenes intensjoner er en viktig faktor innen hermeneutikken for å kunne forstå meningen ved handlinger. Denne innsikten i aktørenes intensjoner utvikles i et samspill mellom aktørenes selvforståelse og forskerens fortolkning av den (Grønmo 2004).

Forskerens for-forståelse er viktig i den hermeneutiske tilnærmingen, da en forsker ikke kan basere sin fortolkning ene og alene på forståelsen som etableres under studiet. Denne for-forståelsen kan innebære alt fra egne erfaringer, tidligere forskning, faglige og teoretiske begreper. Forskeren vil derfor pendle mellom forståelse, for-forståelse, del-forståelse og en helhetsforståelse i den hermeneutiske analysen (Grønmo 2004).

Denne vekslingen mellom forståelse utgjør en form for spiralbevegelse som omtales som den hermeneutiske sirkel. Den hermeneutiske sirkel viser til forbindelsen mellom det vi skal fortolke, forståelsen og/eller sammenhengen og konteksten den skal tolkes i. Både helhetsforståelsen og del-forståelsen avhenger av hverandre. Vi er nødt til å se på de ulike delene for å forstå helheten, samtidig som vi må se på helheten dersom vi skal forstå deler av den (Gilje og Grimen 1993).

I denne oppgaven har jeg intervjuet noen av landets fremste skihoppere og fått innblikk i deres meninger og synspunkter i henhold til et eventuelt vektpress i hoppporten. Min for-forståelse rundt tematikken vil kunne prege og legge føringer for min fortolkning av fenomenet. For å kunne utføre intervjuer av utøverne, var jeg nødt til å vite hva jeg var ute etter. I og med at problemstillingen og underspørsmålene, allerede var valgt før jeg valgte den metodiske tilnærmingen, var jeg tidlig klar på hva jeg var ute etter. Man er også avhengig av å besitte en for-forståelse for tema. Som nevnt i innledningskapitlet, har jeg selv personlig erfaring fra en idrett hvor kravene til kropp og utseende er store. Med dette har jeg en form for for-forståelse for hvordan det er å være aktiv innen en idrett hvor kroppsidealer står sterkt. Hva jeg spør etter og hvordan informasjonen fortolkes, kan likevel være forskjellig fra informantens forståelse av tema.

## **2.2 Utvalg**

Som nevnt i innledningskapitlet, har jeg valgt å ta utgangspunkt i idretten skihopp i dette prosjektet. Hoppporten og hoppmiljøet har tidligere blitt ansett som slankeversting i idrettslig sammenheng. Utøverne var i en periode svært slanke og magre, noe som resulterte i rykter om spiseforstyrrelser og slankepress.

Da jeg hadde valgt idrett, bestemte jeg meg for å ta utgangspunkt i toppidrettsutøvere innen idretten. Grunnen til at jeg valgte å fokusere på toppidrettsutøvere, er fordi dette er utøvere som er nødt til å forholde seg til tematikken rundt kropp og vekt i hverdagen, i større grad enn hos utøvere på lavere nivå. Det vil ikke være riktig å si at dette ikke kan være en rådende tematikk blant utøvere på rekrutteringsnivå eller lavere. Men det er tenkelig at tematikken er betydeligere, og har en mer dramatisk rolle i hverdagen til toppidrettsutøveren.

Det som kan ses på som en eventuell ulempe ved å utføre forskning innen toppidretten er at dette er et forholdsvis lukket miljø, hvor det kan være vanskelig å få adgang. Dette er et miljø bestående av utøvere som er i verdenstoppen i sin idrett, med et stort profesjonelt støtteapparat rundt seg til enhver tid. Utøverne og støtteapparatet er mye på reisefot, som treningssamlinger, sommercup osv. Dette er travle mennesker det kan være vanskelig å få kontakt med.

Etter hvert som tema og problemstilling var klart, tok jeg kontakt med sportssjef Clas Brede Bråthen per brev og e-post. Jeg sendte et skriv hvor jeg fortalte hvem jeg var, presenterte kort tema for oppgaven og ytret ønske om å få utføre intervjuer av utøvere. Jeg presenterte også oppgavens problemstilling, aktuelle tema jeg ønsket å samtale om, samtidig som jeg forsikret full anonymitet, for så å følge opp per telefon. Etter noen telefoner og e-post vekslinger, hadde Bråthen klarert med trenerne og bad meg ta direkte kontakt med disse for å avklare det praktiske rundt utførelsen av intervjuene. Intervjuene ble foretatt på 8 landlagsutøvere, både kvinner og menn. Fire av intervjuene ble foretatt på Lillehammer, august 2008, i forbindelse med samling, mens de resterende fire ble foretatt på Olympiatoppen i september 2008.

Jeg har også brukt en niende informant til denne oppgaven. Dette er også en landslagsutøver. Etter flere uformelle samtaler med denne informanten, fikk jeg mye informasjon både rundt tema, men også informasjon som jeg ikke var primært ute etter i intervjuene.

Utøverne var svært samarbeidsvillige og virket oppriktig interesserte i oppgaven min. De svarte alle tilsynelatende åpent på de fleste av spørsmålene. Samtidig stilte de meg mange spørsmål av personlig karakter rundt min idrettsbakgrunn og utdanning. De stilte også mange spørsmål angående oppgaven, samt valg av tema og idrett. Trenerne var også svært positive og behjelpelige i forhold til oppgaven. De viste interesse, stilte spørsmål om jeg hadde fått svar på det jeg ville og oppfordret til å ta videre kontakt dersom det var noe jeg lurte på.

## 2.3 Det kvalitative intervju

Formålet med det kvalitative intervjuet er å få et dypere og mer grundig innblikk i et fenomen eller tema. I en intervjusamtale ønsker man å forstå verden fra informantens side. Informanten får her fortelle og uttrykke sine synspunkter, følelser, erfaringer og oppfatninger fritt. Temaet for det kvalitative intervjuet er den som intervjues sin hverdagslige livsverden, og hvordan hun eller han forholder seg til den (Kvale 2006).

Ved kvalitative intervju skaper vi en interaksjon, som igjen gir oss ulike former for kunnskap. Under selve intervjuet er vi ute etter den gode samtalen med informanten, samtidig som det er en faglig konversasjon (Kvale 2006). En av fordelene ved et kvalitativt intervju er selve intervjuets åpenhet. Vi finner ingen spesifikke regler for selve intervjuundersøkelsen. Om intervjuet skal bli vellykket, bør den som intervjuer ha rikelig kunnskap om temaet som det forskes på (Kvale 2006).

Et intervju kan være av enten en formell eller uformell karakter. Ved et formelt intervju er det meste planlagt ned til minste detalj. Spørsmålene og rekkefølgen av disse er klarlagt i forkant av intervjuet. Når vi operer med uformelle intervju, er tema rammeverket for intervjuet, uten at spørsmålene er detaljert eller klarlagt. Ved kvalitative intervju brukes det ikke standardiserte spørreskjema, men en intervjuguide bestående av punkter som forsker ønsker å få klarlagt. Dette er en grov skisse over hvilke emner en ønsker å få dekket i intervjuet, men kan også være et detaljert oppsett med nøyaktige spørsmål. Spørsmålene i et intervju skal være korte og lette å forstå. Det er derfor viktig at spørsmålene er av en slik karakter, at samtalen holdes i gang og motiverer informanten til å åpne seg og fortelle om egne erfaringer, meninger og følelser. Dette kan bidra til at det kan skapes en god interaksjon, noe som er ønskelig for forsker. Vi kan derfor si at forskeren setter den teoretiske rammen, mens informanten styrer utviklingen i samtalen (Kvale 2006).

Når det gjelder utførelsen av intervjuene jeg foretok, beveger jeg meg mellom det formelle og uformelle intervjuet. Jeg brukte en strukturert intervjuguide med klare spørsmål og temaoversikt, noe som vil tilsi et formelt intervju. Under utførelsen av intervjuene var jeg noen ganger nødt til å bevege meg utenfor intervjuguiden, og heller følge opp det som ble sagt fremfor å følge intervjuguiden kategorisk. Dermed ble intervjuene en kombinasjon av formell og uformell karakter.

Selv om intervjuet foregår nærmest som en helt vanlig samtale, har vi et bestemt formål ved intervjuet. Det stilles derfor krav til den som forsker. Som forsker, må man vise kjennskap og interesse for tema, men man må også bevisst ta hensyn til de senere stadiene ved prosjektet, som analyse og rapportering. Det er derfor viktig at intervjuer forsøker å klargjøre relevante meninger for prosjektet, da det er forsker som vet hva han eller hun er ute etter. For analysestadiets sin del, er det derfor viktig å prøve å fjerne tvetydighet i svarene. Dersom informantens uttalelser kan være tvetydige kan dette gjenspeile motsetninger i informantens hverdag og livsverden. Når man samtaler om sensitive tema, kan dette fremkalle ulike uttalelser som avhenger av informantens følsomhet overfor tema det samtales om (Kvale 2006).

Som tidligere nevnt, beveger jeg meg innenfor et sensitivt tema i dette prosjektet, da det kan være vanskelig å snakke om kropp, vekt og et eventuelt vektpress. Selv om dette ligger nært opp til hverdagen til utøvere, var dette noe jeg prøvde å fokusere på under intervjuene. Jeg fryktet i forkant av intervjuene at det ville forekomme en viss marginalisering av tematikken under intervjuene, hvor jeg ville bli møtt med svar som ”*det er bare sånn*”, eller at det regelrett var et for sensitivt tema. Tillitsforholdet er utrolig viktig for å få informantene til å åpne seg. Det å komme utenfra og ikke være fullstendig kjent med feltet og dets diskurser, kan gjøre det vanskelig for informantene å åpne seg fullt ut. Det som kan være til hjelp da er å være ydmyk, fortelle hvem du er, fortelle hvorfor du er der, samt synliggjøre hensikten med intervjuet. Videre bør man sikre informantene anonymitet, for videre å gi informanten åpne spørsmål slik at vedkommende får pratet fritt. Som forsker, må man vise interesse for hva som blir sagt, samt være en aktiv lytter. Man bør unngå å opptre likegyldig og svare med ”-m-m”. Dersom man som forsker ikke oppnår dette tillitsforholdet, eller ikke får tak i det man er ute etter i et intervju, er det en mulighet å gjenta intervjuet for å opparbeide den tilliten som trengs for å komme nær dybden på temaet (Jacobsen 2005).

## **2.4 Gjennomføringen av intervjuene**

Intervjuene til dette prosjektet gjennomførte jeg på totalt fire dager, hvor jeg fikk gjort fire intervjuer på Lillehammer i august 2008 i forbindelse med samling. De fire resterende gjennomførte jeg ved Olympiatoppen treningssenter på Sognsvann i Oslo i september 2008.

Jeg fullførte to intervjuer per dag, noe som viste seg å være mer enn nok, da intervjusituasjonen er krevende mentalt. I forkant av intervjuene hadde jeg kontakt med trenerne, hvor jeg informerte om de aktuelle temaene jeg ønsker å samtale om.

Jeg benyttet meg av båndopptaker slik at jeg fikk tatt opp hvert enkelt intervju i sin helhet, samtidig som jeg noterte noen stikkord underveis i samtalen.

Etter de fire første intervjuene på Lillehammer i august 2008, gjorde jeg noen endringer i henhold til intervjuguiden. Jeg tilførte noen underspørsmål for å få mer presise svar, men tilførte også et nytt tema til intervjuguiden.

Før intervjuene fortalte jeg hva intervjuene skulle brukes til, og kort hva jeg ønsket å samtale om. Jeg spurte også i forkant av intervjuene om informantene hadde spørsmål angående intervjuet eller spørsmål for øvrig. Det var viktig for meg å forsikre full anonymitet til informantene, da dette forhåpentligvis ville forsterke tillitsforholdet.

Intervjuene startet med noen helt enkle ”bli kjent” spørsmål, hvor jeg spurte hvor lenge de hadde drevet aktivt med idretten, og hvor lenge de hadde vært en del av landslaget og eller rekruttlandslag. Videre stilte jeg spørsmål som omhandlet hverdagen deres, før jeg beveget meg over til temaer som kosthold, vekt og kroppsideal.<sup>4</sup>

Intervjuenes varighet varierte mellom 45 minutter, til over en time.

## **2.5 Muligheter og begrensninger**

Basert på oppgavens problemstilling, bestemte jeg meg for kvalitative intervju som metodisk tilnærming. Styrken ved denne metodiske tilnærmingen i forhold til problemstilling, er at jeg har mulighet til å kunne forstå og fortolke informantenes meninger og erfaringer rundt tematikken. Jeg var også ute etter å kunne gjøre fortolkninger og finne eventuelle faktorer som ligger til grunn for et vektpress innen hoppporten. Som vist til tidligere, er en av styrkene til det kvalitative intervjuet at det kan være lettere for informanter å åpne seg og snakke om sensitive tema ansikt til ansikt.

---

<sup>4</sup> Se vedlegg, for fullstendig intervjuguide.

Intervjuet er en menneskelig interaksjon, hvor kunnskapen kommer frem gjennom en dialog mellom to mennesker. Selv om det i utgangspunktet vil være lettere å skape fortrolighet når to mennesker sitter overfor hverandre, finner vi likevel reserwasjoner ved denne metodiske tilnærmingen. Forskeren er i denne sammenhengen avhengig av å skape en god atmosfære, slik at informanten vil føle seg trygg til å kunne åpne seg. Hvordan intervjuet utarter seg er både avhengig av forskerens forkunnskaper, men også hvor mye informanten velger å åpne seg. Som forsker, kan en ikke tvinge frem de eksakte svarene som forsker ønsker.

Informanten sitter på informasjonen som forsker er ute etter og bestemmer selv hvor mye han eller hun ønsker å oppgi. En annen fallgrube kan være at forsker kan komme til å tolke det som blir sagt i en annen retning enn hva som kan anses som de faktiske forholdene fra informanten sin side (Kvale 2006).

Det å skulle samtale om et relativt sensitivt tema var noe jeg hadde visse bekymringer for i forkant av intervjuene. Hvorvidt jeg ville få svar på det jeg var ute etter, eller om dette ville legge begrensninger for prosjektet mitt, gjorde meg nervøs. En mulighet kunne være å skjule deler av hensikten med intervjuet. Dette valgte jeg likevel å gå bort i fra og heller opptre åpent rundt temaet for oppgaven. Det ville trolig heller ikke være etisk riktig av meg som forsker å skjule intensjonen ved intervjuet, for at det så skulle eventuelt skje en publisering av informantenes uttalelser. Når det forskes på slike sensitive tema, er det ekstra viktig å beskytte informantenes konfidensialitet (Kvale 2006). Når man undersøker mennesker, begår man et form for et innbrudd i livet til informantene, og man opererer på privat grunn (Jacobsen 2005). I mitt forskningsprosjekt oppgir informantene personlige opplysninger som er av en sensitiv art. For noen av informantene ville nok dette kunne føles som at han eller hun blottlegger seg, til tross for at de deltar frivillig i undersøkelsen. Det kan være vanskelig for en forsker å vite om informanten svarer helt ærlig på spørsmålene som stilles og hvor mye som eventuelt holdes igjen.

I noen av mine intervjuer fikk jeg en følelse av dobbelthet, hvor informantene gav meg til tider svært tvetydige svar. Noen av informantene gav meg mye og bra informasjon, for deretter å bagatellisere denne informasjonen. Noen ganger fikk jeg følelsen av at informantene satte seg i en forsvarsposisjon, hvor de benektet betydningen av det som var blitt sagt. Eksempelvis når en av informantene rapporterer at vedkommende veier seg hver dag, og samtidig påstår at han eller hun ikke er opptatt av kroppsvekt.

Et av mine største bekymringsmoment i forkant av intervjuene, var mitt forhold til idretten. Selv om jeg har ivrig fulgt med på konkurranser sendt på fjernsyn og hadde lest mye om idretten i forkant, var jeg bekymret for tillitsforholdet i og med jeg kom utenfra og hvorvidt dette ville gå utover intervjuets kvalitet. Ettersom jeg følte selv at jeg hadde en begrenset kunnskap omkring skihopping, følte jeg meg ikke som noen ekspert på området. Kvale (2006), fremhever å være ekspert som et kriterium for en dyktig intervjuer. Likevel følte jeg at jeg har god kunnskap om tematikken rundt vektpress i idrettslig sammenheng, både med tanke på min egen idrettslige bakgrunn og litterære funn. Samtidig gjorde jeg meg noen tanker om at det kunne være fordelaktig for meg som forsker å ikke kjenne miljøet fullt ut som ekspert, da dette kunne gjøre det lettere for meg å være mindre forutinntatt. Wadel (1991) har tidligere skildret det å være forsker i ens egen kultur og trukket frem både sterke og svake sider ved dette. Blant svakhetene ved studier av egen kultur, fremheves faktorer som forsker kjenner for godt til at han eller hun klarer å legge merke ved dette. Det blir tatt for gitt, og er altfor selvsagt for forskeren.

Tankene rundt muligheter og begrensninger i forhold til intervjuene, prøvde jeg bevisst å ta hensyn til da det kom til utførelsen av intervjuene. Helt fra jeg tok kontakt med sportssjefen for hopplandslaget, var jeg åpen rundt oppgaven, tema og problemstilling. For å utruste meg best mulig faglig, hadde jeg lest mye om skihopp og funnet opplysninger rundt informantene som skulle intervjues.

## **2.6 Reliabilitet og validitet**

I empiriske studier er det to begreper vi må rette oppmerksomheten vår mot i forhold til studiets kvalitet, reliabilitet og validitet. Disse begrepene brukes først og fremst i forhold kvantitative studier, men er også aktuelle i henhold til kvalitative undersøkelser (Grønmo 2004).

Reliabilitet referer til hvor pålitelig datamaterialet er. Det er som regel ikke mulig å teste reliabiliteten i kvalitative studier, da det er ikke mulig å bruke de samme standardiserte metodene for måling som i kvantitative studier. I kvalitative studier avhenger reliabiliteten av at de empiriske funnene er basert på faktiske forhold og er samlet inn på en systematisk måte. Funnene er også nødt til å samsvare med de etablerte forutsetningene og fremgangsmåtene i



undersøkelsesopplegget (Grønmo 2004). Reliabiliteten ved et kvalitativt studie stiller derfor større krav til forsker enn ved kvantitative studier. Det er forskers oppgave å gjengi de faktiske forholdene i de empiriske funnene ved studiet. Ved å stille ledende spørsmål under intervjuet, kan forsker være med på å både styrke og svekke reliabiliteten ved studiet. Dette kan sies å være spesielt gjeldende dersom de ikke er en bevisst del av intervjueteknikken. Informanten kan gi tvetydige svar, og svar som vedkommende ikke hadde hensikt å oppgi. Ved en slik intervjusammenheng er det derfor forskerens oppgave å bekrefte svarene for å kunne styrke reliabiliteten (Kvale 2006).

Transkriberingen av de empiriske funnene setter også reliabiliteten på prøve. Dette kan være alt fra dårlig lyd kvalitet på opptak av intervjuer, til mangel på konsentrasjon fra forsker eller andre utenforliggende årsaker. For å forsterke reliabiliteten, kan og bør man som forsker gå gjennom dataene gjentatte ganger og lytte årvåkent. Et for sterkt fokus på reliabiliteten kan også motvirke kreativ tolkning hos forskeren (Kvale 2006).

Validitet er det andre begrepet vi bruker i henhold til vurderingen av empiriske data. Validiteten på de empiriske data refererer til datamaterialets gyldighet i forhold til problemstillingene som skal belyses (Grønmo 2004). Dersom de innsamlede dataene er gode og treffende i forhold til studiets intensjon, vurderes validiteten som tilfredsstillende. I likhet med vurderingen av reliabilitet, anses forskeren som et viktig ledd i forhold til studiets validitet. Dersom forskeren har høy kompetanse innenfor valgt forskningsfelt, øker validiteten i form av et bedre utgangspunkt i forhold til datainnsamling og analyse. Det blir dermed lettere for forsker å finne frem til den mest relevante informasjonen for problemstillingen, men også utvikle en god teoretisk fortolkning. Et valid studie avhenger derfor av at forskeren tar studiet seriøst, og tar de riktige valgene både når det kommer til metode, utvalg, transkribering, analyse og fortolkning (Grønmo 2004).

Når det gjelder validiteten i dette studiet, er det noen reserwasjoner. Jeg personlig, som forsker, kjenner ikke hoppsporten hundre prosent, da jeg selv ikke har vært aktiv innen idretten eller en del av miljøet. Det er derfor noen aspekter ved konteksten som jeg ikke kjenner like godt til som en person som er en del av miljøet. Dette kan gjøre det vanskelig for meg, som forsker, å sikre studiets validitet fullt ut, men det er vanskelig å måle validitet av kvalitative intervjuer. Noe av det som kan sies å være problematisk for meg, som en forsker utenfra, er at det kan være vanskelig å få fatt på det underliggende som ikke blir sagt. Jeg vil

derfor støtte meg mer på det som blir sagt i konteksten. Det som likevel forsterker validiteten i dette studiet, er kvaliteten på intervjuene. Dataene jeg sitter igjen med er gode og solide, samtidig som de er treffende i henhold til tema og problemstilling for studiet. Med dette kan vi se at vi faller tilbake på den hermeneutiske tilnærmingen igjen, som vist til innledningsvis i dette kapitlet. Hvor min for-forståelse av selve idretten ikke kan kategorisere meg som en ekspert på området, men jeg har likevel tilegnet meg kunnskap rundt idretten, samtidig som jeg har personlig erfaring fra en idrett hvor fokus på kropp, kroppsstørrelse og utseende er stor. Dette kan bidra til å styrke min for-forståelse.

For å sikre reliabiliteten og validiteten av mitt studie var jeg svært nøye med transkriberingen. I og med at jeg hadde benyttet meg av båndopptaker og gjort stikkord underveis i intervjuene, følte jeg at jeg forholdt meg bra i forhold til de faktiske forholdene. Båndopptakene var også av god kvalitet, slik at det var enkelt for meg å høre hva som ble sagt under intervjuene i etterkant av dem. Jeg startet med transkriberingen like etter intervjuene var gjennomført. Dette var også med på å gjøre det lettere for meg å sette meg tilbake i intervjusituasjonen. Selv følte jeg at intervjuguiden var strukturert og bra, slik at problemstillingen min ville bli besvart og at jeg fikk nok kjøtt på beina i forhold til fortolkningen og det helhetlige resultatet.

En annen faktor som kunne bidratt til å styrke dette studiets reliabilitet og validitet er observasjon. En kombinasjon av observasjon og intervju ville gjort det lettere for meg å få tak på helheten. Ved observasjon som metode, studeres fenomenet i dets naturlige omgivelser. Ettersom det var vanskelig å få tilgang på observasjon, vil min forutsetning for å beskrive og forstå hoppkulturen begrenses, men som vist til tidligere er mine intervju solide og gode, noe som kan veie opp for dette.

### 3.0 Teoretisk perspektiv

Som nevnt innledningsvis er målet ved denne oppgaven å gi en økt forståelse av hvordan kulturen i skihopp former utøvernes forhold til kosthold og kropp.

Jeg ønsker å finne frem til hvordan utøverne selv tenker og forholder seg til kosthold, vekt og kropp. Dette er tre svært viktige faktorer for den norske topphopperen når det gjelder prestasjoner, både i trening og konkurransesammenheng. Et sentralt spørsmål i denne oppgaven er hvordan utøverne forholder seg til idrettens kroppsideal og krav til kropp og kroppsvekt.

Ettersom menneskers forhold til kosthold og kropp er kulturelt betinget, er vi nødt til å få et innblikk i kulturen. Skihopperen tilhører et eget hoppmiljø, eller det vi kan kalle et felt. For å kunne belyse tematikken i denne oppgaven er det derfor nødvendig å se på hva som karakteriserer dette feltet, og hvordan dette feltet former utøverens tanker og meninger rundt kosthold og kropp.

Som analytisk verktøy i denne oppgaven har jeg valgt å bruke begreper fra Pierre Bourdieus teori. Den franske sosiologen Pierre Bourdieu kan sies å være mest kjent for sine forsøk på å kombinere teoretiske begreper med empiriske undersøkelser. Bourdieus begreper baseres og er blitt utviklet gjennom hans empiriske undersøkelser av samfunnet. Bourdieus sosiologi består ikke av en ren sosial teori, men snarere et begrepsapparat som han utprøver i sine empiriske undersøkelser. Han har et omfattende forfatterskap bak seg, hvor han har gitt ut en rekke verker. Det mest kjente verket er "*Distinksjonen*" som er en analyse av forholdet mellom samfunnets sosiale struktur og klassesamfunnet. I Bourdieus verker kan man hevde at han har hentet inspirasjon fra de klassiske sosiologene Marx, Durkheim og Weber, hvor han har hentet ideer om samfunnets strukturer, klasseforskjeller og kognitive strukturer (Järvinen, i Andersen og Kaspersen 2005).

Bourdieu teori tar utgangspunkt i det mange sosiologer før ham har betraktet som en selvfølgelighet eller opplagthet. I sine teorier ønsker Bourdieu å beskrive hvordan og hvorfor mennesker handler som de gjør. Dette belyses ved å ta utgangspunkt i det som først og fremst skjer i menneskers hverdag, som på skolen, fritiden, familien eller idretten (Månson 2003).

Kropp er sentralt i Bourdieus teori, da han vektlegger samspillet mellom kropp og samfunn, hvor kroppen er sentral i møtet med omverdenen og hvordan vi forholder oss til virkeligheten (Nielsen 1997). Ettersom kropp er et sentralt tema i denne oppgaven, anser jeg Bourdieus begrepsapparat som høyst anvendbart. Det er nettopp på grunnlag av hans tanker om hvordan mennesker inntreer som individer i et felt, og hvordan individene tilegner seg feltets grunnleggende premisser som er interessant i forhold til mitt prosjekt. Men også hvordan feltets strukturer gir mening for individene i feltet, og hvordan ytre strukturer omdannes til kroppslige strukturer hos individene, som i dette tilfellet er skihopperne. Videre vil jeg presentere sentrale begreper ved Bourdieus sosiologi. Jeg velger å fokusere på begrepene jeg selv har valgt å bruke i analytisk sammenheng i den oppgaven, da Bourdieus sosiologi er svært omfattende.

### **3.1 Det sosiale feltet**

Begrepet om felt har Bourdieu brukt som en videreføring utfra det sosiale rom. Vår sosiale verden er et sosialt rom med en rekke felter. I den forstand eksisterer feltet innunder det sosiale rommet, men er ikke like omfattende som det sosiale rommet, selv om feltet har en rekke av de samme egenskapene.

For å kunne kalle en sosial praksis for et felt, må vi kunne vise at det er noe som står på spill, som individene i feltet kjemper for eller mot. Feltet blir styrt av feltspesifikke krefter som betinger relasjonen mellom posisjonene i feltet. Dermed blir fokuset rettet mot relasjonen mellom individenes ulike posisjoner (Munk og Lind 2004). I feltet eksisterer det en objektiv struktur av sosiale posisjoner som deltakerne i feltet kan tre inn i (Aakvaag 2008).

De aktive individene i feltet ønsker å opprettholde feltet. Individenes felles interesser og oppfatninger bidrar til denne opprettholdelsen. Et sosialt felt finnes når en avgrenset gruppe, individer og institusjoner kjemper om/mot noe som er felles for dem. Dersom ikke alle har de samme intensjonene eller målene, kan strukturen i feltet bli brutt, og det kan ikke karakteriseres som et sosialt felt (Munk og Lind 2004).

Et felts struktur blir skapt ut fra styrkeforholdet mellom individene og institusjonene i feltet, og det blir dermed en tilstand. Feltets struktur som er født av feltets historie, vil derfor stå på spill i kampen om posisjonene i feltet. Dette kan ses som et maktforhold som etter Munk og Lind (2004) blir betraktet som feltets legitime vold.

Feltet karakteriseres ved at det er en selvstendig sosial sammenheng hvor hvert felt har sine egne generelle og sosiale lover. Hvert felt har også en helt egen intern logikk som vi bare finner innenfor det bestemte feltet, og som ikke kan reduseres til andre logikker vi finner i andre felt (Munk og Lind 2004). Feltets spesifikke logikk institueres gjennom en kroppsliggjort tilstand, altså en spesifik habitus (Bourdieu 1999).

På ethvert felt finner vi en grunnleggende lov, en nomos. Begrepet nomos blir vanligvis oversatt som lov, men burde heller oversettes som konstitusjon i følge den norske utgaven av Bourdieus Meditasjoner (1999). Et felts nomos lar seg ikke reduseres eller sammenlignes med lover i andre felt. Nomos er derfor med på å konstituere synspunkter som skal være gjeldende på et felt, som for eksempel hva som er fornuftig og ikke fornuftig. Nomos er med andre ord med på å fange individene i feltet i feltets spill (Bourdieu 1999).

Innenfor hvert felt finner vi også en helt egen og spesifik doxa. Dette er kunnskap eller oppfatninger det ikke stilles spørsmål ved fordi det er en så stor del av det vi kaller ”naturlig” (Priour og Sestoft 2006).

*”Doxic beliefs are unquestioned beliefs, embodied in actions and feelings but seldom formulated in words. They manifest as sentiments, routines, assertions and aversions”* (Crossley 2001 : 99).

Doxa består av en rekke ikke bevisstgjorte og til dels kroppsliggjorte atferdsregler for spillet og aksept av spillet i feltet. Dette er en taus, grunnleggende implisitt enighet blant aktørene i feltet som er med på å bestemme hva som skal gjelde som kapital (Aakvaag 2008).

Doxa er derfor rammen om kampen i feltet, noe som gjør det mulig at doxa kan endres over tid gjennom kampen (Munk og Lind 2004). Det er viktig å merke seg at doxa er kun gjeldende innunder et felt, og hvert felt vil ha sin egen feltspesifikke doxa. Man må derfor være en aktør i feltet for at det skal kunne kalles doxa.

Doxa har også en sentral rolle når det gjelder feltets rekrutteringsprosesser. Individuer sosialiseres til feltets doxa gjennom et intrikat system av anbefalinger og krav. Denne doxabaserte sosialiseringen er likevel aldri fullkommen, da det alltid vil foregå en kamp mellom de etablerte individene i feltet og nykommerne til feltet (Järvinen, i Andersen og Kaspersen 2005). Nykommerne til feltet har etter Bourdieu alltid en viss porsjon heterodoksi, mens de etablerte individene besitter feltets doxa. Når nykommerne og de etablerte møtes i feltet, utmønstrer doxa seg til ortodoksi, en monopolbevarende diskurs (Järvinen, i Andersen og Kaspersen 2005). De etablerte på feltet vil tviholde på sine posisjoner og deres kapital slik at spillet ikke forandrer seg til nykommernes fordel. Nykommerne vil ikke stille spørsmålstegn ved spillet som helhet, da interessen for feltet betinger deres inntredelse på feltet.

En ting er klart for alle individene; feltet er verdt å kjempe for. Dette kan også kalles for et grunnleggende premiss. Bourdieu anvender også et begrep han kaller for *illusio* som viser til hvordan individene fanges i spillet. *Illusio* beskriver relasjonen individene har til feltet, og hvordan de investerer i spillet. Dette er forholdet mellom individenes *habitus* som feltet sosialt krever og de symbolske systemene som kan stille krav til de individene som forstår dem. Ved denne gjensidige forståelsen og individenes *habitus*, fungerer feltet (Bourdieu 1999). Dette kan kalles for en *fasinasjonskraft* idrettsfeltet har på aktørene som deltar i feltet (Munk og Lind 2004). Deltakelse i kampene eller spillet i feltet er med på å gjenspeile individenes interesse av opprettholdelsen og verdien av feltet. Feltets *nomos* tar form i *illusio*, da individene tar på alvor det som står på spill og tilegner seg de grunnleggende prinsippene (Järvinen, i Andersen og Kaspersen 2005).

### **3.2 Hoppfeltet**

Ettersom denne oppgaven tar for seg idretten skihopp, har jeg valgt å gjøre kort rede for hva som karakteriserer hoppfeltet. Skihopp er en idrettsgren innunder Norges Idrettsforbund. Med det er det naturlig å karakterisere hoppfeltet som et subfelt innunder idrettsfeltet.

Innen idrettsfeltet vil det i likhet med andre sosiale felt utspille seg en kamp om posisjonene i feltet. Individene i feltet ønsker å opparbeide seg en feltsspesifikk kapital. Denne kapitalen kan være av ulike former, men idrettskapitalen kan sies å være av kroppsliggjort karakter som anerkjennes som kapital på idrettsfeltet. Dette kan blant annet være idrettslige prestasjoner

(Munk og Lind 2004). I denne oppgaven vil jeg omtale idrettsfeltet som toppidrettsfeltet, da empirien til denne oppgaven er innsamlet fra toppidretten.

For toppidrettsfeltet vil resultater og prestasjoner være den rådende logikken (Augestad og Bergsgård 2007). Bourdieu fokuserer på idrettens meningsinnhold (Bergsgard 2005). Når vi da snakker om idrettsfeltets logikk, ser vi etter mer enn selve idrettskonkurransen, også spillets logikk. Dersom vi skal undersøke idrettsfeltets logikk, må vi vurdere idrettspraksisene som symbolske og kulturelle markører i det sosiale spill. Meningsinnholdet til idrettspraksisene er relatert til ulike forhold som for eksempel hvilken idrett det dreier seg om, hvor ofte og med hvem (Bergsgard 2005). Bourdieu viser til at det som det kjempes om innen idrettsfeltet er monopolet til å definere hvilken idrettspraksis som skal være gjeldende som legitim. Munk og Lind (2004) viser til at det er anerkjente prestasjoner som utløser idrettskapital i feltet. Denne kapitalen kan igjen brukes til å definere hvilken idrettsaktivitet som kan anses som legitim (Bergsgard 2005).

Ettersom vi opererer på toppidrettsfeltet i denne sammenhengen, er dette et felt hvor individene er i verdenseliten i sin gren og kan sies å være toppidrettsutøvere 24 timer i døgnet. Dermed kan vi si at konkurranse er toppidrettsfeltets samlende punkt, da all trening som blir utført er med tanke på konkurransene, som igjen blir målet for den videre treningen (Augestad og Bergsgård 2007).

For å kunne oppnå resultater og ønskede prestasjoner investerer skihopperen i feltet. Disse investeringene er tatt på bakgrunn av feltets rådende logikk og er alt fra utstyr, trening, kosthold og ofringer av en vanlig hverdag. Dette er investeringer som tas på alvor og er naturlig for utøverne. Utøverne har en virkelighetsforståelse av hvor viktig det er å trene, hvile, spise, trene og hvile for å oppnå prestasjoner. Skihopperen investerer for å kunne bli best.

Hoppfeltets nomos vil være å hoppe lengst på ski. Kravene for å hoppe lengst på ski er mange, og det er flere faktorer å ta hensyn til. Skihopperen er avhengig av å ha grunnleggende forståelse for idretten og kunne skille et bra skihopp fra et dårlig skihopp, hvor stor vinkelen i kneleddet skal være i ovarennet, hvordan satsbevegelsen skal utføres best mulig, og hvordan oppnår man best svev. Dette er bare de tekniske elementene skihopperen må ta hensyn til.

Lav kroppsvekt er en annen viktig faktor innen idretten som utøverne må forholde seg til. Skihopperens kroppsvekt er sentralt i forhold til gravitasjonskraften, da han eller hun skal forflytte seg gjennom lufta og sveve lengst mulig. For at skihoppet skal bli det lengste i konkurransen, er utøveren avhengig av å utnytte de aerodynamiske kreftene fullt ut. Lav kroppsvekt gjør dette mulig.

Hoppfeltets nomos tar form i hoppernes illusio. Utøverne tar disse grunnleggende premissene på alvor og fanges inn i spillet. Det er meningsfylt å slippe seg utfor ovarennet og satse, for å fly ned bakken. Skihopperen føler selv han eller hun ikke forsaker noe ved å vie livet sitt til å trene, hvile, spise, trene og hvile. Det virker derimot forlokkende, da prestasjonene styrer utøverne. Når lav kroppsvekt er sentral for selve skihoppet, vil dette være med å skape en felles forestilling for og av individene til hvordan kroppen til utøverne skal se ut. Illusio er med på bygge opp under forestillingen om kropp på feltet.

Feltets grunnleggende logikk, og kravene idretten stiller til utøveren, oppfattes som naturlige for utøverne. Utøverne på feltet stiller ikke spørsmål ved verken hverdagen eller kravene til kropp på feltet. Da dette er en del av feltets doxa. Kravene feltet stiller til utøveren, når det gjelder kropp og kroppsvekt, vil gjøre det naturlig for skihopperen å leve på et restriktivt kosthold for å innfri feltets krav. Skihopperne har akseptert spillets regler, hvor kroppen og kroppsvekten står sentralt. Dermed naturliggjøres trekkene for spillet.

### **3.3 Habitus**

Bourdieu's habitusbegrep er blitt kalt for kjernen i hans handlingsteori og individforståelse (Aakvaag 2008). Sentralt i Bourdieus teorier står analysen av forbindelsen mellom individenes posisjoner i det sosiale rommet og valgene de tar. Denne koblingen mellom sosiale og mentale strukturer kaller Bourdieu for habitus (Järvinen, i Andersen og Kaspersen 2005).

Begrepet habitus gjør det mulig å tenke på subjekt og objekt sammen slik at det skapes en sammenheng mellom kulturen og kroppen (Skårderud 2003). Det er habitus som ligger til grunn for våre handlinger, vurderinger og oppfattelse av omverdenen. Dette er et integrert



system av varige og kroppsliggjorte disposisjoner som gjør det mulig for oss å handle i den sosiale og fysiske omverdenen (Aakvaag 2008).

Habitus kan vi si er det ubevisste vi gjør, som ”sitter i ryggmargen”, hvorav den er varig og stabil. Tidligere erfaringer er innskrevet i kroppen og virker som en generator som styrer oss til det som er kjent og vi unngår det ukjente (Järvinen, i Andersen og Kaspersen 2005). Med dette menes at habitus er kroppsliggjort, og vi kan se habitus som kroppens ”huskelapp”. Våre handlinger og vår væremåte er ikke et resultat av grundig mental overveielse, men snarere en prerefleksiv forståelse av hvordan vi skal handle.

Ved bruken av habitus forsøker vi å:

*”Å løse det klassiske problemet om menneskets frie vilje. Den bevisstfilosofiske tradisjonen forstår handlinger og ytringer som uttrykk for enkeltindividets frie og rasjonelle valg, og antar at tanken går forut for handlingen og forklarer denne” (Bourdieu 2002 : 4).*

Habitus omtales som både individuell, kollektiv og samfunnsmessig. Den er individuell fordi den integrerer summen av individets tidligere erfaringer, og personliggjør det sosiale. Dermed oppfattes det sosiale som personlige valg. Habitus kan sies å være kollektiv ved at den tilegnes i et sosialt miljø ved at den skaper en felles forståelse, forventninger og felleskap. Habitusen er samfunnsmessig, da den får oss til å akseptere ulikheter i samfunnet, og vi tar dem for gitt. Den bekreftes og reproduseres gjennom sosialiseringen i samfunnsinstitusjonene (Wilken 2008).

Habitus er en sosialisert subjektivitet. Med dette menes det at det individuelle, personlige og det subjektive er sosialt og kollektivt (Bourdieu og Wacquant 1992). Dette kan vi se gjennom tilpasningsprosessen individet foretar seg i forhold til feltet.

Vi trenger ikke ta noen form for beslutning men vår habitus virker inn slik at vi føyer oss til feltet og kravene feltet stiller til oss som individer (Nielsen 1997). Med det kan vi si at feltet har makten til å forandre eller tilpasse vår habitus. Vi tilpasser oss etter det vi anser som feltets nødvendighet og hva feltet krever av oss. Feltet strukturerer dermed habitus etter feltets nødvendighet for deltakelse, samtidig som habitus bidrar til å konstituere feltet som en verden ved å gi den mening og verdi (Bourdieu og Wacquant 1992). Ut i fra dette hevder Bourdieu at

vi som aktører aldri er helt og fullt ut et subjekt for vår egen praksis, fordi forholdet vi har til verden er basert på vår rolle i den. Vi både tilhører den samtidig som vi er besatt av den. En toppidrettsutøver vil derfor være besatt av toppidrettsfeltet (Bourdieu 1999).

Vår habitus er i forandring gjennom hele livet, men siden vår habitus på sett og vis er satt skjer det sjelden eller aldri noen radikal forandring. Nye utfordringer og erfaringer møter de gamle og kjente erfaringene (Prieur og Sestoft 2006).

Hoppfeltet har som vist til tidligere en egen feltspesifikk doxa. Denne doxaen blir innstiftet i utøvernes habitus.

*”Hvert felt utgjør institusjonaliseringen av et synspunkt i tingene og i habitusformene. Den spesifikke habitus som pålegges de nyankomne som en adgangsbetingelse, er ikke annet enn en spesifikk måte å tenke på, et prinsipp for en spesifikk konstruksjon av virkeligheten bygget på en prerefleksiv tiltro til den udiskuterte verdien av konstruksjonsredskapene og de objektene som konstrueres med dem.”*(Bourdieu 1999 : 102,103).

Doxa er som vist til i kapitlet over, en form for aksept av spillets premisser. Habitus kan sies å ha sans for spillet med en form for anerkjennelse og forståelse av spillets forutsetninger (Bourdieu 1999).

Feltets krav og interne logikk kroppsliggjøres gjennom utøvernes habitus. Hoppfeltets interne logikk er prestasjoner. Man skal hoppe lengst på ski og vinne konkurranser. Videre tenkes det mye på hvordan utøveren skal trene og hvor mye han eller hun skal spise og hvile. Alt dette inngår som en del av virkelighetsoppfattelsen til skihopperen. Det som må investeres for å kunne vinne og bli best kroppsliggjøres. Habitus er derfor et produkt av sosialisering som er viktig i henhold til dannelsen av disposisjoner som individet vil handle etter. Dette kan være kulturelle normer. Ettersom habitus er individenes kroppsliggjorte virkelighetsforståelse formes kroppen av habitus samtidig som kroppen uttrykker habitus (Wilken 2008). For hoppfeltet vil trening, kropp, kroppsstørrelse og vekt kunne relateres til utøvernes individuelle og kollektive habitus.

### 3.4 Kapital

For at vi skal kunne forstå hvordan det sosiale feltet og habitus hører sammen er vi nødt til å se nærmere på begrepet kapital. Som tidligere nevnt utspiller det seg kamper og et spill innunder de ulike feltene. Dette er blant annet kamper om posisjoneringen individene har innad i feltet. Kapitalbegrepet sier noe om hvor individene befinner seg i det sosiale rommet. Kapital er et av Bourdieus nøkkelbegreper og betegner det sosiale forholdet mellom det dominerende og dominerte. Gjennom å ha mye kapital får man makt over de som har lite kapital (Bourdieu 2002).

På hvert felt eksisterer det en spesifikk kapital som er av verdi i feltet. Denne kapitalen ønsker aktørene i feltet å få tilgang til. Med kapital menes hevdelse, sosial status og makt. Det er aktørene i feltet som strides om hvilke regler og praksiser som skal være gjeldene for at aktørene skal få tilgang på denne kapitalen. Dette er interne hierarkiprinsipper som preger feltets kultur (Munk og Lind 2004).

Bourdieu opererer med tre ulike hovedformer for kapital. Det er økonomisk, sosial og kulturell kapital. Den økonomiske kapital viser til materialistiske ressurser som rikdom. Den sosiale kapital består av innflytelsesrike relasjoner som kan erverves gjennom familie og nettverk. Den sosiale kapital er det som gjenkjennes som verdifullt og tilkjennes verdi fra andre sosiale grupper. Den kulturelle kapital viser til utdanning, titler, kompetanse og andre symbolske goder. Kulturell kapital kjennetegnes ved dens objektiverende form hvor denne kapitalen kan være av kroppsliggjort form (Callewaert 2003).

Bourdieu opererer også med begrepet symbolsk kapital. Det som skiller denne typen kapital fra de tre hovedformene er at dette er en form for kapital som kun er gjeldene sammen med de forhenværende. Man er først innehaver av symbolsk kapital når en oppnår sosial anerkjennelse ved en eller flere av de øvrige kapitalformene i sosial sammenheng (Prieur og Sestoft 2006). For at en skal kunne oppnå denne formen for symbolsk effekt, må det være en etterspørsel etter denne formen for kapital samtidig som de sosiale individene må kunne gjenkjenne dette gjennom deres habitus (Prieur og Sestoft 2006).

Ettersom vi befinner oss innenfor hoppfeltet i denne sammenhengen, er kropp og fysiske egenskaper sentralt i henhold til kapital. Utøverne bruker kroppene deres som redskap til å kunne oppnå kapital i feltet. Dette kan vi tolke ut etter feltets interne logikk og prestasjoner. Ut fra Bourdieus kapitalformer kan vi si at det er den kroppsliggjorte kulturelle kapitalen som er gjeldene for hoppfeltet. Den kroppsliggjorte kulturelle kapitalen kan vi spore tilbake til habitus (Prieur og Sestoft 2006). Denne formen for kulturell kapital modifiseres gjennom livet som produkt av sosialisering. Prieur og Sestoft (2006) fremhever familie som primusmotor for den kulturelle kapital, men til tross for disse langvarige sosialiseringene er dette en ren personlig egenskap. Prestasjoner og resultater er av en kroppsliggjort form i hoppfeltet som etter feltets logikk vil inngå som kulturell status. Prestasjonene kommer av kroppslig arbeid, og resultatene gir en kroppslig kompetanse som er med på å utvikle habitus.

Shilling (1991,1992,1993) har videreført Bourdieus begrep kroppslig kulturell kapital til et nytt begrep han omtaler som fysisk kapital (Crossley 2001). Ved fysisk kapital tar Shilling det kroppslig kulturelle begrepet videre, og ut fra den kulturelle konteksten, for å fokusere på andre verdifulle aspekter ved selve kroppen. Dette er kroppslike aspekter som anses som verdifulle innenfor et spesifikt felt som kan gi status som kapital. Dette er fysiske kvaliteter som anses verdifulle i feltet og gjør det attraktivt for individene i feltet å være i besittelse av. Det er derfor ønskelig for individer å omforme kroppene deres etter feltets fysiske kapital (Crossley 2001). For skihopperen vil den slanke og lette kroppen gi fysisk kapital i hoppfeltet, da det uten en lett kropp vil det være vanskelig for skihopperen å lykkes i konkurranse. Selv om vi kan kategorisere den gjeldene kapitalen for idrettsfeltet som fysisk kapital er det ikke utelukkende nok å bare ha mye fysisk kapital, man er også avhengig av at kapitalen anerkjennes på feltet (Munk og Lind 2004).

For at individer i det hele tatt skal kunne tilhøre et felt, er individene avhengig av å besitte ferdigheter eller disposisjoner. Disse ferdighetene eller disposisjonene betinger individenes deltakelse i kampen.

Wacquants (1995) studier av boksporten viser til hvordan disse ferdighetene og den fysiske kapital er avhengig av individenes "bodily labour". Skihoppernes kropp er viktig i forhold til deres prestasjoner. For skihoppere er kroppen et redskap som brukes for å utføre arbeidet, altså skihoppet. Derfor fokuserer de på hvordan de trener, spiser og hvor mye de veier. Dette for å høyne deres fysiske kapital innad i feltet. Den fysiske kapitalen høyner sjansen til å

vinne kampen på feltet og forbedre deres posisjon. Dette er strukturer som er kroppsliggjort gjennom deres habitus (Wacquant 1995).

Det som likevel kan ses på som rådende i denne sammenhengen er at den fysiske kapitalen er den gjeldende for hoppfeltet. Det er denne kapitalformen som ligger til grunn for både individenes muligheter i form av prestasjoner og posisjon i feltet. Den kroppslige kompetansen ved fysisk kapital kan også ses på som gjeldene for tilegning av Bourdieus øvrige kapitalformer.

Når vi beveger oss innenfor hoppfeltet og idretten, kan vi si at kroppen er sentral i forhold til kapital. Som vist til ovenfor opererer Bourdieu med ulike former for kapital. Den fysiske kapitalen som omtales her kan i idrettslig sammenheng omdannes til Bourdieus hovedformer for kapital. De beste skihopperne i verden kan sies å opparbeide seg økonomisk kapital, i form av materiell rikdom ved å vinne mesterskap og verdenscuprenn. Tidligere aktive utøvere, som har flere mesterskapsmedaljer, kan sies å være innehavere av kulturell kapital. Deres fysiske kapital er overført til kulturell kapital, da disse utøverne tidligere har hatt høy anerkjennelse på feltet samt flere mesterskapstitler. Denne kulturelle kapitalen kan også ha symbolske virkninger innad i feltet og gi en symbolsk kapital. Som vist til tidligere er man først innehaver av symbolsk kapital når man oppnår sosial anerkjennelse ved en eller flere kapitalformer i sosial sammenheng. Personer med denne ettertraktete kapitalformen kan for eksempel sitte i FIS eller FIS hoppkomitè, og de er med på å drive idretten og hoppfeltet.

Den symbolske kapitalen gir makt til å utføre symbolsk makt eller vold (Prieur og Sestoft 2006). Symbolsk vold defineres som makten til å få en virkelighetsforståelse til å fremstå som objektiv og sann (Wilken 2008). For å kunne utøve symbolsk vold kreves det legitimitet. Den symbolske kapital er med på å gi en legitim maktposisjon, da denne kapitalformen er et produkt av anerkjennelse og verdsettelse (Prieur og Sestoft 2006).

Ved hjelp av doxa og habitus vil de individene som volden utføres mot sosialiseres til en virkelighetsforståelse av den slik at de ikke oppfatter den som en maktutøvelse (Wilken 2008). Den symbolske volden gjør at individer tilslutter seg dominansen de utsettes for fordi det fremstår som naturlig på bakgrunn av strukturen av det eksisterende dominansforholdet individene er et produkt av (Bourdieu 1999). Med andre ord er den symbolske volden en form for frivillig underkastelse som skjer naturlig med hjelp av individenes habitus. Et klassisk

eksempel for symbolsk vold kan være den maskuline dominans og den kvinnelige underkastelse (Bourdieu 1999). Bourdieus prosjekt er å avdekke det som oppfattes naturlig innen det sosiale feltet. Dette er produkter av sosiale konstruksjoner av feltets historie (Bergsgard 2005).

I idrettsverdenen vil denne formen for vold kunne eksemplifiseres ved monopolet Norges Idrettsforbund og den Olympiske komité har til å ta ut utøvere til mesterskap på klare betingelser (Munk 1999). På hoppfeltet vil teoretisk sett FIS hoppkomité være innebærer av den legitime retten til å foreta endringer i regelverk og uttale seg om internasjonal hoppssport.

### **3.5 Oppsummering**

Gjennom dette kapittelet har jeg forsøkt å gi en oversikt over de sentrale begrepene i Bourdieus sosiologi og hvordan de henger sammen med hverandre.

Sentralt i Bourdieus sosiologi står samspillet mellom kropp og samfunn, og hvordan kroppen er sentral i møtet med omverdenen og oppfattninger av den.

Bourdieus begreper viser til hvordan individer fanges i og av spillet som foregår på feltet og hvordan reglene for dette spillet kroppsliggjøres. Feltets krav innstiftes hos individene og fungerer på individet som en sosial naturlov.

Resultater og prestasjoner er den rådende logikken for hoppfeltet. For skihopperen vil nomos være å hoppe lengst på ski. Denne grunnleggende forståelsen for idretten og feltets logikk tar form i skihopperens *illusio* hvor utøveren fanges i spillet og tar det på alvor. Kravene feltet stiller utøveren oppfattes av utøverne som ”naturlig” og kalles for feltets *doxa*.

Feltets krav og interne logikk kroppsliggjøres gjennom utøvernes *habitus*. Skihopperen vil være besatt av hoppfeltet. Det er *habitus* som gjør at utøverne anerkjenner og forstår spillet, samtidig som *habitus* konstituerer feltet ved å gi det mening og verdi.

Kroppen er skihopperens verktøy til å tilegne seg kapital på feltet. For å tilegne seg kapital på feltet faller vi tilbake til den rådende logikken, prestasjoner. Prestasjonene fører med seg sosial status. Skihopperen vil forsøke å oppnå kapital på feltet av kroppslig art, da denne kroppslige kapitalen vil gjøre det mulig å oppnå øvrige kapitalformer.

## 4.0 HoppSPORT, vekt og kroppsforståelse

Skihopp anses som en av våre nasjonalidretter. Idretten regnes for å ha oppstått i Morgedal i Telemark av den moderne skisportens far, Sondre Norheim. Men historien skal ha det til at det var nordmannen og den første verdensrekordholderen, Olaf Rye fra Eidsberg, 9,5 meter i 1808, som satte i gang hoppingen, mens det var Norheim videreførte idretten.

Det er over 200 år siden den første verdensrekorden til Rye på 9,5 meter ble satt. Den stående verdensrekorden per dags dato tilhører nordmannen Bjørn Einar Romøren som landet på 239 meter i Planica i mars 2005 (Thoresen 2007).

Slik vi kjenner idretten i dag tar utøveren seg til toppen av hoppbakken. Utøveren setter så utfor ovarennet. I de største hoppbakkene øker farten fra 0 til rundt 100 km/t på bare noen få sekunder til utøveren er på satskanten. Her skal utøveren skape et løft i form av satsbevegelse som skal skje på 0,3 sekunder. Heretter må utøveren følge løftet som er skapt, forme kroppen som en flyvinge, og fly med skiene. Utøveren svever lengst mulig nedover unnarennet, før det hele avsluttes med et telemarknedslag. Hele skihopper er over på rundt 10 sekunder. I hoppkonkurranser kåres vinneren på bakgrunn av lengde og stil, hvor det er både lengde og stildommere. Lengdekarakterene regnes ut på grunnlag av selve skihoppets lengde sett i forhold til bakkens K-punkt som er det bratteste partiet i bakken.

Nedslaget bedømmes av 5 dommere på en skala fra 10 til 20 for et stående hopp, hvor beste og dårligst notering strykes. Herav vil 3 stilkarakterer bli stående som gjeldende og legges sammen med lengdekarakterene, og en vinner blir kåret (Thoresen 2007).

I dette kapitlet vil jeg gi en beskrivelse av skihopperens forståelse og forhold til kosthold og kropp. Dette vil jeg vise ved å prøve å gi en analyse av kulturen skihopperne er en del av, og hvordan kulturen påvirker og former utøvernes holdninger når det gjelder kosthold og kropp.

Jeg vil innlede kapitlet med å kort presentere topphopperen. Dette er for å vise til hvordan hverdagen til topphopperen først og fremst dreier seg om å være skihopper og om å bli den beste skihopperen. Videre i kapitlet kommer mine delanalyser av utøvernes forhold til kosthold, vekt og kropp.

## 4.1. Toppopperen

En toppidrettsutøver lever ikke som folk flest. Dette er idrettsutøvere som kategoriseres som 24 timersutøvere. Dette er personer som er idrettsutøvere døgnet rundt, hvor alt de foretar seg er på bakgrunn av deres hverdag som idrettsutøver. Hverdagen til disse utøverne er planlagt ned til punkt og prikke for hvordan det skal trenes, når det skal spises, hvilken mat som skal spises, når det skal hviles og når de skal trene igjen. Toppidrettsutøveren arbeider systematisk og målbevisst for å nå et høyest mulig resultat innen deres idrett.

I Wacquant's studier av boksesporten i Chicago, vises det til hvordan bokserne anser treningen som deres jobb, og kroppen er deres redskap til utførelsen av jobben. Bokserne gir ikke bare alt de har på trening og i bokseringen, det følger også restriktive dietter og ofringer av det sosiale livet på bakgrunn av deres tilværelse som bokserere. Troen på egne prestasjoner driver utøverne, og boksingen blir det viktigste for dem (Wacquant 1992).

Landets fremste skihoppere lever stort sett som andre toppidrettsutøvere her til lands. Selv om en skihopper ikke kjører samme treningsopplegget eller kostholdsplan som langrennsløperen, tar de idretten like alvorlig og seriøst. Hverdagen for toppopperen består i grove trekk av trening, mat og hvile, med et mål for øyet; å prestere.

Under samtalene med informantene var det interessant å se hvordan de svarte på spørsmål omkring hverdagen deres. Da jeg bad dem fortelle hvordan en vanlig hverdag så ut, begynte de å fortelle meg hvordan de trente, hva de trente og hvor mange økter de trente i uka. For å få dem til å fortelle hva de gjorde utenom treningen, var jeg nødt til å spesifisere spørsmålet. Dette viser til at trening og skihopp er det sentrale i hverdagen til disse utøverne. Det kan derfor tenkes at trening og treningsøktene på mange måter blir et senter i hverdagen til disse utøverne, hvor treningen styrer hverdagen. I likhet med bokserne i Wacquant's (1992) studier, kan vi se hvordan skihopperne anser det de legger ned i trening som noe av det viktigste de foretar seg. Det er mye hardt arbeid som ligger bak de få sekundene det tar fra skihopperen setter utfor bommen, til han eller hun lander nede i bakken igjen.

Fire av informantene som ble brukt til denne oppgaven trener til daglig sammen på Olympiatoppens treningssenter. Den ene av disse informantene hadde følgende å si om sin hverdag:



*”En treningshverdag starter rundt 08. Tar meg en kaffe til frokosten, deretter er det opp hit (OLT) så starter treninga rundt 10. Hvis vi har to økter, tar vi gjerne en lunsj her og trener en økt til. Samme gjelder for de dagene vi har hopping. Da hopper vi på formiddagen, drar opp hit og spiser lunsj, og trener en økt til. Etter treninga er det hjem og gjøre andre hverdagslige ting....gjerne lese litt skole. Middag rundt 5 til 7, så er det enten å gjøre noe på kveldene eller bare se på tv. Prøver å legge meg før 12, sjelden det går. Trener mellom 6 og 14 økter i uka når vi er hjemme. Drar ofte på yoga om kvelden, prøver det så ofte jeg kan, og har mulighet til.”(Intervju 22.09.08)*

Hverdagen som denne informantene skildret var stort sett den samme som gikk igjen hos de andre informantene, da særlig blant de som til trente til daglig ved Olympiatoppen. Når den siste økten for dagen er over, drar de hjem og gjør hverdagslige gjøremål som å spise middag og slappe av foran fjernsynet. Noen av dem prøvde så godt det lar seg gjøre å lese litt skolearbeid, men hvile kommer i første rekke.

Det kom veldig godt frem blant informantene hvor viktig det var for dem med en strukturert og nøye planlagt hverdag. *”Det meste er veldig godt planlagt, veldig strukturert hverdag egentlig.”*(Intervju 22.09.08). Vi kan med dette se 24 timersutøveren i uttalelsene til informantene. Idretten er viktig for utøverne og de tar den på alvor. Selv om ikke alle utøverne har idretten som sitt levebrød, kan tilværelsen deres som toppidrettsutøver tilsvare en jobb som varer i 24 timer. Fokuset er hele tiden rettet mot prestasjoner og det å bli bedre eller best.

## 4.2 BMI

Hoppporten har som de fleste andre idretter utviklet seg gjennom årenes løp. Det er et langt sprang fra den tradisjonelle kongsbergknekken på treski, til den estetiske v-stilen som kom til å revolusjonere hoppporten. Den nye v-stilen gjorde at den samlede bæreflata av kroppen og skiene gav bedre aerodynamiske fordeler til svevet. Ved riktig utnyttelse av de aerodynamiske kreftene, kunne utøvere sveve opptil 20 prosent lengre enn før selv med samme fart i utgangen av hoppet (Thoresen 2007).

Som følge av utviklingen i idretten, skjedde det også fysiske forandringer hos de individuelle utøverne. Flere av utøverne i verdenstoppen ble urovekkende undervektige og det var en forekomst av tilfeller av anorexia nervosa blant utøverne (Schmölzer og Müller 2002). En lettere kropp gav utøverne konkurransemessige fortrinn i forhold til det nye utstyret og teknikken. Dette gjorde det mulig å sveve enda lengre (Gangdal 2004).

For å sette en stopper for denne økningen av undervektige utøvere valgte FIS' hoppkomité å innføre en vektregel i idretten, den såkalte BMI-regelen. Denne vektregelen skapte stor frustrasjon innad i hoppmiljøet i det den kom i 2004. Hva denne regelen går ut på og hvordan den fungerer i praksis er noe av det jeg skal komme nærmere innpå videre i dette delkapittelet. Sentrale spørsmål er hvilken betydning denne vektregelen har hatt for idretten og hvordan denne regelen har påvirket selve hoppfeltet og feltets interne logikk? Hvordan stiller egentlig dagens utøvere seg til denne vektregelen?

### 4.2.1 Hva tilsier BMI-regelen og hvordan brukes den?

Under en kongress i Miami våren 2004 kom FIS's hoppkomité til en enighet om å innføre et vektreglement i hoppporten. Dette skulle bli løsningen på slankehysteriet i idretten og sette en stopper for det økende antallet av undervektige utøvere.

Slanking og vekt har vært et yndet tema innen hoppporten over lang tid. Etter funn gjort av Müller et al.(2006) kan vi se at gjennomsnittvekta hos utøverne har falt dramatisk de siste 30 årene.

Hoppkomiteens løsning på problemet ble å innføre den mye omdiskuterte BMI-regelen. Utøvere skulle nå systematisk veies og måles før renn, og dersom de var under en minstegrense ble de diskvalifisert fra rennet (Thoresen 2007). Hovedgrunnen til at valget ble BMI utregning var at dette er en velkjent utregningsmodell som er enkel å bruke, samtidig som den er utviklet og godkjent av WHO (Müller et al. 2006).

BMI er en forkortelse av Body Mass Index, hvor en regner ut kroppsvekt i forhold til høyde:

$$\text{BMI} = m/h^2$$

Bokstaven m står for kroppsvekt (mass index) i kg, og h er kroppshøyde i meter.

Denne utregningen vil gi deg et tosifret tall ved å dividere kroppsvekta med kroppshøyde i meter, i 2 potens. Tallet du får etter utregningen skal kunne gi deg en indikasjon på om du er under, normal eller overvektig sett ut fra en tabell.

WHO utviklet denne tabellen som skal kunne klassifisere deg innen de ulike gruppene for vekt. Dersom tallet etter utregning viser 18.5 eller lavere, klassifiseres man som undervektig. Normalvekt spenner seg fra 18.5 til 24.9. Deretter følger overvekt fra 25.0 til 29.9, samt ytterligere to grupperinger for fedme og ekstrem fedme (Wilmore og Costill 2004).

Den gjennomsnittlige BMI'en blant utøvere har sunket fire enheter siden 70 tallet og frem til 2000, samtidig som lengden på hoppene har økt betraktelig de siste 30 årene (Müller et al 2006). Vekt og slanking blant utøverne ble et stadig økende problem etter v-stilens inntog på midten av 80 tallet. I 1993 kom det nye utstyrregler som gjorde det mer gunstig for utøverne å være lette. Det nye utstyret stilte større krav til de aerodynamiske krefter, noe som gav de letteste utøverne fordel (Schmölzer og Müller 2002).

Innføringen av denne regelen skapte mye frustrasjon innad i hoppmiljøet og støtteapparatene rundt hopperne. FIS påstod de hadde helseekspertene i ryggen ved innføringen av regelen, men sannheten var at ekspertene ble ignorert (Thoresen 2007).

Etter FIS's reglement skal en skihopper ha en BMI verdi på minst 20.0. Dette inkluderer hoppdress og støvler (Thoresen 2007). Denne minstegrensa er innenfor hva WHO

kategoriserer som normalvekt, men i det nederste sjiktet av den. Dette vil jeg gå nærmere inn på i kommende delkapittel.

Det er flere forskere som har rettet kritikk mot BMI modellen og bruken av den i idrettslig sammenheng (Müller et al. 2006). Hovedsakelig er det målingens unøyaktighet som høster mest kritikk. Ved utregninger tar modellen ikke kroppssammensetning i betraktning. Beinbygning og muskelmasse i forhold til fett kommer ikke frem ved utregningen. Derfor kan en slank men muskuløs utøver ha en høy BMI selv om vedkommende ikke er overvektig. Man kan også variere med flere kg, uten at BMI tallet forandrer seg (Kent 2006).

Når det gjelder skihopp mer spesifikt, har forskere hevdet at BMI målingen slik den brukes i idretten i dag favoriserer etniske folkegrupper som for eksempel asiater. Dette fordi en kort, men muskuløs utøver innfrir lettere BMI minstekravene enn hva en høy og slank nordisk utøver gjør (Müller et al 2006).

Flere forskere har kommet med alternative metoder til BMI målingen i forbindelse med kritikken som er blitt rettet. Målet til forskerne er fremdeles å bekjempe problematikken rundt undervektige skihoppere. Professor Jorunn Sundgot Borgen var allerede på banen i det FIS presenterte denne nye vektsregelen. Hun bad om å få to uker til å komme opp med en metode/måling som var mer valid enn hva BMI målingen er. FIS hadde allerede bestemt seg og kjørte dermed igjennom BMI-regelen. Sundgot Borgen hevdet i etterkant at det ville være mer gunstig å måle utøvernes fettprosent fremfor BMI, hvor den laveste grensa skulle settes til 6 (Augestad og Bergsgård 2007).

I et studie utført av Müller, Gröschl, Müller og Sudi (2006), hevder forfatterne at ved å gjøre noen enkle forandringer i forbindelse med utregningen av BMI, vil dette kunne gi en jevnere og mer valid kartlegging av hoppernes helse. Løsningen er en forenklet BMI formel, MI (mass index), hvor man tar utgangspunkt i utøvernes individuelle benlengde. Dette vil da måles sittende. Det hevdes derfor i artikkelen at denne utregnings metoden vil være bedre tilpasset hver og enkelt utøver. Selv om denne utregningsmodellen hevdes å være mer gunstig å ta i bruk, kan det ses som for komplisert og ressurskrevende å forandre den gjeldende regelen.

## 4.2.2 Utstyrskontroll

Under alle internasjonale hopprenn blir flertallet av utøverne tatt ut til utstyrkontroll.

Dette er en kontroll hovedsakelig av vekta til hopperne. Det er ofte utøvere som arrangøren har mistanke om ligger i grenseland som blir hyppigst veid, men likevel skal så og si alle utøverne inn til denne kontrollen.

Etter selve veiinga følger en kontroll på lengde av skia opp mot vekta og kontroll av hoppdress. Hoppdressen skal ikke være for stor, men heller ikke for tettsittende. Den skal være sydd etter kroppen med en maksimal grense på + 6 cm av kroppsmål.<sup>5</sup>

Som tidligere nevnt skal en skihopper etter FIS's reglement ha en BMI på minst 20.0 for å få kunne delta i internasjonale hopprenn. Utøverne blir da veid med støvler og hoppdress og BMI blir regnet ut etter dette. Dersom tallet som viser etter utregningen er under 20.0, vil utøveren bli diskvalifisert fra rennet så lenge ski lengden ikke stemmer overens med vektgrensa (Thoresen 2007).

For en utøver som ligger innenfor normalgrensa på 20, er maksimal ski lengde satt til 146% av egen kroppshøyde. Utøvere som befinner seg under BMI minstekravet, må videre redusere ski lengden med 2 % for hver 0.5 enhet de er under kravet. Eksempelvis vil da en utøver som har en BMI verdi på 19.0, ha en maksimal skilengde 142% av egen kroppshøyde (Müller et al 2006).

Her finner vi et såkalt smutthull i regelen. Dersom en utøver har vedvarende for lav BMI, vil han eller hun fortsatt få kunne hoppe i kommende renn, men da med kortere ski. Denne regelen skal i teorien gjøre det mindre attraktivt for utøvere å ligge under grensa, da kortere ski gir utøveren mindre vinger og er en aerodynamisk ulempe med tanke på selve svevsfasen i hoppet. Selv om en utøver har en BMI under minstekravet, og hopper på kortere ski, vil han eller hun fremdeles ha god sjanse til å bli blant de beste, da lav kroppsvekt likevel kan kompensere for kortere ski og flyteevne under gode vindforhold (Müller et al 2006).

---

<sup>5</sup> [www.skiforbundet.no/hopp](http://www.skiforbundet.no/hopp)

### 4.2.3 Å ligge på grensa som det normale

Som nevnt innledningsvis skapte BMI-regelen mye frustrasjon innad i hoppmiljøet idet den ble innført. Noen av landets beste hoppere ble nødt til å legge på seg og gjøre drastiske endringer i kostholdet som følge av regelen. Hoppukevinneren fra 2004, Sigurd Pettersen, var et av ofrene til FIS's nye regelverk. For å få kunne fortsette hoppinga var han nødt til å legge på seg 4 kg, kjøre ekstrem styrketrening og spise kilovis med makrell i tomat og egg (Thoresen 2007). Pettersen stod frem i media med klar tale hva han mente om denne nye regelen som ble innført. Han kjente ikke lenger igjen kroppen sin samtidig som den gode følelsen ved hoppet nå var borte.<sup>6</sup>

Informantene til denne oppgaven har drevet med skihopp i mange år og har vært en del av idretten både før og etter vektregelen kom. Men hvordan stiller dagens landslagsutøvere seg til den, og hvordan påvirker denne regelen deres forhold til kropp og idretten?

Vekt og kropp er fremdeles et yndet tema innad i hoppmiljøet. Dette til tross for vektregelen og dens intensjoner. Regelen nevnes tidlig i intervjuene av informantene. Det er derfor utvilsomt at denne regelen er viktig for utøverne og har mye å si for hele deres hverdag som toppidrettsutøvere. I utgangspunktet hevder utøverne selv at de stiller seg forholdsvis positiv til den, men det kan også virke som det finnes underliggende negativitet så vel som direkte. Dette kommer tydeligere frem videre i intervjuene.

Noe av den negative kritikken rundt BMI-regelen er at den skal ha hatt en motsatt virkning på idretten, hvor da regelen har bidratt til et økt fokus på kropp og vekt etter den ble innført. En av informantene uttrykte følgende: *"En føler at en må ha 20 i BMI, det er liksom ikke snakk om å være mer enn 20.....nå gjelder det kun å ligge på grensa. Du føler deg feit dersom du har rett over 20 i BMI."* (Intervju 06.08.08). Det er kan ses som bemerkelsesverdig at en utøver velger å si at en føler seg feit dersom en har over 20 i BMI. I denne sammenhengen er det verdt å merke seg at skihoppere har gjennomsnittlig betraktelig mye lavere vekt enn hva andre idrettsutøvere på samme høyde har (Schmölzer og Müller 2002), men hva hjelper det når utøveren konkurrerer mot andre skihoppere?

---

<sup>6</sup> Dagbladet nett. 03.01.05 Thoresen.

Det kan virke som om at denne minstegrensa for BMI, som det egentlig heter etter FIS's reglement, er blitt en maksimal grense for noen av utøverne. Vi vet fra tidligere, men også fra fysikkens verden at en lett kropp vil ha bedre aerodynamiske forutsetninger enn hva en tung kropp vil ha i lufta. Funn gjort av Schmölder og Müller (2002) viser at ved å redusere kroppsmassen med 1 kg, vil dette kunne øke lengden på hoppet med 1 meter i en bakke på 120 meter. Det er dermed fortsatt gunstig å være så lett som overhodet mulig i forhold til regelen.

En annen informant påpeker også denne BMI grensa som en maksimal grense:

*"Det er jo mye snakk om BMI i miljøet og bare når du er i bakken. Så det er jo noe i det at en prøver nok kanskje å ligge akkurat på 20.....regelen sier vell at vi skal være over, men jeg tror mange tenker at de skal være på grensa."*(Intervju 06.08.08).

Det er verdt å merke seg at i et toppidrettsmiljø er det et høyt nivå blant utøverne, og ønsket om å prestere er stort. Dersom utøveren er av oppfatning at vannersjansene stiger ved å ligge på denne grensa, kan dette ses på som en naturlig maksimalgrense fra utøverens side.

Særlig ettersom det er tett mellom utøvere i toppen, kan det å redusere kroppsvakta virke som et naturlig tiltak for å kunne henge med blant de beste.

*"Har aldri tenkt over den der BMI'en...men det nok fordi jeg alltid har ligget to kg over den. Men jeg tror nok heller den virker negativt, at nå må jeg ned de tre kg'ene til grensa. Vil si at den regelen ikke har på noen måte hjulpet idretten, det er heller tvert imot. Sånn er det nå. Vi må bare forholde oss til de der reglene.....så best vi kan."*(intervju 06.08.08).

Ut fra dette kan vi se at det blir en normalitet for utøvere å ligge på en BMI på 20. Det er her grensa går. Noen av utøverne vil muligens oppfatte det som vanskeligere eller som en umulighet å kunne hevde seg i et renn dersom BMI tallet viser en eller to enheter over grensa. Da vil det for en utøver være naturlig å strebe etter å ligge på grensa. Vi kan se dette som en form for normalisering av det unormale. Utøverne behøver ikke å diskutere dette for de er ikke bevisste på at dette har blitt naturlig for dem. Det hele handler om denne magiske grensa på 20, både når det gjelder deltakelse i konkurransen, men også dersom utøveren skal ha reelle vannersjanser.

Det unormale ved dette er at dette strider mot hva som kan ses som normalen i forhold til resten av landets befolkning men også i forhold til idrettsutøvere innen andre idrettsgrener. De

færreste av den norske befolkningen har mulighet til å kunne innfri 20 i BMI. En langrennsutøver vil heller trolig ikke kunne ligge på denne grensa og samtidig prestere.

Idretten skihopp skiller seg forholdsvis ut fra andre såkalte vektklasseidretter. Innen skihopp finner vi bare en klasse og en vektgrense. Så mange utøvere i samme klasse gjør idretten veldig særegen. Tyngdekraft er en stor og gjeldene faktor, og skihopp blir derfor kalt en av tyngdekraftsidrettene. Målet med idretten er å arbeide mot tyngdekraften og å forflytte kroppen lengst mulig horisontalt. Det som kan være interessant å se på i denne sammenhengen er skihopp i forhold til andre vektklasseidretter. La oss ta kampsport og boksing som et eksempel. Her finner vi riktignok ulike vektklasser i motsetning til skihopp. Målet til en bokser er som oftest å være så tung som mulig i forhold til sin vektklasse. For en bokser vil det å være så tung som mulig gi bedre vinnerejanser i forhold til å utvinne kraft i slagene, mens en skihopper derimot ønsker å være så lett som mulig i forhold til grensa.

#### **4.2.4 Naturliggjøring av BMI på 20**

Alle informantene er likevel ikke utelukkende negative til denne BMI-regelen. Det er flere av utøverne som hevder at de synes regelen er grei. Denne regelen er tydelig kommet for å bli i idretten, men la oss se på dette fra et sosiologisk perspektiv og hvordan den har hatt påvirkning på strukturen innad i hoppfeltet.

Bourdieu har i sin sosiologi brukt et begrep han kaller for den legitime vold (Munk og Lind 2004). Dette er en betegnelse for et maktforhold som utspiller seg i feltet. Vi vet fra tidligere at hvert felt har sin særegne og interne logikk. For toppidrettsfeltet kan vi si at resultater og prestasjoner er den rådende logikken. For utenom feltets interne logikk finner vi et styrkeforhold mellom individene og institusjonene innad i feltet. Dette styrkeforholdet er etter Munk og Lind (2004) feltets struktur, og det er en tilstand.

Når det oppstår kamp om posisjonene i feltet, vil feltets struktur stå på spill. Slike kamper er typiske for monopolet på den legitime vold.

I denne sammenhengen velger jeg å eksemplifisere denne formen for legitim vold ved innføringen av BMI-regelen. Det er blitt nevnt tidligere at FIS's hoppkomité valgte å innføre denne regelen under en konferanse våren 2004. Som den øverste institusjonen i hoppfeltet, og



vi kan si at hoppkomiteen har mye kapital i feltet, og er innehavere av den legitime retten til å kunne gjøre endringer i regelverket til idretten (Munk og Lind 2004).

FIS var likevel avhengig av legitimitet fra andre hold for å gjennomføre denne regelen. Det er ikke fullt ut tilstrekkelig å være den øverste institusjonen i feltet. FIS var derfor avhengig av å slå i bordet med gode argumenter for gjennomføring av regelen slik at den ville møte aksept og forståelse innad i feltet. Argumentene fra FIS var blant annet helse og en eventuell problematikk rundt rekrutteringen av unge utøvere. Det ble hevdet av FIS at unge utøvere ville utsettes for et uheldig vektpress ved å se opp til de undervektige utøverne i verdenstoppen.

Denne nye regelen ville også skape mer rettferdighet hvor utøverne stilte på mer like premisser ved å være nødt til å innfri denne vektgrensa. Det som kan sies å være den viktigste faktoren i denne sammenhengen var at FIS hevdet å ha kostholdseksperternes støtte. Ved denne støtten og ekspertisen til helse og kostholdseksperter ville dette gi FIS økt legitimitet til å gjennomføre vedtaket, men innføringen av regelen skapte derimot stor frustrasjon innad i miljøet. Både utøvere, trenere og støtteapparat følte seg oversett når regelen ble truffet igjennom. Det kan derfor stilles spørsmål ved hvorvidt FIS hadde legitimitet til å utføre dette regelverket. FIS argumenterte med å ha kostholdseksperterne på sin side, men sannheten var en annen. Ekspertene følte seg overkjørt og tilsidesatt. Leger og medisinsk apparat har over lengre tid hatt høy troverdighet i samfunnet generelt, men også innen idrettsfeltet, og ikke minst toppidrettsfeltet. Likevel valgte FIS i denne sammenhengen å ignorere ekspertene.

Innføringen av regelen, ble ikke så mye et spill på feltet som foregikk mellom hoppkomiteen og de andre institusjonene i feltet. Det er også vanskelig å kalle dette en kamp om posisjonene i feltet, men det ble skapt stor misnøye innad i feltet hvor individene uttrykte sin misnøye mot regelen, noen klarere enn andre. Likevel ble regelen innført på klare betingelser fra det vi kan kalle en forholdsvis legitim ledelse, i dette tilfellet FIS's hoppkomitè, som kan begrunnes av deres posisjon i feltet. Resten av hoppfeltet valgte likevel å føye seg etter regelen. Dette var de nødt til dersom de ønsket videre deltakelse og opprettholdelse av feltet (Munk og Lind 2004).

Bourdieu bruker ikke utelukkende begrepet legitim vold. Begrepet symbolsk vold er også hyppig brukt i litteraturen. Bourdieu veksler i sin sosiologi hovedsakelig mellom å bruke

symbolsk vold, symbolsk makt og symbolsk dominans. I følge Prieur og Sestoft (2006) er det ingen nevneverdig forskjell mellom disse begrepene, men muligheten til å kunne utføre symbolsk vold eller makt er betinget gjennom den symbolske kapital.

Det finnes ulike måter å utøve makt på. En maktutøvelse kan utføres som tvang eller den kan utføres ved en form for frivillig underkastelse. Symbolsk vold er en påvirkning som verken er fysisk tvang eller av en bevisst valgt innordning, men den opptrer gjennom den fysiske omverden og kroppen (Prieur og Sestoft 2006). For å i det hele tatt kunne utføre makt eller vold kreves det legitimitet, men det finnes også ulike måter å utøve makt på. En maktutøvelse kan utføres som tvang, eller den kan utføres ved frivillig underkastelse. Symbolsk vold definerer Bourdieu som makten til å få en virkelighetsforståelse til å fremstå som objektiv og sann. De involverte er ikke klar over at det finnes alternative virkelighetsforståelser, fordi det virker naturlig og fornuftig. Den symbolske volden sosialiserer oss til en virkelighetsforståelse ved at den setter seg i kroppen, og kroppen forråder oss når vi er i et underlegenhetsforhold. Kroppen er sterkere enn viljen skal vi tro Prieur og Sestoft (2006), derfor lar vi oss påvirke. Vi sosialiseres derfor til en virkelighetsforståelse ved hjelp av doxa og vår habitus. Det som virker unaturlig en dag kan virke naturlig dagen etter. Det er doxa som gjør at vi godtar den sosiale orden vi står ovenfor slik at vi kan oppfatte den som en sosial naturlov, og kroppsliggjøres deretter gjennom habitus til en virkelighetsforståelse (Wilken 2008).

Når en institusjon som FIS hevder de har ekspertene i ryggen, kan vi si at dette er med på å skape legitimitet og en objektiv og sann virkelighetsforståelse for regelen og de helsemessige argumentene ved den. Men nå var det riktignok ikke slik i denne sammenhengen, da ekspertene følte seg neglisjerte. Hvor var legitimiteten til FIS? Når en institusjon som FIS ikke har legitimitet til å innføre regelen, kan virkelighetsforståelsen for den da oppfattes som objektiv og sann? Individene i feltet oppfattet ikke denne regelen for verken naturlig eller fornuftig.

Bourdieu betegner denne typen for vold som en myk form for vold og en usynlig form for makt, hvor både de som utøver den og de som den utøves overfor, ikke erkjenner det som en maktutøvelse (Wilken 2008). Det kan stilles spørsmål hvorvidt de norske hopperne erkjente dette som en maktutøvelse eller ikke. For den tidligere hoppukevinneren, Sigurd Pettersen, som var nødt til å gjøre drastiske forandringer både i trening og kosthold for å innfri denne regelen, ble nok denne regelen sett på som tvang og en ren maktutøvelse av FIS. Mens andre

utøverne som ikke ble rammet på samme måte, vil trolig ikke erkjenne dette for en maktutøvelse på samme måte som Pettersen gjorde. Individene kan erkjenne eller ikke erkjenne makt på ulike måter.

I denne sammenhengen kan vi også se det slik at det er FIS's hoppkomitè som har tilgang på den symbolske kapitalen og kan utføre en slik form for makt eller vold ved sin posisjon i feltet. Symbolsk kapital er en hvilken som helst egenskap som anerkjennes og verdsettes av andre. Denne anerkjennelsen er med på å gi en legitim maktposisjon (Prieur og Sestoft 2006). Posisjonen i feltet alene gir ikke tilgang på den symbolske kapitalen. De som er medlemmer av denne komiteen er også nødt til å være innehavere av en viss kapital. Det er derfor ofte tidligere utøvere som har som selv vært suksessfulle, eller personer som har gjort seg bemerket innen idretten som sitter som medlemmer. Lederen for FIS hoppkomitè i 2004, og initiativtaker for regelen var nordmannen Thorbjørn Yggeseth. Han var en tidligere aktiv skihopper, og ble hedret i sine aktive år med tildelinger som årets idrettsnavn i 1959 og holmenkollmedaljen i 1963. Etter at regelen var innført trakk Yggeseth seg som leder. Han sitter fortsatt som æresmedlem av FIS og Norges Skiforbund. Det har vært flere episoder hvor det har stormet rundt denne tidligere lederen. Både i forbindelse med denne vektregelens inntog, men også rundt reglementet for skiflyging, og ikke minst rundt kvinnes rett til å drive med skiflyging.

Det kan se ut som at FIS's hoppkomitè har gjennomført denne regelen på et rent prinsippelt grunnlag av hierarki uten noen demokratisk avgjørelse. Vi kan stille spørsmål og drøfte FIS's legitimitet, symbolske makt og kapital frem og tilbake i forhold til innføringen av regelen. Selv om FIS ikke hadde legitimitet til å innføre regelen, ble den innført, og den står den dag i dag.

I forkant av de olympiske leker i Torino 2006 var det medisinske eksperter på banen nok en gang og krevde at FIS revurderte vektregelen. Norges Skiforbund og den norske hoppkomiteen støttet utspillet, men nok en gang kjørte FIS over forslaget. De hevdet at regelverket basert på BMI fungerte bra, og at det ikke var mulig å endre reglene for hvert år som gikk.<sup>7</sup>

---

<sup>7</sup> VG nett. 22.02.05 Johannessen.

Selv om utøverne blir utsatt for denne typen vold, må vi huske på at utøverne har interesse av å opprettholde feltet og dets eksistens. Samtidig som de har egne interesser innad i feltet. De kjemper om å oppnå en annen form for kapital enn hva FIS besitter. Den rådende logikken er for utøverne prestasjon, det å hoppe lengst og å vinne konkurranser. Det å vinne renn og konkurranser gir utøveren økende kapital innad i feltet. Utøvere som vinner verdenscuprenn eller hoppuka sammenlagt, vil derfor ha mer kapital enn hva en utøver som sjelden kvalifiserer seg til finaleomgangen i rennene har. Med det kan man si at utøverne ikke selv er klar over deres egen posisjon i feltet, da feltet og institusjonene er avhengig av utøverne, for at det skal kunne eksistere. Samtidig som utøvernes rådende interesse og logikk ikke er å endre posisjon i den forstand, men å oppnå mer idrettslig kapital innad i feltet. Dette kan være noe av årsaken til at regelen ble akseptert i den grad den ble, men også en mulig forklaring på hvorfor de ikke kjempet mer tilbake mot den. Vi kan kalle uttalelsene fra Pettersen og kravene fra Norges Skiforbund om revurdering av regelen som kamp. Men hvorfor gjorde ikke individene og institusjonene i feltet sterkere opprør mot den?

Til tross for aksepten av regelen innad i feltet, er det likevel få av informantene som videre roser denne regelen, men de er innforstått med at dersom de skal kunne hoppe på ski og gjøre det bra, er de nødt til å følge dette regelverket. Det kan forstås som at innføringen av regelen har ført til at nye hoppere har mulighet til å hevde seg i toppen. Dette er kanskje de utøverne som tidligere havnet midt på resultatlista som nå er med og kjemper i toppen.

*”For min del var det veldig bra. Jeg kan ikke bli så sykt tynn sånn som de var før i tida...Det gjør at det blir mer jevnt da. Jeg har hørt rykter om at folk synes det er mye bedre stemning i miljøet nå enn det var før da....Er nok bedre for selve hoppporten også”(Intervju 23.09.08).*

Mens de utøverne som har måttet gå gjennom store forandringer når det gjelder kosthold og trening for å nå denne gylne grensa, bruker lengre tid på å komme tilbake til der de engang var prestasjonsmessig.

Det kan se ut som utøverne selv legitimerer for BMI-reglen. Et av hovedargumentene fra FIS var at det skulle bli mer rettferdig mellom utøvere, ettersom alle skulle ha et tilnærmet likt utgangspunkt med denne minimumsgrensa på 20. Sunnere idrett var likevel hovedargumentet. Det var hevdet at BMI-regelen ville bidra til sunne idrettsutøvere. Slankehysteriet skulle ut av

idretten, og utøverne skulle ha god helse. Dette ville ordne seg siden minstegrensa på 20 er innenfor hva WHO regner som normalvekt.

Det kan virke som at noen av utøverne marginaliserer ringvirkningene av regelen. Hvor noen utøvere er nødt til å øke kroppsvekta for å innfri grensa, mens andre utøvere prøver å slanke seg ned til grensa. En av informantene viser til at det er blitt vanskeligere å holde vekta etter at regelen kom.

*”Etter den regelen har vi nok fått mer jo-jo spising.....Noen går veldig mye opp og ned, mens andre ligger mer stabilt. Plutselig ligger du under grensa, men så er du plutselig over og da har du stø kurs den veien, og da må du prøve å snu det uten å få den kurva nedover igjen. Det er et større kunststykke å holde seg nå, enn hva det var før den regelen.”(Intervju 22.09.08).*

Den samme informanten sier likevel videre i sammenhengen:

*”BMI-regelen har ikke så mye å si sånn sett. Du blir mer oppmerksom på hva du selv veier i forhold til grensa. Men han som var best før regelen er han samme som er best nå” (Intervju 22.09.08).* Det virker på utøverne som at denne regelen ikke har hatt noe positivt bidrag til idretten, men samtidig er det greit. Under samtale med utøverne har vekt i det ene øyeblikket mye å si for prestasjonen, men ikke så mye i det andre.

En av informantene gjenspeiler dette bra:

*”Jeg måtte jo gå opp fem kg selv når den BMI-regelen kom. Det ble jo større fokus på hvordan jeg skulle trene og spise etter den kom. Jeg fikk jo en helt annen kropp, men jeg hopper jo mer jevnt nå. Den var kanskje nødvendig? Men jeg synes det er greit nok.....Det er jo helt klart noen som vil komme mest mulig ned mot grensa, det er jo klart. Det er jo en side av det. Noen er nødt til å komme seg opp, mens andre føler at de vil og må komme seg ned til grensa. Så det er helt sikker mange som presser seg ned.”(Intervju 23.09.08).*

Her rettferdiggjøres den nye kroppen med hans stabile prestasjoner, men nok en gang fremheves denne normaliteten ved å strebe etter en BMI på 20.

Etter WHO's klassifiseringstabell for kroppsvekt, vil en person med et BMI tall på 20, regnes som normal. Som vist til tidligere har en del forskere rettet kritikk mot denne BMI målingen,

da den ikke tar hensyn til individuelle forskjeller eller forhold mellom benbygning og muskelmasse i forhold til fett. BMI målingen kartlegger dermed ikke hvor god helse en person har. Likevel kan dette såkalte helseaspektet ved BMI'en ses på som et ankepunkt felles for både FIS og noen av utøverne. *"Nå har jo den BMI-regelen gjort at vi ligger innenfor normale grenser for hva en lege sier er sunt. Så lenge en ligger innenfor det så er det riktig. Jeg synes bare det er bra."*(Intervju 22.09.08). En person er ikke nødvendigvis sunn eller har god helse selv om en ligger innenfor normalen på BMI tabellen. Likevel kan vi se på dette som informantens måte å legitimere selve regelen. Igjen kan vi se utøvernes interesse av opprettholdelse av feltet og utøvernes interesse i feltet. Utøvere ønsker å prestere og vinne konkurranser. Det er lite utøvere kan gjøre i forhold til denne BMI-regelen. Regelen er formelt godtatt av alle innunder feltet, og regelen forsvares gjennom rettferdigheten og det helsemessige aspektet.

#### **4.2.5 Idretten uten en BMI-regel**

På spørsmål om hvordan utøverne tror idretten ville sett ut uten BMI-regelen, råder det stor enighet blant informantene. Til tross for utsagn tidligere om hvordan denne regelen fungerer mot sin hensikt, og hvordan det er et større kunststykke å holde en jevn vekt nå, råder det stor enighet om at idretten trolig ville vært preget av mer slanking og vektpress enn hva det er nå. *"....da hadde kanskje folk vært enda tynnere.....og da hadde en da skjønt at en selv også må være enda tynnere for å henge med."*(Intervju 07.08.09).

Regelen kom som følge av svært tynne utøvere, og FIS ønsket å sette en stopper for det økende antallet undervektige utøvere. Men hvorfor var det så viktig at hoppporten skulle skånes fra denne problematikken sett i forhold til andre idretter? Hvorfor settes det ikke noen vektgrense for de estetiske idrettene som turn og dans? Eller hva med langdistanse løping? Vi har hørt historier om utøvere innen vektklasseidretter som bruker metoder som badstue og vanndrivende midler i forbindelse med et ekstremt lavt energi inntak for å oppnå matchvekt. Ville dette kunne hende innen hoppporten også? *"Ja den hadde nok sett annerledes ut ja. Det er jeg ganske sikker på. Utøvere hadde nok vært tynnere, men jeg tror og at preparater hadde blitt brukt for å opprettholde energi samtidig som du er tynn da."*(Intervju 22.09.08).

Hva med de utøverne som er naturlig tynne? Er det rettferdig at disse skal måtte spise og trene til det ekstreme for å innfri denne regelen? Det er strengt tatt ikke naturlig å manipulere kroppen opp i vekt heller. Hva er det som skiller en kroppsbygger med et sterkt ønske om å bli stor og muskuløs fra en skihopper som ønsker å bli lettest mulig? Er det ikke den samme logikken som råder her? Både kroppsbyggeren og skihopperen ønsker å prestere og oppnå resultater.

Det virker likevel som det er en kollektiv aksept av denne regelen innad i miljøet. Nå har riktignok utøverne hatt fire år på seg å fordøye den, og det ser ut til at den har kommet for å bli. Den virker tilsynelatende godtatt, og utøverne er nødt til å gjøre det beste ut av det. Har hopperne egentlig noe alternativ?

Utstyret og teknikken har utviklet seg drastisk over de siste 30 årene innen sporten, og det er ikke å legge skjul på at en tynn kropp har bedre aerodynamiske forutsetninger til å hoppe langt enn hva en tung kropp har.

Det som er slående, BMI-regel eller ikke BMI-regel, utøverne ser ikke ut til å tenke mindre på vekt til tross for at det er en vektregel i idretten. Det eneste denne regelen eventuelt kan forhindre, er trenere som oppfordrer utøverne sine til en eventuell vektreduksjon. Utøvere presser seg ikke uendelig ned i vekt for å prestere bedre på grunn av denne regelen. De presser seg derimot ned eller opp mot vektgrensa som er på 20, når en utøver vet at han eller hun høyner vinner sjansene sine ved å ligge på denne 20 grensa. Er ikke dette da naturlig å trakte etter? For utøveren vil det trolig være kritisk å ligge over denne grensa når han eller hun vet at konkurrentene ligger på den. Dersom lagkamerater og konkurrenter ligger på denne 20 grensa, og utøveren vet at det gir best utgangspunkt i forhold til prestasjon å veie så lite som mulig, vil ikke denne 20 grensa da oppfattes som det maksimale?

Tabellen for BMI verdiene klassifiserer riktignok 20 som normal vekt, men hvor normalt er det for andre idrettsutøvere, eller for mannen i gata for den saks skyld, å ha et BMI tall på 20? Med dette ser vi hvordan idretten normaliserer det som for en utenforstående vil være unormalt.

## 4.3 Kroppsideal

Dagens samfunn er ekstremt kroppsfiksert (Skårderud 2000). I den vestlige kulturen blir kroppen betraktet som et tegn på personlig og sosial suksess. Den slanke kroppen er idealet for skjønnhet og det sunne. Det kan selvsagt diskuteres hvorvidt dagens kroppskultur er sunn, og hvordan dette jaget etter den ideelle kroppen kan karakteriseres som sunt. Medieindustrien formidler på veldig mange måter en form for slankepropaganda via reklamer og reportasjer. Når oppmerksomheten rettes mot disse ideelle kroppene, er dette med på å skape misnøye ved egen kropp. Flere ønsker å dyrke kroppene sine etter hva som er idealet fremfor å fokusere på det de har og hva de lykkes med (Skårderud 2000).

Idretten er intet unntak fra kroppsfokusering, snarere tvert imot. Ulike idretter har ulike kroppsidealer som de verdsetter. Dette er kroppslige egenskaper som idretten vektlegger som ideelle for idrettens egenart. Idrettsutøvere vil dermed strebe etter å nå disse idealene ved å forme og forandre kroppen etter det de anser som det ideelle. Belønningen for å forme en slik kropp er bedre prestasjoner og idrettslig suksess. Kroppens form, vekt og størrelse har mye å si for hvordan vi presterer innen idretten (Augestad og Bergsgard 2007). Kroppen er et redskap til mestring for en idrettsutøver. For en skihopper kan lav vekt være avgjørende for prestasjonene. Men hvordan ser den ideelle hoppkroppen ut, og hvordan kan en oppnå en slik kropp? Hvordan vet man at kroppen er ideell?

### 4.3.1 Kulturen vs. idrettens ideal

Kroppens konkrete tilstedeværelse i kulturen og samfunnet gjør at den kan brukes til et symbolsk redskap. Kulturens kroppsfokusering og kroppsideal kan sies å være ulikt for kvinner og menn til en viss grad, men vi finner også likheter.

Dagens kvinnekropp skal være en slank og estetisk kropp. Denne slanke kroppen er en form for realisering av et skjønnhetsideal. I den vestlige kulturen er også denne slankheten et symbol på selvkontroll, disiplin og moralsk styrke (Skårderud 2000).



Kvinnekroppen skal etter kulturens ideal være en nærmest mager kropp. En kan nærmest ikke bli slank nok i dagens samfunn. Vi ser bilder i media av magre kvinner med fyldige bryster, men uten hofter og rumpe. Den veltrente kvinnen kan også sies å være en del av nåtidens ideal. Treningssenterkjeder reklamerer med bilder hvor sprudlende og vakre kvinner viser frem de veltrente kroppene sine. Kvinnen skal være sunn, trent og kan godt vise lett definerte muskler, men også her råder slankheten. Det er en hårfin grense mellom det å være feminin og det å være maskulin. En feminin veltrent kvinne skal være tynn, og muskelmassen skal ikke være for stor eller markert.

Kulturens ideelle mannskropp skal derimot se sterk ut. Mannens kropp skal heller ikke være for stor, men fokuset på det veltrente er større her. Den høye og v-formede mannlige kroppen kan ses å være rådende. Mannens kropp skal ha definerte muskler og vaskebrettsmage. Med det kan vi si at også helse og velvære er blitt et ideal i vår tid. Det er derfor ikke sjelden at vi ser idrettsstjerner som fronter reklameplakatene i bare undertøyet for kjente undertøysmerker. Fotballspilleren Fredrik Ljungberg stilte for eksempel opp som modell for Calvin Klein for noen år tilbake. Medias rolle og påvirkning for kulturens kroppsideal er uten tvil stor. Vi vil derfor sammenligne oss med medias fremstilling av idealet og dyrke oss selv etter dette.

Mot slutten av 80 – tallet utfordret forskerne Carrigan, Connell og Lee kjønnsrolleteorien, med forslag til en ny maskulinitetsteori. Herav ble begrepet hegemonisk maskulinitet lansert. Begrepet hegemoni er ifølge Connell (2008) den sosiale makten som bestemmer ideologien og tekningen i samfunnet. Denne makten finner hovedsakelig sted på et symbolsk nivå og ikke gjennom direkte voldutøvelse. Connell betegner dette som den maskulinitetsposisjonen som på et gitt tidspunkt regnes som den mest idealiserte maskuliniteten. Denne maskulinitetsformen skiller seg fra andre maskuliniteter ved at det er få som kan kroppsliggjøre et slikt ideal, selv om mange vil oppnå privilegier ved å forsøke (Langeland, i Mortensen et al. 2008).

Vi kan karakterisere idrettens hegemoniske maskulinitet med den sterke kroppen. Kroppen som er gjennomtrengt med definert muskelmasse. Dette er et normativt ideal som menn og kvinner innen idretten må forholde seg til.

Connell hevder at det er andre maskulinitetsformer som inngår i et makthierarki. Er maskulinitetsformen i kontrast med det kulturelle idealet blir dette en underordnet maskulinitet. Bourdieu's feltbegrep er fraværende i Connells maskulinitetsteori, noe som gjør dette maskulinitetsprinsippet inkonsistent i idrettslig sammenheng. Vi må derfor huske på toppidrettsfeltets sosiale lover og dets interne logikk i denne sammenheng. For en skihopper er den rådende logikken å prestere og oppnå resultater på sin hjemmebane. Selv om feltet eksiterer innunder det sosiale rom, samfunnet, er skihopperen først og fremst en aktør i hoppfeltet. Skihopperen vil være besatt av hoppfeltet og dets logikk.

I kapitlet 4.2 om BMI, var jeg innom hvordan det er gunstig i forhold til prestasjoner med en lett kropp i skihopp. Men hvordan samsvarer en lett kropp med samfunnets kroppsideal? Det er her verdt å merke seg at det er forskjell mellom de kvinnelige og mannlige skihopperne i forhold til samfunnets kroppsideal. HoppSPORTENS kroppsideal samsvarer mer med samfunnets kroppsideal for kvinner enn hva det gjør for mennene. Vi kan derfor si at toppidrettsfeltets interne og rådende logikk, prestasjoner fører utøverne til dels bort fra kulturen og samfunnets kroppsideal, men mot idrettens ideal for kropp. Dette gjelder særlig for mennene. De idrettslige prestasjonene er viktigere for skihopperen enn det å oppfylle samfunnets kroppsideal.

De kvinnelige informantene til denne oppgaven var mer åpne rundt temaet kropp og vekt. Samtlige av kvinnene påpekte hvor viktig det var for dem å veie seg ofte, og også være påpasselige på hva de spiste i forhold til vekt. De mannlige informantene, ga i motsetning til kvinnene uttrykk for at kropp og vekt ikke var like viktig. Likevel benektet ingen av mennene kroppen og vektens betydning for prestasjoner. En form av tvetydighet kan sies å råde for mennene. Selv om kropp og vekt er viktig for en skihopper, hevdet de mannlige informantene at dette ikke var noe de brukte mye tid eller energi til å tenke på. Dette kan på mange måter gjenspeile samfunnets kjønnsforskjeller, hvor kvinnekroppen blir i større grad gjort til et estetisk objekt enn hva mannskroppen gjør. Det kan sies å være mer akseptabelt for en kvinne å tenke på kroppsform og vekt enn hva det er for en mann. Det er også verdt å merke seg at det er visse biologiske forhold som gjør kvinnekroppen mer utsatt enn mannskroppen i forhold til kroppsideal. Biologisk sett er kvinnen mer utsatt for vektendring og vektøkninger. Kvinnen har rundt det dobbelte av kroppsfett i forhold til menn, men også lavere

metabolisme<sup>8</sup>. Dette er med på å gjøre eventuelle vektreduksjoner vanskeligere for kvinner (Skårderud 2000).

### 4.3.2 Den ideelle hoppkroppen

Flere idretter fremmer en viss kroppstype som er helt spesiell for deres idrettsgren. Denne kroppen kan komme fra både meget spesifikk trening, men også fra en naturlig seleksjon. Skihopp kan sies å være en slik idrett. De seneste årenes utvikling av teknikk og utstysreglement har gjort at det er gunstig med lav kroppsvekt. Bakkene er store og gir lang svevfasen samtidig som utøveren hele tiden skal kjempe mot gravitasjonskraften. Innen idrett kan vi si at det er de beste utøvernes kroppsfasen ofte blir forbildet eller den ideelle kroppen for de andre utøverne (Sundgot-Borgen et al 2004).

Utenforstående og publikum til idretten har nok lett for å tenke på skihoppere som tynne og til dels spinkle utøvere. Grobunnen for dette kan trolig skyldes media og deres dekning av idretten. For noen år tilbake ble det trykket bilder av den tyske hopperen Sven Hannawald på badeferie. Bildene viste en radmager Hannawald, og det kom til å ryste en hel idrettsverden. Dette satte også fart i ryktene om en spiseforstyrrelsesproblematikk i hoppporten. Det er lett som utenforstående å hevde at idretten skihopp i seg selv fremmer tynne og lette kropper. Men hva mener utøverne selv? Hva er den ideelle hoppkroppen?

Blant informantene råder det stor enighet når det gjelder publikums oppfatninger av idretten. Samtlige av informantene kunne fortelle at de ofte blir møtt med fordommer rundt sin idrett. Spørsmål om hvor mye de veier og hva BMI tallet deres viser, er ofte noe av det første de blir konfrontert med når de forteller hva de driver med.

*”Mange spør meg hvor mye jeg veier og sånn da, siden jeg driver med skihopping. Mange lurer på hvor mye jeg veier nå i forhold til tidligere. Jeg tror mange forbinder at det er veldig mye slanking blant skihoppere. Men det er jo ikke å legge skjul på at du bør være tynn hvis du driver med skihopping. Du vil jo gjøre det ganske bra hvis du er tynn, i stedet å være tung. Tror det er litt grunnen til at folk spør. Det er noe en må leve med det.”(Intervju 23.09.08).*

---

<sup>8</sup> Stoffskifte

Tynnhet fremheves i intervjuene som en forutsetning for å kunne hoppe bra på ski. Informantene bruker ordet tynn fremfor å kalle seg selv for lett. I den forholdsvis snaue litteraturen som opptar tematikken rundt skihoppere, benyttes ordene lav kroppsvekt fremfor tynn og slank. Hva som kan være grunnen til dette er vanskelig å kunne si noe konkret om. Noe som kan være en faktor til dette er det rådende fokuset på vekt innad i miljøet. Det kan virke som overveiende sannsynlig at utøverne utsettes for et stort vektfokus fra idretten i seg selv.

Informanten som er blitt sitert ovenfor kunne fortelle at vedkommende hadde valgt å gå ned i vekt for å forbedre prestasjonene sine. Dette hadde vært et naturlig valg da informanten hadde slitt med vekt før og hadde vært litt for tung.

Innføringen av BMI-regelen har ført med seg et økende fokus på vekt i følge informantene, men også naturvitenskapelig forskning viser til kroppsvektens betydning i forhold til gravitasjonskraften. I et av bidragene, *"The importance of being light: aerodynamic forces and weight in ski jumping"* av Schmölder, B. Müller, W 2002, viser forskerne til resultater målt i vindtunnel. Forfatterne har regnet ut hvor mye en utøver øker lengden på et hopp, ved redusert kroppsvekt. Noen av funnene indikerer at ved å redusere kroppsvekten med 2 kg, kan hoppplengden øke med minst 2,5 m. Videre i artikkelen poengteres det også hvordan innføringen av V-stilen, og de nye utstysreglene fremmer de letteste utøverne i forhold til prestasjoner. For utenom jo mindre en utøver veier, og økt forutsetning til å prestere bra, vil også nedslaget bli utsatt for mindre krefter.

Den naturvitenskapelige forskningen vil på mange måter støtte opp under idrettens kroppsideal. Forskningen kan også komme til å legge føringen for dette idealet. Når forskningsfunnene viser til hvor avgjørende vekt er for hoppplengden, vil dette mest sannsynlig være med på å skape et enda større fokus på vekt. Det vil også gjøre det enda mer attraktivt for utøverne å redusere kroppsvekta det de kan, da forskningen går god for det.

Utøverne virker tilsynelatende klar over at publikum til idretten anser dem som tynne og spinkle utøvere. En annen informant uttrykte derimot en forståelse for oppfatningene og fordømmene de som utøvere blir møtt med:

*”Mange har den holdningen der. Det er det. Når jeg møter nye folk så blir det fort at de spør meg hvor mye jeg veier og hvordan det egentlig er å hoppe på ski. Men jeg skjønner jo at folk reagerer når de ser hoppere avbildet uten klær og sånt da.”(Intervju 23.09.08).*

Informantene viser en form for forståelse for at de blir ansett som slanke og tynne utøvere. Det virker som de også er klar over at de er slankere og tynnere enn hva andre idrettsutøvere er. Vi faller dermed på mange måter tilbake til idretten i seg selv, og idrettens egenart.

Den ideelle hoppkroppen er mer enn bare slank skal man tro informantene. Hvordan ser den ideelle hoppkroppen ut? Like viktig; hvordan oppnås denne hoppkroppen? Det er lett å tro at er man lett og slank, så er det meste satt dersom en skal hoppe bra på ski. Skihopperne driver med mye spesifikk trening som alle andre idrettsutøvere. Mye av denne spesifikke treningen er eksplosiv styrke på bein. Det er derfor mye av dette som gikk igjen når informantene skulle beskrive idealet for hoppkroppen.

*”Naturlig tynn, har en god spenst og gode stabiliseringsmuskler. Myk og teknisk og alt det der. En bred overkropp vil jo gi bedre ”plate”. Men han som har vært best i sommer og er best nå er jo en liten flis, så det er jo forskjeller på alle. Man kan fly bra selv uten bred overkropp liksom.”(Intervju 23.09.08).*

Flere av utøverne fremhever dette å være naturlig tynn. Hva er egentlig naturlig? Er dette det samme som det er å være biologisk anlagt for å være tynn? En annen informant velger også å bruke ordet naturlig: *”Ca. 1,80 høy. Naturlig slank. Eksplosiv beinmuskulatur. God symmetri mellom bein og overkropp. Har ikke tenkt så mye på det.”(Intervju 23.09.08).*

Når en person oppholder seg i et miljø over lengre tid, som en toppidrettsutøver gjør, kan vi stille spørsmål ved dette som i følge informantene er så opplagt naturlig. Er det mulig å skille de utøverne som eventuelt slanker seg fra de utøverne som er slanke fra naturens side?

Det som er litt interessant er hvordan noen av svarene er tvetydige. Informanten ovenfor hadde forholdsvis klar tale for at det var viktig å være naturlig slank med eksplosive muskler i beina, men dette hevdet vedkommende å ikke ha tenkt videre over. En annen informant viser også til tvetydighet, men forsvarer likevel tynne hoppere;

*”Du kan jo ikke være alt for grov....sier jo seg sjøl. Det er jo ikke så sunt å være altfor tung da.....Du trenger ikke være spinkel for å hoppe langt på ski. Det er jo en fordel å være spinkel da....men du er jo ikke nødt til å være det.... Men de beste skihopperne er jo som regel tynne....men de er jo naturlig tynne....noen er jo laget for en idrett, mens andre er laget for andre idretter....sier jo seg selv...det ser man også etter hvert som en blir eldre.”*  
(Intervju 07.08.08).

Informanten forsvarer de beste skihopperne som er tynne med at de er naturlig tynne. Igjen kan vi spørre, hva er egentlig naturlig?

I dag forekommer det fremdeles tidlig spesialisering av unge og dyktige utøvere. Dette til tross for at vi vet at utøvere er best tjent med allsidig idrettslig ballast. I enkelte idretter begynner utøvere helt ned i 12 års alderen å spesialisere seg. Et problem med dette er at det er vanskelig å forutsi de kroppslige forandringene som skjer i puberteten. En liten og spe kropp kan for eksempel utvikle seg til en lang og kraftig kropp.

De kroppslige forandringene som skjer i puberteten kan føre til at prestasjonene stagnerer eller gir en tilbakegang. Puberteten medfører ofte en økning av både vekt og fettprosent, men også koordinasjonsferdighetene svekkes som følge av en ny kropp. Følelse av mislykkethet kan sette en utøver i en svært sårbar posisjon, og gi utøveren negativ mestringsfølelse (Storhaug 1992). Når kroppen begynner å vike fra idrettens ideal som følge av puberteten, kan dette legge et overordnet press på utøverne til å tilpasse kroppen idretten og idrettens kroppsideal allerede i 12 – 13 års alderen, da det er de færreste som har medfødte biologiske forutsetninger til å kunne innfri idrettens kroppsideal og samtidig prestere.

*”Når du driver lenge med en idrett og du begynner å bli god når en er et par og tyve. Da har en drevet på lenge. Da trener og lever en som det den idretten krever, og da blir en ofte seende sånn ut da...”*(Intervju 06.08.08).

Skihopp er en idrett hvor prestasjonene kan sies å være betinget av lav kroppsvekt. Noen vil nok hevde at idretten i seg selv bidrar til en naturlig seleksjon av utøvere. Det er få personer i dagens samfunn som har samme kropp og kroppsbygning som Anders Bardal eller Sigurd Pettersen.

Når en idrett som skihopp stiller krav til lav vekt, vil det trolig være utøvere som på et visst tidspunkt forsøker å pine seg til en annen kroppstype enn den de er utrustet med fra naturens side. Dette kan gi svært alvorlige konsekvenser, da spesielt for de yngste utøverne, men også eldre utøvere som konstant forsøker å opprettholde lav kroppsvekt for å nå dette kroppsidealet.

En annen informant jeg var i kontakt med i forbindelse med denne oppgaven hevdet at skihoppere levde et nærmest kjedelig liv. Dette utdypet vedkommende med at utenom trening gikk all tid nærmest til hvile, og da helst foran fjernsynet. En skihopper tilbringer mer tid i sofaen enn hva en gjennomsnittlig nordmann gjør, hevdet informanten.

Vedkommende kunne også fortelle at annen fysisk aktivitet som kunne gå ut over den spesifikke treninga skihopperne bedriver, noen ganger måtte prioriteres bort. Det ville derfor være problematisk for vedkommende å pakke fjellsekken med telt og sovepose å dra til fjells, for å vandre rundt i en uke i strekk på sommeren. Dette ville få konsekvenser for eksplosiviteten i beina.<sup>9</sup>

### 4.3.3 Veiing

Kroppsvekt er uten tvil et yndet tema innen hoppporten selv den dag i dag, til tross for vektreglementet som ble innført i 2004, basert på utøvernes kroppsmasseindeks BMI. Selv om denne regelen ble innført med intensjoner om å sette en demper på vektfokuseringen, kan man si at fokuset på vekt er like stort, men det er rettet mot mer normale forhold. I idretter hvor lav vekt er viktig rapporteres det ofte om vekthysteri. Dette vekthysteriet kan sies å skapes av forventninger til en bestemt type vektdisiplin. Når ikke kravene til vekt innfris, kan dette direkte føre til redsel for å ikke prestere og miste plassen på laget (Sundgot-Borgen 1991).

Innen så å si all toppidrett vil kroppsvekt være viktig enten om en driver med langdistanseløping eller om en driver med turn. Man vil selvsagt kunne finne få unntak her også, men i det store og hele er kroppsvekt viktig, og da særlig innen idretter hvor en arbeider mot tyngdekraften.

---

<sup>9</sup> Samtale med landslagsutøver, ikke intervjuform.

I samfunnet generelt kan en si at vi er til tider ekstremt opptatt av dette med kroppsvekt. De aller fleste av oss, aktive eller mindre aktive, beveger seg opp på denne vekta fra tid til annen. Vi begrunner det ofte med å bare sjekke, eller vi skal bare holde øye med at vi ikke har gått for mye opp eller ned i vekt. Det kan til tider virke som om vi i vår tid måler sunnhet med tallene vekta viser. Magasiner fronter med reportasjer om hvordan vi rask og effektivt kan gå ned i vekt, og bli værende der. Vi skal komme i form, trimme mer, spise helsekost og gå på dietter. Dette kan få enhver av oss til å bli sykkelig opptatt av hva vi spiser og veier, og det kan være belastende for vårt eget velvære. Likevel kan det se ut som om at kroppsvekta vår fungerer som en indikator i forhold til samfunnets kroppsideal. Dette til tross for at vi vet muskelmasse veier mer enn fett, og en kraftig beinbygning vil gi høyere kroppsvekt. Tallene som vises på vekta kan ses på som en objektiv målemetode som blir grunnlaget for en subjektiv opplevelse av kroppen. Vi sammenligner tallene på vekta gjerne i forhold til andre selvsatte krav eller idrettens krav for en idrettsutøver. Ut fra dette gjør vi oss opp en personlig oppfattelse av hvordan vi selv ser ut, eller hvordan vi er i forhold til andre.

Å si at skihoppere ikke veier seg eller ikke er påpasselige med hva de veier, vil ikke være riktig. Kroppsvekt har uten tvil mye å si for en utøvers prestasjoner og resultater. Hvorvidt de veier seg oftere eller mer enn hva en annen toppidrettsutøver gjør, er det vanskelig å gi noe svar på. Da jeg intervjuet den ene informanten til denne oppgaven, kunne vedkommende fortelle at de bruker å kjøre seks tester i året. Disse testene består hovedsakelig av veiing, men det blir også målt fettprosent. Resultatene blir notert ned slik at utøver og støtteapparat har mulighet til å gå tilbake og sjekke de ulike resultatene gjennom året opp mot hverandre. Disse testene kommer da i tillegg til veiningene under så og si hvert hopprenn. Utenom disse obligatoriske veiningene, har landslaget alltid med seg en vekt når de er ute og reiser slik at utøverne kan bestemme selv hvor ofte og mye de vil veie seg. Nå har riktignok skihoppere en vektgrense de må holde seg innenfor, dermed blir de på mange måter nødt til å holde øye med vekta for å forsikre seg om å i det hele tatt få lov til å hoppe i renn på normert skilengde.

Hyppig veiing kan sies å skape et økt fokus på vekt (Sundgot-Borgen 1991). En av informantene fortalte at vedkommende veide seg opptil to ganger til dagen, bare for å holde øye med vekta. For utenforstående vil dette trolig virke ekstremt å veie seg to ganger om dagen, men dette er en del av skihoppernes hverdag, da vekt er en viktig og gjeldene faktor. Veiing av utøvere kan gi dramatiske konsekvenser (Sundgot-Borgen 1991). Særlig dersom støtteapparat og eller trener roser utøveren for vektnedgang, kan dette føre til at utøveren



bekymrer seg for å komme til å skuffe ved neste veiing. En av informantene uttalte følgene om veiing:

*”Jeg har ikke lyst til å veie meg foran trener en gang. Spesielt sånn som nå, når jeg vet jeg har gått opp en del. Så føler jeg litt sånn....nei off...vil ikke si at jeg har klart å gå opp så mye. For det er jo litt sånn med skihopping at en skal være tynn og slank og sånn. Det er egentlig ikke så mye det å være slank, det er vell mer det du veier egentlig.”* (Intervju 06.08.08).

Selv om utøverne blir testet seks ganger i året, og kan videre velge hvor mye de ønsker å veie seg utenom hopprennene, setter ikke dette nødvendigvis en demper på vektfokuset. Når vekt er en så stor og gjeldene faktor for utøverne, vil dette være et yndet tema for diskusjon. Da jeg spurte informantene hvorvidt de diskuterte vekt med andre, fikk jeg forskjellige svar. Noen innrømmet at de diskuterte vekt som alt annet, mens andre hevdet at de aldri diskuterte vekt med andre.

*”Vi diskuterer jo det...sånn av og til. Noen er nødt til å holde et lavt inntak av total energi, for å holde vekta nede. De har tyngre benbygning enn gjerne det hva jeg har. Mange synes jeg spiser som en langrennsløper, og noen blir jo misunte på det. Jeg må legge meg ned for jeg er så mett. Mens andre får ikke sove fordi de er så sultne. Det er jo litt typisk.”* (Intervju 23.09.08).

Etter samtale med informantene satt jeg igjen med inntrykket av at dette var høyst naturlig å diskutere. Det kom også frem at de pleide å spøke med hverandre om vekt og hva de spiste. Samtlige av informantene ville også ha det til at de hadde et veldig avslappet forhold til vekt og veiing, til tross for at de hadde få minutter i forveien fortalt hvor ofte de veide seg og hvor viktig det var å være tynn.

*”Ja. Bli jo helt naturlig det. Vi diskuterer hoppdresser, vi diskuterer teknikk....da blir det jo helt naturlig at vi diskuterer vekt også.”* (Intervju 22.09.08). Selv om disse diskusjonene går over en lett tone med mye spøk, kan dette også være med på å gi økt fokus på den ideelle kroppen.

Utøvere vil i likhet med alle andre mennesker sammenligne seg med hverandre. Det er noe vi alle i dagens samfunn gjør. Som nevnt ovenfor i kapitel 4.3.2, blir ofte de beste utøvernes kroppsfasong forbildet eller malen på den ideelle kroppen for de andre utøverne. Andre utøvere ønsker å kopiere den suksessfulle utøveren.

*” En ser kanskje en utøver som er veldig tynn som gjør det bra. Da ønsker jo selvsagt du selv å være like tynn. Vi sammenligner jo oss med hverandre....det gjør vi jo. Men det tror jeg alle gjør. Om en er idrettsutøver eller ikke. Men det er der jeg tror at slankepresset kommer fra. Det er den sammenligningen. Fort gjort å tenke sånn, men det er jo sånn vi er skapt.”(Intervju 06.08.08).*

En informant trakk selv frem vektdiskursen når jeg spurte om vedkommende følte han eller hun ofret noe med tanke på tilværelsen som skihopper:

*”Jeg føler meg ganske fri egentlig. Blir jeg invitert på middag eller på bar så gjør jeg det. Det tror jeg aldri jeg kommer til å være så nøye på det.... Det kan klart komme til et punkt hvor for mye av tiden går til å bekymre seg over vekt. Da forsvinner jo gleden ved idretten.”*  
(Intervju 23.09.08).

Informanten hevder at vedkommende føler seg forholdsvis fri, og ikke føler noen form for forsakelse i sin hverdag som toppidrettsutøver. Det som kan ses på som interessant ved dette sitatet er hvordan informanten fremhever vekt og bekymringer omkring vekt. Dette kan være med på å vise hvor stor betydning kroppsvekt har for utøverne og vektdiskursen innen idretten, til tross for at informantene har vist tendenser til å marginalisere temaet.

Den tidligere skihopperen Daniel Forfang valgte å legge opp sin idrettslige karriere på sensommeren 2006. Forfang begrunnet avgjørelsen med at han ikke lenger orket å forholde seg til det store slankepresset innen idretten. 80 prosent av fokuset hadde de siste tre foregående årene vært rettet mot kosthold og kroppsvekt ifølge Forfang. Planleggingen rundt hvert måltid, hvor, hva og når man skulle spise gjorde dette tungt i lengden for den tidligere skihopperen. Forfang utdypte til VG at han hadde levd på et halvt eple til forkost, salat til lunsj og middag og et knekkebrød til kvelds. I tillegg drakk han litervis med vann og kaffe. Han hadde tidlig samme år ytret ønske om å få profesjonell hjelp

av ernæringsfysiolog og idrettspsykolog, men denne hjelpen uteble og han valgte dermed å legge skiene på hylla.

*”Jeg var naturlig mye større enn mange av konkurrentene. Og det kan du ikke være i den sporten her. Før handlet alt om å være tynnest mulig. Jeg tynte kroppen over mange år, og til slutt valgte jeg bare å stikke fingeren i jorda, forteller han.”<sup>10</sup>*

#### **4.3.4 Fra forsakelse til mening**

En idrettsutøver har interesse av å hevde seg og oppnå resultater i feltet. På denne måten har han eller hun mulighet til å øke sin kapital i feltet. Derfor vil individene i et felt ha den samme grunnleggende interessen for å delta i kampen om feltet (Munk og Lind 2004). Å være interessert er det å innrømme at noe gir mening. Det som står på spill er både viktig og verdig å følge (Bourdieu og Wacquant 1993). Bourdieu har brukt et begrep om dette som han kaller *illusio*. Dette er forholdet mellom individenes habitus som feltet sosialt krever, og de symbolske systemene som kan stille krav til de individene som forstår dem. Ved denne gjensidige forståelsen og individenes habitus, fungerer feltet (Bourdieu 1999). Dette kan kalles for en fasinasjonskraft idrettsfeltet har på aktørene som deltar i feltet (Munk og Lind 2004).

Vi kan også si at vi blir ”fanget” i og av spillet, for vi ser verdien, meningen og alvoret med det vi gjør. Det virker forlokkende, samtidig som det andre gjør virker mindre interessant (Augestad og Bergsgård 2007). Toppidrettsfeltet blir en form for lukket verden, hvor utøverne har en felles forståelse for hva som er viktig, og hva som betyr noe, altså prestasjoner. Når det er prestasjonene som styrer utøverne, vil de derfor ikke føle at de forsaker noe med å leve og se ut slik som idretten krever.

Wacquant gjorde analyser av den amerikanske boksporten på 90 tallet. Han viser til hvordan alle innenfor den lukkede bokseverdenen bidrar til å bygge opp under en kollektiv forestilling, *illusio*. Dette forklarer deres manglende rasjonelle vurdering av de fysiske farene de utsetter seg for (Augestad og Bergsgård 2007).

---

<sup>10</sup> VG nett. 10.01.08. Rake.

Utøvere som er av oppfatning av at prestasjoner er betinget av lav kroppsvekt, vil det virke naturlig og ettertraktet med lav kroppsvekt. For utøveren som eventuelt må sjonglere med vekten for å innfri det kroppsidealet idretten stiller, vil illusio være med på å gjøre det meningsfylt for utøveren. Prestasjonene og jaget etter resultater gjør at utøveren ikke føler at han eller hun forsaker noe ved å slanke seg eller ved å gå på restriktive dietter for å nå disse målene. Å regulere hva man spiser og hvor mye man spiser, har mye mindre betydning for skihopperen enn hva en eventuell seier i Planica har. Som en av informantene uttalte: *”Er man på grillfest så gir man seg etter to pølser, selv om du kanskje kunne spist seks...fordi kroppen trenger ikke mer enn to pølser.”*(Intervju 22.09.08).

Idretter hvor det stilles krav til lite kroppsfett, er ofte de idrettene man kan finne et økt fokus på kropp og kroppsfasong. Det er ytterst få personer som har medfødte biologiske forutsetninger for å kunne innfri idrettens kroppsideal og samtidig prestere, da dette er idrettene hvor det er tynne og slanke kroppsideal. Uteblir resultatene, vil det være enkelt for noen å ty til metoder for å forandre kroppen. Det finnes utallige metoder å forandre kroppen på, enten det er snakk om doping, vektreduksjoner eller hard, spesifikk trening. Selv om kroppen ikke vil eller orker mer, kan den likevel kues (Storhaug 1992). På spørsmål til en av informantene om hvorvidt vedkommende hadde følt seg presset til vektreduksjon, svarte vedkommende:

*”Man kan jo si det på mange måter da. Hadde jeg ikke tenkt på vekt og mat, så hadde jeg gått opp i vekt. Men jeg ser ikke på det som et press, men mer som et valg da. Jeg gjør det jeg gjør for det vet jeg er det beste for meg. Du vet hva du kan spise og ikke spise. Det er litt jobb i starten, men så blir det rutine, og du tenker ikke så mye på det lenger. Jeg mener det er et valg, ikke et press.”*(Intervju 22.09.08).

Her kan vi se hvordan informanten forsvarer sitt forhold til kosthold, ved at vedkommende selv har tatt et valg. Dette er et valg informanten ser på som meningsfylt og ikke som noen forsakelse. Informanten velger å være påpasselig med hva han eller hun spiser, fordi det er til det beste for vedkommende. Hva er det som er det beste for informanten? Er det å vinne konkurranser som er det beste for informanten? Sannsynligvis forsaker informanten sin naturlige kroppsvekt, for en mer idealistisk kropp som gir større forutsetninger til det å eventuelt kunne prestere.

Under samtalene med informantene dro de ofte frem langrennsporten, og sammenlignet seg med langrennsløpere. Dette både når det kom til fysisk trening, kropp, kroppsbygning og matvaner og kosthold. Selv om langrenn og skihopp er to svært ulike idretter, ville nok en langrennsløper mest sannsynlig hevde at skihopperen forsaker mye ved å leve på et restriktivt kosthold, sett i forhold til langrennsløperens kosthold. Skihopperen spiser betraktelig mye mindre og holder et lavere kaloriinntak enn hva en langrennsløper gjør. Mens skihopperen vil trolig oppleve et restriktivt kosthold som meningsfylt, da særlig om kroppsvekta skal holdes nede. På lik linje som langrennsløperen spiser mye for å få dekket energibehovet sitt, i forhold til hva langrennsporten krever for å kunne prestere, spiser skihopperne mindre for å holde en lavest mulig kroppsvekt.

Det kan på mange måter være vanskelig å kunne beskrive og lage en mal på den ideelle hoppkroppen. Dette gjelder også for så vidt andre idretter. Man finner ikke fasiter i litteraturen på hvordan kroppene skal se ut innen de ulike idrettene, men vi vet at visse kroppstyper vil ha bedre forutsetninger til å bedrive spesifikke idretter. I skihopping, og da hoppfeltet, vil den tynne, slanke og lette kroppen være den ideelle kroppstypen i følge både informantene og naturvitenskapen. Dette blir da en form for rådende logikk innad i feltet som skaper en felles forestilling for og av individene til hvordan kroppen skal og bør se ut.

Kravene som idretten skihopp stiller til kropp gjør at spesielt de mannlige utøverne viker fra det som anses som samfunnets, og trolig andre idretters kroppsideal for menn. Dette gjelder for så vidt for kvinnene også, da det er de færreste kvinnene i dagens samfunn som kan innfri dette kroppsidealet. Men likevel samsvarer samfunnets kvinnelige kroppsideal mer med hoppSPORTENS kroppsideal.

Men hva gjør en ikke for idretten og det å eventuelt vinne verdenscupen sammenlagt? Når en utøver er fanget i og av spillet, vil disse kravene til kropp virke meningsfulle for utøveren, uten at utøveren føler han eller hun forsaker noe ved å leve etter idrettens krav.

## 4.4 Kosthold

Kosthold er uten tvil av stor betydning for toppidrettsutøveren. For toppidrettsutøveren som lever av å drive med idretten sin, består hverdagen hovedsakelig av å trene, spise og sove. Alle disse tre momentene må harmonere med hverandre. Kostholdet skal bidra til å maksimere prestasjonen til utøvere, men er også viktig for forberedelser og restitusjon i forhold til konkurranser (Kent 2006).

Det er svært viktig for toppidrettsutøverne at de imøtekommer behovene for energi, næringsstoffer og væske. Derfor er det mange utøvere som har klart faste tider for når de spiser og nøyaktig hva de spiser. Kostholdet er en aktiv bidragsyter når det gjelder opprettholdelse av treningskapasitet, maksimere treningseffekt og optimalisere restitusjon. Ved riktig sammensatt kosthold vil det også være mulig å oppnå passende kroppsvekt og kroppssammensetning.<sup>11</sup>

For skihopperen er kostholdet like viktig som for langrennsutøveren, selv om det trolig er forskjeller på hva de spiser og mengde. I de foregående kapitlene i denne oppgaven har lav kroppsvekt stått sentralt, da prestasjonene til en skihopper nærmest er betinget av lav kroppsvekt. Utøverne møter mange fordommer knyttet til kroppene sine og hva kroppsvekt angår. Det eksisterer fortsatt myter knyttet til ernæring, slanking og kroppsvekt innad i ulike idrettsmiljøer (Sundgot-Borgen et al. 2004). Dietter og slanking blir ofte brukt som et vektregulerende middel i idretten. I dette kapitlet ønsker jeg å gå nærmere inn på hvordan kostholdet til en skihopper ser ut. Andre sentrale spørsmål er, hvem gir råd når det gjelder kosthold? Hvilken betydning har kostholdet for en skihopper?

### 4.4.1 Et helt normalt kosthold

Kosthold omhandler mer enn bare karbohydrater, fett, proteiner, vitaminer, mineraler og væske. Det handler også om å finne en riktig balanse mellom disse næringsstoffene (Wilmore og Costill 2004).

---

<sup>11</sup> Hentet fra Olympiatoppens hjemmeside for idrettsernæring.

For at kroppen i det hele tatt skal kunne fungere, er vi avhengige av energitilførsel, både til daglige gjøremål, men også i trening og konkurranse. Hvor mye energi vi trenger er først og fremst avhengig av kroppsstørrelse og aktivitetsnivået. For at energibalansen skal harmonere, bør energiinntaket skal være lik energiomsetningen. Er inntaket lavere eller høyere enn omsetningen vil det gå ut over kroppsvekten og enten øke eller redusere den.

For en gjennomsnittsperson anslås det daglige energibehovet til et sted mellom 1400 til 2400 kcal<sup>12</sup>. En utholdenhetsutøver kan derimot ha et totalt energibehov på opptil 5000-8000 kcal (Norum et al 2003). En skihopper vil ikke ha samme behovet for energi som en utholdenhetsutøver. Selv om konkurransene kan vare over flere timer, er ikke utøverne fullt ut aktiv i mer enn noen sekunder hver omgang.

Intensjonen med dette kapitlet er likevel ikke å kartlegge hvordan energi inntaket til norske skihoppere stemmer overens med anbefalingene. Jeg ønsker å vise til hvordan og hva utøverne spiser.

En informant jeg var i kontakt med i forbindelse med denne oppgaven hevdet at Norge er dårligere enn andre europeiske land når det gjelder kosthold og kunnskap rundt ernæring i idrettslig sammenheng. Vedkommende hevdet videre at land som Tyskland og Østerrike har et bedre kostholdsregime enn hva vi finner i Norge. Dette begrunnet informanten med at utøvere fra andre hoppnasjoner blir kurset og undervist i kosthold av fagpersonell allerede i ung alder, mens i Norge mottar du kostholdsanbefalinger først når du er på et visst idrettslig nivå og forholdsvis gammel. En norsk utøver kan da risikere å måtte gjøre store omveltende forandringer i kostholdet først etter å ha kommet inn på landslaget, fremfor å ha hatt et stabilt og riktig kosthold gjennom hele karrieren. Informanten hevdet også at dersom det fristet å ta seg en skive med nugatti, så gjorde de det, selv om det ville være mer gunstig å spise makrell i tomat eller egg.<sup>13</sup>

Blant informantene rådet det stor enighet når det gjelder kosthold. Både når det gjelder hva en bør spise, men også når det kommer til betydningen av kosthold for de idrettslige prestasjonene. Skal man tro informantene har de alle et helt naturlig kosthold, og de spiser vanlig sunn norsk kost. Sett i opp mot den norske befolkningen for øvrig, spiser trolig

---

<sup>12</sup> Kcal = kilokalorier. I forbindelse med mat regnes dette som energi i matvaren.

<sup>13</sup> Samtale med landslagsutøver, ikke intervjuform.

skihopperen langt sunnere mat enn hva Ola Nordmann gjør. Av de ulike næringsstoffene vi operer med i ernæringsfysiologien, var det proteiner<sup>14</sup> utøverne vektla som viktig å få i seg. Sukker var noe samtlige prøvde å unngå, samt brus og godteri.

Jeg bad informantene fortelle hva de spiste og hvordan måltidene forgreinet seg gjennom en dag.

*” Som regel spiser jeg frokost med en gang jeg står opp. Da blir det to knekkebrød med skinke eller egg, så spiser jeg frukt mellom frokost og trening. Lunsj blir igjen to knekkebrød eller havregrøt. Så varierer det mellom en eller to frukt mellom lunsj og middag. Middag er vanlig middag som regel. Kveldmat rundt halv ti. Da er det en yoghurt eller korn.”(Intervju 23.09.08).*

En vanlig middag for en hopper kan variere fra å spise fisk med ris, kjøttkaker, pastaretter til en salat med kylling. Av pasta og ris ble det lagt vekt på av informantene at det var ris og pasta laget av fullkorn.

*” Jeg spiser sunt, mye grovt brød med pålegg som ost og skinke. Helst kjøttpålegg da. Spiser mye salater og kylling, kjøtt. Til middag er det fullkornsrís eller fullkornpasta, kjøtt og grønnsaker.....Jeg spiser og drikker sjelden brus og godteri, selv om suget er stort. Prøver å la være å spise det. Det er ikke alltid det går, men jeg prøver.”(Intervju 06.08.08).*

Samtlige av informantene hadde også klart faste tider for når de spiste. De fleste hadde minimum fire måltider om dagen, samt mellommåltider.

Utøverne virket tilsynelatende klar over kostholdet betydning i forhold til prestasjoner. Derfor poengterer samtlige nødvendigheten av et godt og sunt kosthold. *” Kosthold er veldig viktig. Du skal kunne få i deg det som er riktig for å utvikle deg treningsmessig, men du skal også holde gjennom en sesong.”(Intervju 22.09.08).*

---

<sup>14</sup> Proteiner er viktige for kroppen i henhold til vekst og vedlikehold, da særlig for muskulaturen. Proteinbehovet er størst hos utøvere i styrke og kraftidretter. Generelt sett får norske idrettsutøvere i seg nok proteiner via et variert kosthold.(www.olympiatoppen.no)



Det fremheves av utøverne at kosthold er viktig, men også det å spise riktig vektlegges av utøverne.

*”Kosthold er meget viktig. Både for å være skjerpet, men også for å kunne prestere på både trening og i konkurranse. Spesielt i forhold til styrketrening, det å få i seg nok proteiner, og regulere blodsukkeret. Alt det der. Jeg har nok veldig stort fokus på det at jeg skal spise riktig til enhver tid.”*(Intervju 06.08.08).

Et sentralt spørsmål i denne sammenhengen kan være hvorvidt svarene eller uttalelsene er fabrikkerte? Hvor mye vet egentlig utøverne selv om betydningen av kosthold? Dersom utøverne blir innprentet med informasjon fra trener/støtteapparat om hvor viktig det er å spise og hvor viktig det er å spise riktig, vil utøverne høyst sannsynlig ta dette med seg.

*”Alt henger jo sammen. Har ikke hatt så mye om dette. Men du spiser ikke så mye ”tung mat” før et renn....eller trening da. Det funker ikke så veldig bra....det sier seg selv. Men en må spise godt for å kunne hoppe bra på ski. Men spise fornuftig.”*(Intervju 06.08.08).

Den samme informanten sier likevel videre i sammenhengen: *”Jeg tenker innimellom en del på mat og vekt, men jeg pleier å spise til jeg er mett. Men det sier jo seg selv at en trenger ikke spise det tredobbelte av det en egentlig trenger å spise.”*(Intervju 06.08.08). Det som er interessant med uttalelsene til denne informanten er hvordan vedkommende uttrykker seg. En skal ikke spise for tung mat, samtidig som en må spise godt for å hoppe bra på ski. Utøveren bør heller ikke spise mer enn det en trenger, hevder informanten. Dette stemmer likevel overens med energibalansen som nevnt innledningsvis i kapittelet hvor energiinntaket bør tilsvare energiomsetningen. Tilsvare ikke energiinntaket energiomsetningen, vil energibalansen og deretter kroppsvekten påvirkes (Norum et al 2003).

En av informantene gjenspeiler dette bra i sin uttalelse om kosthold:

*”Jeg får nok i meg mer energi totalt enn hva de andre gjør. Fordi vi har jo en vektregel...som gjør at vi må ligge på et minimum. Jeg er naturlig lett og må da spise mer enn de andre. Prøver å få i meg mest mulig proteiner, og holder meg best mulig unna sukker. Ellers prøver jeg å spise variert, vanlig norsk kosthold. Kanskje litt mer pasta enn gjennomsnittet.”*(Intervju 23.09.08).

Vi kan tolke sitatet til informanten dit hen at vedkommende bruker kostholdet som en form for vektregulering.

En informant skiller seg forholdsvis ut fra de som er sitert over:

*” Vi har ikke så stort fokus på kosthold som det andre har da...med tanke på utholdenhet og sånn. Så lenge vi kommer oss til toppen så er det greit. Men vi må passe på væskebalansen oppe i forhold til nervesystemet. Ellers har vi et veldig normalt kosthold...vi spiser nok fryktelig mye mindre enn en langrennsutøver, men det er jo fordi vi bruker mye mindre enn en langrennsutøver.”*(Intervju 22.09.08).

De foregående sitatene viser til hvor viktig det er med kosthold, og hvordan de er opptatt av å spise det som er riktig. I det sistnevnte sitatet kan virke som vedkommende marginaliserer betydningen av kostholdet til en viss grad, men fremhever likeledes at en skihopper spiser mindre enn hva en langrennsløper gjør.

Under samtalene med informantene spurte jeg hvorvidt de følte de gjorde ofringer i forhold til tilværelsen som toppidrettsutøvere. Samtlige av utøverne viste til prioriteringen av idretten. Det var viktigere for utøverne å satse fullt på idretten fremfor å dra på kafé, kino og bar med venner gjerne midt i uka.

*”Jeg ofrer nok litt på grunn av hoppinga. Jeg drar ikke på sydentur med venner hvor jeg vet det skal drikkes en uke i strekk, men jeg er på ingen måte avholds. Hopp er viktigere, og jeg ønsker ikke ødelegge noe av arbeidet jeg har lagt ned i treninga.”*(Intervju 06.08.08).

I likhet med andre toppidrettsutøvere viser denne informanten til måtehold i forhold til alkohol. Prestasjon og alkohol er ikke forenlig i idrettslig sammenheng. Forskning viser til at promille vil gi en nedgang konsentrasjonsevne og muskeltretthet (Wilmore og Costill 2004). Et annet viktig aspekt ved sitatet ovenfor, er idrettens betydning for utøveren.

Flere informanter fremhever hvor viktig idretten er for dem i forhold til eventuelle ofringer.

*”Er mye viktigere for meg å hoppe på ski. Spesielt viss jeg er sliten...og skal hoppe dagen etter. Da blir jeg heller hjemme og slapper av....Føler at jeg gjør visse ofringer. Jeg kan ikke gå på McDonalds midt i uka og spise fet mat. Jeg må spise hjemme først i tilfelle.*

*Drikker heller en kaffe i stedet for å kjøpe et måltid. Går heller ikke ut og tar meg en øl sammen med venner. Hoppingen er viktigere for meg.” (Intervju 06.08.08).*

Det kommer tydelig frem fra informanten at vedkommende prioriterer hoppingen, og utøveren fremhever restitusjon i form av hvile fremfor sosialt samvær med venner. For toppidrettsutøveren er restitusjonen like viktig som trening og kosthold, da forholdet mellom trening og restitusjon betinger fremgangen og prestasjonene for utøveren. Som følge av prioritering av trening og restitusjon, kan vi se at vedkommende viser til en eventuell forsakelse av noen sosiale aspekter ved tilværelsen som toppidrettsutøver.

Noe som utpeker seg som svært interessant i denne sammenhengen er hvordan informanten sitert ovenfor selv trekker frem kostholdsdiskursen. I sitatet over fremhever informanten hurtigmatkjeden McDonald's og fet mat som ofringer. Dette kan sies å gjenspeile skihopperens fokus på kosthold og kostholdets betydning for prestasjoner. En annen informant fremhevet også hurtigmat da jeg stilte spørsmål angående ofringer:

*”Vi ofrer nok ikke så veldig mye....kanskje mannen i gata synes det. Men det sier jo seg selv at du dytter ikke innpå 7 big mac'er rett før et renn. Men vi spiser nok sunnere enn hva mannen i gata gjør. Vi spiser mye god og sunn mat. Vil ikke si at det er noen ofringer... Et sunt norsk kosthold.”(Intervju 22.09.08).*

Det er flere aspekter ved disse to sitatene som kan ses på som interessante. Det som kanskje er det mest slående med disse sitatene er hvordan de trekker frem en hurtigmatkjede. Dette kan være utøvernes måte å vise til at de spiser sunt eller helt normalt som de selv hevder. Ved å trekke frem hurtigmat i henhold til ofringer, kan vi si at utøverne selv er med på å skape forholdsvis ekstreme parallelle motsetninger, da med tanke på det restriktive kostholdet flere av dagens skihoppere lever på. Samtidig er det tvilsomt at den gjennomsnittlige nordmannen ofte er å finne på hurtigmatkjeder som McDonald's. Det er også tvilsomt at den gjennomsnittlige nordmann ville følt det som ofring å ikke kunne spise hurtigmat hver dag.

#### 4.4.2 Restriktivt kosthold og lettvektsutøveren

I papirutgaven av VG lørdag den 29 november 2008, kunne vi lese om hvordan skihoppere røyker sigaretter for å redusere kroppsvekten. Den tidligere hoppkongen Janne Ahonen hevdet ovenfor avisen at røyking var et utbredt slankemiddel i hoppporten. Halvparten av hopperne i verdenscupen skal ifølge Ahonen ta seg en sigarett og røyke i smug. Videre i artikkelen hevder finnen at han også har sett norske hoppere ta seg en røyk. Den sveitsiske hopperen Simon Ammann bekrefter Ahonen uttalelser, og hevder at røykingen er en del av hoppporten.<sup>15</sup> Vi vet mye i dag om helsefarene ved røyking. Risiko for kreft, skader på lunger og lungefunksjon. Nikotin blir ofte brukt i idrettslig sammenheng for å bedre konsentrasjonsevnen, da vanligvis snus. Nikotin er med på å senke metabolismen i kroppen og dermed dempe matlysten. Dette var Ahonens argumentasjon for røyking i artikkelen.

Det kan være problematisk å vite hvor grensene for hva som er normalt og hva som er sykelig innen idrettskulturen. Idretten i seg selv har tendens til å normalisere det som for andre virker unormalt (Skårderud 2000). For skihopperen som spiser tre til fire knekkebrød om dagen, vil se på dette som et helt normalt kosthold. Mens for en gjennomsnittsnordmann ville dette være nærmest utenkelig. Det vil trolig anses som en hard slankekur.

Det å bruke røyk som et eventuelt slankemiddel, til tross for all kunnskapen vi i dag besitter omkring helsefarene ved røyking, kan virke nærmest sykelig, men for en toppidrettsutøver kan dette være bare en liten del av prisen de er villig til å betale for å kunne prestere.

I idretter hvor det stilles krav til lav kroppsvekt, er utøverne utsatt for et konstant press til å holde kroppsvekten lav (Pietrowsky og Straub 2008). Utøvere innen disse idrettene kan kalles for lettvektsutøvere på bakgrunn av idrettens egenart. Problemet blant disse utøverne er at de ofte er konsekvent på dietter eller annet restriktivt kostholdsregime. Gjentatt bruk av dietter og slankekurer er med på å øke risikoen for utvikling av spiseforstyrrelser. Lettvektsutøvere anses derfor for å være en høyrisikogruppe for utvikling av spiseforstyrrelser. Likevel er relasjonen mellom slanking, idrett og spiseforstyrrelser et tema fullt av kompleksitet.

---

<sup>15</sup> Se VG 29 november 2008. Johannessen.

I idrettslig sammenheng er det to rådende påstander i henhold til idrett og spiseforstyrrelser;

1. Utøvere tar med seg spiseforstyrrelsen inn i idretten.
2. Idretten er en risikokultur for utvikling av spiseforstyrrelser (Skårderud 2000).

Sundgot-Borgen (1991) deler utøvere med spiseforstyrrelser inn i to ulike grupper, primær og sekundær. Primærgruppen samsvarer med påstand nr.1, sekundær samsvarer med påstand nr.

2. Utøvere innunder sekundærgruppen betraktes som utøvere som har vært aktive innen idretten over mange år, og har utviklet spiseforstyrrelsen som følge av den idrettslige deltakelsen (Sundgot-Borgen 1991).

Flere studier viser til tilfeller av restriktivt kosthold og slankekurer blant lettvektsutøvere. Selv om dette anses som risikofaktorer for utvikling av spiseforstyrrelser, trenger det ikke være tilfellet, da det er mange personer som ikke utvikler spiseforstyrrelser til tross for restriktivt kosthold, slankekurer og idrettslig deltakelse (Pietrowsky og Straub 2008).

Selv om informantene ikke kan defineres innunder spiseforstyrrelseskategorien, kan vi si at informantene har et bevisst og et mulig delvis problematisk forhold til mat. Herav begrepet subkliniske<sup>16</sup> spiseforstyrrelser. Sitatene i kapitlet 4.4.1 kan vise til hvordan informantene på mange måter lever i grenseland i forhold til et problematisk forhold til mat. Informantene hevder at de har et sunt norsk kosthold men ut ifra det informantene rapportere de spiser, heller dette mer mot et restriktivt norsk kosthold. De spiser knekkebrød, yoghurt, havregrøt, fullkornsrís eller pasta, salater, fisk, kylling og frukt. Informantene fremhever hvor viktig det er å spise riktig. Hva som inngår som riktig, er blant annet å få i seg nøyaktig mengde av de ulike næringsstoffene som utøverne trenger. Utøverne poengterer selv at de ikke spiser mer enn hva de trenger.

Vi kan på veldig mange måter si at skihopperen lever på et restriktivt kosthold. De aller fleste av oss unner oss noe godt innimellom, selv om trenden i samfunnet er preget av sunnhet. De fleste av Norges befolkning prøver og ønsker å leve sunnest mulig, men mat og måltider brukes likevel til noe mer enn bare en nødvendighet for å kunne overleve.

Hvis vi skal kose oss sammen med venner, inviterer vi gjerne hverandre på middag. God mat og drikke symboliseres ofte med kos.

---

<sup>16</sup> Uspesifiserte spiseforstyrrelser, som ikke inngår under anorexia nervosa eller bulimia nervosa.

For toppidrettsutøveren har mat og kosthold en større rolle i hverdagen enn kos. Mat og kosthold er riktignok en nødvendighet dersom utøveren skal klare å prestere og restituere seg. Ved å spise tilstrekkelig, vil utøveren klare å hente krefter og ta ut det lille ekstra. For skihopperen er dette intet unntak. Mat fremheves som en nødvendighet for å kunne prestere, men på en annen side er også prestasjonene nærmest betinget av et måteholdent kosthold for skihopperen. Dermed kan vi spørre oss om hvorvidt mat anses kun som en nødvendighet for skihopperen.

#### **4.4.3 Kostholdsråd**

Det finnes uttallige måter å tilegne seg kunnskap eller råd om kosthold på. Kostholdets betydning for toppidrett er uten tvil stor. Ved et riktig kosthold skal utøveren ikke bare kunne prestere bedre på trening og i konkurranse og gi kortere restitusjonstid, men det skal også forhindre sykdom. Skihopperen virker tilsynelatende klar over betydningen av et riktig og sunt kosthold, men hvor får de kostholdsråd fra?

Som andre toppidrettsutøvere i Norge har skihopperene tett kontakt med Olympiatoppen, hvor det er en egen ernæringsavdeling. Her sitter ernæringseksperter som formidler forskningsbaserte kunnskaper om idrett og ernæring. Dette er veiledere som har lang erfaring med idrettsutøvere fra ulike idretter på internasjonalt nivå.

Det verserer mange historier både i og utenfor idrettsmiljøet om trenere som oppfordrer utøverne sine til vektreduksjon. I 2004 gikk Olympiatoppen inn og gav flere trenere en advarsel grunnet for stort fokus på vekt og utseende. Dette resulterte i at flere trenere ble sparket etter å ha oversett disse advarslene.<sup>17</sup> I følge informantene var det ingen av disse som hadde pratet med trener(e) angående kosthold eller kostholdsråd. De hevder at det er kun Olympiatoppen og ernæringsavdelingen de har kontakt med angående kosthold. Samtlige av informantene jeg har vært i kontakt med i forbindelse med denne oppgaven har vært i kontakt med Olympiatoppen når det gjelder kostholdsråd. Dette kan på mange måter anses som naturlig med tanke på at dette er toppidrettsutøvere på landslaget.

---

<sup>17</sup> VG.nett. 28.10.04 Brøndbo og Dugstad.

Av informantene til denne oppgaven hadde seks av åtte tatt kontakt for anbefalinger i forhold til kroppsvekt og kosthold. De to resterende informantene rapporterte å ha fått kostholdsråd via kostholdsseminar ved Olympiatoppen. Informantene som har tatt kontakt for anbefalinger, hevder at de selv valgte å ta kontakt for råd og oppfølging. *”Jeg tok selv kontakt for jeg visste jeg trengte hjelp til å gå ned. Hvis jeg skulle hoppe bra på ski, måtte jeg gjøre noe med kostholdet. Jeg ville ned selv da, har ikke vært noe press fra noen.”* (Intervju 23.09.08).

*” Første året på landslaget var jeg å spurte om det.[kostholdsråd] Rett og slett fordi jeg ikke kan noe om det...men jeg skjønner jo at det er sunnere med agurk på skiva enn nugatti liksom...Men hva som er riktig i løpet av en dag og hvor mye og når. Det er jo viktig i forhold til å holde forbrenninga i gang og blodsukkeret oppe. Så jeg har fått et sånn enkelt kostholdsprogram, og litt om hvilke næringsstoffer jeg trenger i løpet av en dag og en uke. Der stod det hva jeg skulle spise og hva som var i det ulike av næringsstoffer.”* (Intervju 22.09.08).

Av idrettsutøvere som tar kontakt med Olympiatoppen ønsker hele 70 % av disse å gå ned i vekt (Augestad og Bergsgard 2007). Nå er riktignok de ansatte ved ernæringsavdelingen til Olympiatoppen kyndige fagfolk på området, og de vil hjelpe utøvere å gå ned i vekt på en sunn måte. Likevel kan vi se hvordan kostholdet blir brukt som vektregulerende tiltak.

*”Jeg har vært innom OLT, og da skrev jeg ned hva jeg spiste over tre dager og en helg. Da sa de at jeg spiste for lite [les:sjelden] , jeg måtte spise mer. OLT rådet meg å gå ned i vekt, eller å få ned fettprosenten dersom jeg ønsket å prestere bedre. Måtte begynne å bygge litt mer muskler og fjerne det overflødige fettet.”* (Intervju 06.08.08).

Olympiatoppen er et organ som ønsker å hjelpe utøverne til å forbedre seg selv slik at de kan prestere bedre, men hvor riktig er det av ernæringseksperter å anbefale vektreduksjon for utøvere?

*” For meg har det vært litt viktig da...jeg har slitt litt med vekt før...har vært litt for tung. Men jeg har fått hjelp her fra da (OLT). Har fått bedre kosthold og jeg har gått ned i vekt. Samtidig prestert bedre på økter, så det er jo viktig. Jeg skrev ned hva jeg spiste i tre dager. Da fikk jeg en generell oversikt over hva jeg skulle spise. Forskjellige måltider og sånt da, når jeg skulle spise og hva, og alt det der.”* (Intervju 23.09.08).

*”Har pratet en del med OLT om kosthold og vekt. Har også vært med på et vektprosjekt til OLT. For å finne riktig ”match-vekt” og hva å spise for å holde vekta stabil. For å strukturere meg bedre og sette opp kostholdsplan.”(Intervju 06.08.08).*

Informanten legger til at det har blitt en del prøving og feiling for hva kosthold angår. Vedkommende hadde blant annet over en periode gått på et veldig strengt kostholdsregime, og fått erfart på kroppen hvor lite gunstig det var. *”...ble så ufattelig tafatt. Spiste ikke sukker på flere uker”.*

Olympiatoppens rolle i forhold til kostholdsråd er unektelig stor. Informantene jeg har vært i kontakt med roser ernæringseksperter ved Olympiatoppen, og de hevder å ha fått god hjelp der i fra. Tiltroen til Olympiatoppen kan vi her se er stor.

En utøver som klarer å gå ned i vekt og finne en match-vekt, vil selvsagt være fornøyd med det, men selv om utøverne får profesjonell rådgivning fra eksperter trenger vel ikke dette være utelukkende positivt for utøver på lang sikt? Et restriktivt kosthold, hvor hvert måltid er planlagt ned til hver minste detalj, kan føre til overopptatthet og et eventuelt anstrengt forhold til mat. Kostholdsplaner og lister kan gi en form for tvangspreget væremåte når det gjelder kosthold hvor grammene veies og kaloriene fintelles. Minimumslistene kan komme til å bli lest som maksimumslistene (Skårderud 2000). Dersom en utøver har vektreduksjon som mål for øyet, kan det sies å være naturlig at utøver vil bruke kostholdet som metode for en eventuell vektnedgang. Når en utøver har en kostholdsplan å forholde seg til, og bestemmer seg for å kutte gradvis ned på mengden mat, vil dette i de fleste tilfeller resultere i en vektreduksjon. Som nevnt ovenfor vil en utøver som når sin match-vekt føle tilfredshet ved dette. Dersom prestasjonene forbedres ved denne vektnedgangen, kan det tenkes at utøveren oppfatter prestasjonene som utelukkende betinget av kostholdsrestriksjonene. Det er derfor tenkelig at dersom utøveren opplever suksess med restriktivt kosthold, vil utøver holde frem med dette. Et restriktivt kosthold blir da en nødvendighet, og utøver vil ikke ta til seg mer næring enn hva som er absolutt nødvendig, eller som Skårderud (2000) påpeker, minimumslistene blir lest som maksimumslistene.

På spørsmål om hvorvidt informantene hadde tilegnet seg kunnskap om kosthold på egenhånd, og hvor de eventuelt hadde fått denne kunnskapen fra, skiller to informanter seg ut. Begge informantene hevdet å ha lest en del selv om kosthold. Den ene brukte mye Internett til



å søke opp råd og anbefalinger for kosthold. Nettsidene til Olympiatoppen var noen av disse sidene, men vedkommende brukte å søke litt rundt. Den andre informanten fortalte at vedkommende brukte å lese mye om kosthold i livsstilmagasiner. Magasiner som blant annet Fitness, shape up og iForm, men også andre magasiner som brukte å ha reportasjer omkring kosthold. Dette kan på mange måter ses på som bemerkelighetsverdig. Mye av fagstoffet man finner på Internett og i disse livsstilmagasinene er skrevet av journalister uten kompetanse på området. Derfor bør man være ytterst kritisk og forsiktig ved bruken av media når det gjelder kostholdsråd.

#### **4.4.4 Kroppsfett**

I de foregående delkapitlene har vi sett hvordan kostholdet til skihopperen er, hvem de norske utøverne får kostholdsråd fra og hvordan kostholdet brukes i henhold til vektregulering. For utenom kostholdets nødvendighet i forhold til prestasjon, har også kostholdet betydning for kroppssammensetningen. Kroppssammensetning er avgjørende for om en utøver vil ha suksess i valgt idrett. Derfor er det utøvere som bruker kostholdet til å prøve å manipulere kroppssammensetningen. Dette er ingen enkel sak, og vi faller derfor tilbake til metoder som nevnt innledningsvis i kapitlet som dietter og slankekurer.

Kroppsfett er av en signifikant betydning for utøveren (Wilmore og Costill 2004). Dette både når det kommer til kroppsvekt, men også i forhold til prestasjon. Kroppsfett er prosentandelen av den totale kroppsvekta som er fett, og det blir som oftest omtalt som fettprosent. En gjennomsnittlig mann har en fettprosent mellom 15 % og 17 %, mens en gjennomsnittlig kvinne har rundt 25 % (Kent 2006).

De fleste toppidrettsutøvere viker riktignok fra gjennomsnittsbefolkningen, da de har en langt lavere fettprosent. Som vist over i kapitlet 4.4.3 var en informant blitt rådet av Olympiatoppens ernærings eksperter til å minske fettprosenten dersom vedkommende ønsket å bedre sine prestasjoner i hoppbakken.

Forskere har oppfordret FIS til å gjøre endringer i vektreglementet ved å fjerne BMI målingen og erstatte eller legge ved målinger av fettprosenten til utøverne. Det blir også tatt mål av utøvernes fettprosent når de systematisk testes, i form av vekt og fettprosent opptil seks

ganger i året. Fettprosenten er en form for indikator for helse, da vi mennesker er avhengig av en fettprosent på henholdsvis 3 til 4, for å i det hele tatt kunne leve. Også her finner vi biologiske ulikheter mellom utøvere. Hvilken betydning har egentlig kroppsfett i forhold til prestasjon og kropp?

Forskning viser til en kompleksitet omkring kroppssammensetning og kroppsfett. For utøveren som driver med idrett som forutsetter styrke og kraft, vil en mest mulig fettfri kroppsmasse være gunstig. Likevel gir en fettfri kroppsmasse økt kroppsvekt i form av muskulatur som kan gi negativt utslag for utøveren og virke prestasjonshekkende. Dette er spesielt gjeldene innen idretter hvor man skal bevege seg horisontalt eller vertikalt, for eksempel løping og hopp (Wilmore, i Brownell et al 1992). Studier indikere også at høyere fettprosent gir negative konsekvenser for utøvers prestasjon, da høy fettprosent ofte påvirker kroppsstørrelsen. Lav fettprosent gir derimot større forutsetninger for prestasjoner i form av magrere og tynnere utøvere (Wilmore og Costill 2004).

Men hvordan kontrollerer utøverne denne fettprosenten, eller hva gjør de for å eventuelt redusere den uten å bygge opp muskler? Vi vet fra tidligere betydningen av kroppsvekt er stor for skihopperen. Skihopperen ønsker å holde så lav kroppsvekt som overhodet mulig, da prestasjonene er betinget av dette.

En informant jeg vært i kontakt med kunne fortelle at han hadde hørt historier om tidligere utøvere og ekstrem slanking i perioder. Dette var utøvere som kjørte ekstreme utholdenhetsøkter eller svetteøkter som vedkommende valgte å kalle det. Dette var for å forbrenne mest mulig fett og slanke seg ned i vekt. Slankekurene ble utført i skippertak, hvor de nesten ikke spiste eller kun spiste veldig sunt, for så å overspise etter et renn eller mesterskap. Informanten påpekte også hvordan utøverne ofte spiste med usynlig hånd. De var påpasselige på hva de spiste til de ulike måltidene, for så å overspise i form av sjokolade og annet godteri senere. De var da ikke klar over hva de hadde puttet i seg.

*” All denne slankinga har jo ødelagt flere av de tidligere stjernene, og de ser jo ”stutt-tjukke” ut i dag. De ser rett og slett feite om du ser dem uten klær eller med mindre klær da...og det er jo skremmende.”*<sup>18</sup> Det som er interessant i forhold til hva informanten forteller, er hvordan utøverne prøver å styre de kroppslige impulsene. Vi kan også kalle det for en form for

---

<sup>18</sup> Samtale med landslagsutøver, ikke intervjuform.

dobbelthet der utøvere gir uttrykk for at de spiser veldig sunt og riktig, men suget etter godteri og usunn mat kan sies å være stort. Flere av informantene hevdet at de holdt seg unna brus og godteri, men det hendte likevel at de tok seg en bit sjokolade dersom de følte for det. Annet som kan sies å være bemerkelsesverdig er hvordan utøverne selv poengterer at de drikker sjelden brus og spiser sjelden godteri, når de skal fortelle hvordan kostholdet deres er.<sup>19</sup>

De hyppigst brukte metodene for reduksjon av kroppvekt og fettprosent blant toppidrettsutøvere, er redusert energiinntak og økt fysisk aktivitet. Problemet med disse diettene er at reduksjon av kroppsvikt primært kommer av væsketap, og ikke nedgang i fettprosent. Reduksjonen skjer oftest bare over noen få dager, men vil ikke gi noen langvarig vektneidgang. Kroppssammensetning er med på å gjøre det vanskelig å få ned fettprosent, uten at det vil gå på bekostning av muskulatur, da utøver enten vil øke muskelmasse som følge av diett og økt fysisk aktivitet, eller tape muskelmasse på grunn av for lavt energiinntak (Wilmore og Costill 2004).

Flere av informantene som ble intervjuet til denne oppgaven poengterte at de hadde lav fettprosent fra naturens side, og det var derfor de hoppet bra på ski. Noen av disse informantene uttrykte at de følte seg straffet for dette fra publikum og media. En av informantene kunne også fortelle at fettprosenten blant landslagsutøverne spente seg fra 4 % til 11 %. Informanten hevdet at utøveren som angivelig har en fettprosent på 4, ikke hadde høyere fettprosent fra naturens side, og går derfor ikke opp i fettprosent samme hvor mye utøveren spiser.<sup>20</sup> Det er ekstremt lavt for en toppidrettsutøver å ha en fettprosent på 4. Som vist til ovenfor, er vi avhengige av en fettprosent på 3 til 4, for i det hele tatt kunne overleve.

I følge Wilmore og Costill (2004) bør fettprosenten til toppidrettsutøvere være på minimum 6 på bakgrunn av helsemessige prinsipper, men også i henhold til utøvers prestasjonspotensial. Lavere fettprosent enn 6 kan virke prestasjonshemmende for utøvere. Når fettprosenten blir for lav, vil utøver ikke ha overskudd eller klare å utvinne nok energi i aktiviteten.

Sundgot Borgen var en av forskerne som ytret ønske om å gjøre endringer med den omtalte BMI målingen, hvor det heller skulle måles fettprosent av utøverne. Minstegrensa skulle

---

<sup>19</sup> Se kap. 4.4.1.

<sup>20</sup> Samtale med landslagsutøver, ikke intervjuform.

settes til 6 eller 7 %. Dette er likevel fremdeles lavt, særlig om vi sammenligner med gjennomsnittet som forøvrig er ca 17 % for menn, og 25 % for kvinner.

#### **4.4.5 Naturlig forhold til kosthold**

En toppidrettsutøver vil trolig hevde at han eller hun har et helt naturlig og normalt forhold til kosthold. Dette vil nok være gjeldende uavhengig for hvilken type idrett toppidrettsutøveren driver med, men også i forhold til mengde matinntak og hva utøveren spiser. For en utenforstående vil det nok være mange faktorer som tilsier at det ikke er et naturlig eller normalt forhold til kosthold, mens for toppidrettsutøveren er det nærmest en selvfølgelighet. Hvordan kan noe virke så naturlig for toppidrettsutøver, men virke så unaturlig for en utenforstående?

I forbindelse med feltbegrepet bruker Bourdieu et begrep han har valgt å kalle for doxa, som kan være med på å gi oss en forståelse for denne naturligjeringen av kostholdet blant skihopperne. Vi beveger oss fremdeles innenfor toppidrettsfeltet, og i denne sammenhengen hoppfeltet som underfelt.

Et felt karakteriseres ved at det er en autonom sosial sammenheng, hvor det finnes generelle sosiale lover som er gjeldene for alle felter. Hvert felt har innad i feltet en egen intern logikk som er noe helt eget for det bestemte feltet, og den kan ikke reduseres til andre logikker vi finner i andre felt. (Munk og Lind 2004) Den rådende logikken innen toppidrettsfeltet er prestasjoner, og med det kan vi tolke det dit hen at konkurransen er feltets samlende punkt. Utøverne innad i feltet bruker prestasjonene til å opparbeide seg kapital innad i feltet. Seier og eller gode plasseringer i renn er gjeldende for hvilken kapital en utøver besitter. Feltets grunnleggende regler og logikk omtaler Bourdieu som feltets doxa.

*“Paradoksalt nok er det ingenting som er så dogmatisk som en doxa, et sett grunnleggende trossetninger som ikke engang trenger å bli uttrykt i form av et eksplisitt og selvbevisst dogme” (Bourdieu 1999 : 21).*

Dette kan kort forklares som kunnskap eller oppfatninger det ikke stilles spørsmål ved, fordi det er en så stor del av det vi kaller ”naturlig” (Prieur og Sestoft 2006). Det skapes derfor en

taus, grunnleggende og implisitt enighet blant aktørene i feltet som er ubevisste og til dels kroppsliggjorte regler for handling. Dette forutsetter en form for aksept av spillets premisser. Doxa, og denne formen for enighet blant aktørene, vil være med på å bestemme hva som skal gjelde som kapital (Aakvaag 2008). Doxa er derfor rammen om kampen i feltet, noe som gjør det mulig at doxa kan endres over tid gjennom kampen (Munk og Lind 2004).

Det er viktig å merke seg at doxa er kun gjeldende innunder et felt, og hvert felt vil ha sin egen feltspesifikke doxa. Man må derfor være en aktør i feltet for at det skal kunne kalles doxa. Denne feltspesifikke doxaen innstiftes og kroppsliggjøres gjennom utøvernes habitus, og inngår som en del av skihopperens virkelighetsforståelse (Wilken 2008).

Men hvordan naturliggjøres kostholdet og et restriktivt kosthold slik at det kan kalles for en feltspesifikk doxa?

En skihopper som ønsker å hoppe så langt som overhodet mulig i en konkurranse, er klar over nødvendigheten og kostholdets betydning for prestasjonene. Skihopperen skal ikke bare yte maksimalt i konkurransesammenheng, men også på hver trening, og frem mot konkurranser og mesterskap. Kostholdet har mye å si dersom skihopperen skal være både skjerpet i konkurransesammenheng, men også i forhold til restitusjon. Likevel finner vi at kroppsvekten nærmest betinger prestasjonene til skihopperen.

Tidligere i dette kapitlet har vi sett hvordan kostholdet kan brukes i forhold til vektregulering. En eventuell vektreduksjon skjer først og fremst i de fleste tilfeller ved et restriktivt kosthold eller i form av dietter.

Etter å ha prøvd å kartlegge hva en skihopper på det norske landslaget spiser, kan vi se at utøverne spiser forholdsvis restriktivt sammenlignet med andre toppidrettsutøvere. Knekkebrød, salater, kylling, fisk, ris og pasta lager av fullkorn. Samtlige prøver så godt det lar seg gjøre å holde seg borte fra brus og godteri, samtidig som de velger å ikke spise mer hva de strengt tatt trenger. Dette oppfattes ikke av utøverne som et unormalt eller unaturlig kosthold. Skihoppere spiser nok trolig ikke mye sunnere enn andre toppidrettsutøvere, men de største forskjellene finner vi nok i mengden av mat som konsumeres.

For skihopperen som skal prestere, og som vet hvor viktig vekt er for prestasjonen, vil et restriktivt kosthold være et naturlig tiltak for vektregulering. Det som for andre vil oppfattes som overopptatthet av kosthold vil for utøveren være en del av han eller hennes hverdag. Noe

som også er verdt å merke seg er at dette er landslagsutøvere, som lever med støtteapparatet tett rundt seg. De både trener, spiser og lever sammen i en forholdsvis isolert gruppe store deler av hele året. Dermed sosialiserer de seg først og fremst med hverandre. Utøverne sammen lever seg totalt inn i hverdagen som skihopper. Denne sosialiseringen er med på å skape en sosialt formet enighet blant utøverne. Når det gjelder kosthold, vet de hva og når de skal spise, og de spiser sammen med hverandre. I tillegg har de med seg et støtteapparat som er med på å bidra og opprettholde denne sosialiseringen hos utøverne. Når et landslag sitter på et hotell og spiser frokost sammen, vil det være naturlig for utøverne å spise en kornblanding, da alle andre på laget gjør det.

Dersom vi ser nærmere på Bourdieus begrep doxa, er det lett å tenke seg at alle skihopperne i hoppfeltet har de samme ikke bevisste og kroppsliggjorte reglene for hva kosthold og kostholdsregulering angår. Dette trenger likevel ikke være tilfelle. Det kan tenkes at det finnes ulikheter blant utøverne hvor dette kostholdsregimet forblir naturlig for noen, mens går over til å være unaturlig for andre. For utøveren som hele tiden må kjempe mot sin egen kroppsvekt og forholde seg til et strengt kostholdsregime, kan det tenkes at kostholdet og en eventuell kostholdsregulering for vedkommende ikke er doxisk. Mens det derimot kan være doxisk for utøveren som hele livet har vært mager og lett fra naturens sin side, eller føler han eller hun mestrer kostholdet og idrettens krav til kosthold. Noe av det som kan anses som mulig problematisk i en slik sammenheng er utøvere som ikke opplever dette som doxa. Dette kan resultere i at utøveren trekker seg bort fra idretten og feltet.

Som nevnt i kapittel 4.3.3 valgte den tidligere skihopperen Daniel Forfang å legge opp sin idrettslige karriere på grunn av det store slankepresset i idretten. Det store fokuset på vekt og kosthold, gjorde at han valgte å legge skiene på hylla.<sup>21</sup> Ettersom Forfang valgte å slutte på grunn av det rådende fokuset på vekt og kosthold, kan vi tolke dette dit hen at dette ikke ble naturlig, eller doxisk for den tidligere hopperen. Som vist til i kapitel 4.4.1, hevder en informant at kostholdsanbefalinger i forhold til idrettslig prestasjon skjer forholdsvis sent her til lands sammenlignet med andre ledende hoppnasjoner. Dermed er blir ikke kostholdet kroppsliggjort, ei heller naturliggjort, da noen risikerer å måtte gjøre omveltende forandringer i forholdsvis høy alder. Forfang hevdet selv at han var mye større enn sine konkurrenter og måtte tyne kroppen ned i vekt.

---

<sup>21</sup> VG nett. 10.01.08 Rake.

Sigurd Pettersen er en annen utøver som fikk føle presset i relatert til vekt og kosthold på kroppen, men riktignok på en annen måte enn Forfang. Pettersen opplevde braksuksess i sesongen 03 /04 ved å vinne Hoppuka sammenlagt, men våren 2004 ble han rammet av BMI-regelen som ble innført. Pettersen var nødt til å øke kroppsvekta for å innfri denne nye regelen, og måtte dermed legge om både kosthold og øke antall styrketreningsøkter.<sup>22</sup> Han uttalte videre at det var en tung prosess å gå igjennom, og hevdet videre at han mistet den gode følelsen ved å hoppe på ski. Pettersen valgte likevel å fortsette karrieren til tross for en nedgang i prestasjoner.

På mange måter kan vi se hvordan utøverne velger idretten. Som informantene selv sier, ser de det som viktigere å gjøre det bra i hoppbakken enn å for eksempel ta seg en fest eller dra på McDonald's. Dersom man skal nå langt i valgt idrett, er man nødt til å satse og legge mye arbeid ned i trening og livsstil, for å kunne komme til å bli best. Ved å satse fullt ut på en idrett, fører dette utvilsomt til visse ofringer for utøverne selv. Selv om utøverne hevder de velger idretten fremfor sosiale sammenkomster og utdanning, kan dette fremstå som ofringer i hverdagen. Likevel blir dette en normalisert hverdag for utøverne, der de etter hvert lever etter hva idretten krever av dem dersom de skal være med i teten. Etter hvert som denne hverdagen til utøveren normaliseres, vil det å ofre sosialt samvær og leve på restriktive kostholdsplaner trolig ikke fremstå som forsakelse eller ofringer for utøveren. Det er viktig å huske på at disse utøverne er individer i et forholdsvis lukket felt hvor det råder er en intern logikk. Skihopperen blir fanget i og av spillet som utarter seg på feltet, og vil derfor opparbeide seg en forståelse for denne logikken som en utenforstående kanskje vil stille spørsmål ved.

Det er interessant å se på hvordan skihopperne har utviklet seg kroppslig gjennom årene. V-stilens inntog i idretten har fått store deler av skylden for avmagringen av skihoppere. Utvikling av utstyr og teknikk gjorde at det ble stilt større krav til de aerodynamiske forholdene. Dette resulterte i at gjennomsnittsvekta til skihoppere har falt dramatisk de siste 30 årene (Müller et al. 2006). Dette kan vise til hvordan hoppfeltets doxa relatert til kropp og vekt har forandret seg over tid. Som vist til i de foregående kapitlene, kan vi se hvordan utøvere i dag føler det nærmest som et must å ligge i den nedre grensa av hva BMI-regelen

---

<sup>22</sup> Dagbladet nett. 03.01.05 Thoresen.

tillater. Annet ville være utenkelig med tanke på kroppsvektens betydning i forhold til prestasjoner. Utøverne finner også mening ved å forme kroppen etter idrettens kroppsideal, da idrettens krav til kropp og vekt har også fulgt den sportslige utviklingen. På mange måter faller vi tilbake til idrettens rådende logikk, prestasjoner. Når en utøver har et mål for øyet, nemlig å prestere, vil alt arbeid som legges ned forsvares med at det er naturlig.

Den samme naturlige forklaringen på det restriktive kostholdet kan vi finne i Wacquant's (1995) studier av proffboksere. Bokserne konkurrerer i vektklasser, og er derfor nødt til å følge strenge dietter i forkant av konkurransene, for å kunne innfri den ønskede vektklassen. Dietten de følger er stekt kylling, kalkun, fisk, dampede grønnsaker, frukt, te og vann (Wacquant 1995). Bokserne unngår og lengter etter deres favorittmat i flere uker, og all mat som kan gi negativt utslag på vekta unngås konsekvent. Dersom vekta ikke ser ut til å kunne innfris, tas det i bruk mer sykelige metoder som sult og badstu. Alt dette for å nå den ønskelige vekta, og kunne hevde seg i bokseringen. Wacquant's boksere innrømmer at det er hardt å ikke kunne spise det de har mest lyst på, men likevel forsvares diettene med det som virkelig betyr noe; prestasjoner.



## 5.0 ”Sånn er det bare ....”

Det er mange spørsmål man kan undre seg over når det gjelder toppidretten og toppidrettsutøvere. Hva er det egentlig som får unge kvinner og menn til å satse fullt ut på en enkelt idrett? Hva er det som driver dem til å prioritere en hverdag som består av trening, mat, trening og hvile? Noe som er enda mer interessant er hvordan denne hverdagen normaliseres, og hvordan utøverne prioriterer idretten nærmest fremfor alt annet.

Den norske topphopperen lever trolig ikke et annerledes eller et mer restriktivt liv enn hva andre landslagsutøvere gjør.

I dette studiet har jeg forsøkt å finne et svar på hvordan kulturen i et idrettsmiljø som skihopp former utøvernes forhold til kosthold og kropp. Som nevnt innledningsvis i denne oppgaven, har ikke målet mitt vært å diagnostisere utøvere med en eventuell spiseforstyrrelse. Jeg ønsker å avdekke hvilke normer, regler og rutiner som er gjeldene i hoppporten når det gjelder kosthold og kropp. Samtidig har jeg drøftet hvordan kulturen og miljøet preger disse toppidrettsutøverne til å leve og tenke slik de gjør? En ting er toppidrettsfeltets interne logikk og utøvernes jakt etter gode prestasjon, Men hva er det som egentlig ligger bak?

En toppidrettsutøver vet hvor viktig det er med riktig trening, hvile og mat for optimale prestasjoner. Utøverens livsstil bærer derfor tydelig preg av feltets interne logikk. Vi kan dermed si at feltets interne logikk kroppsliggjøres slik at det blir en del av toppidrettsutøverens habitus. Når hverdagen til skihopperne består hovedsakelig av trening, hvile, mat, trening, og hvile, vil dette være en del av virkelighetsoppfattelsen deres.

De stiller ikke spørsmål ved hvordan hverdagen deres ser ut, for den er en helt normal hverdag. Når en skihopper forteller at etter den siste treningsøkta drar han eller hun hjem og gjør helt hverdagslige ting, er dette hverdagslige gjøremål relatert til toppidrettsfeltet og feltets interne logikk.

Skihopperne hevder at de har valgt idretten selv, og det er viktigere å hoppe bra på ski fremfor å dra på fest eller andre sosiale sammenkomster. Det som utenforstående vil kategorisere som ofringer, er ikke en del av utøvernes virkelighetsoppfattelse, og dermed gjenkjennes ikke i den grad som ofringer. Når skihopperen kjenner seg sliten og vet at han eller hun trenger hvile, prioriteres dette fremfor alt annet. Dette fordi utøverne vet hvor viktig hvile er i forhold til

prestasjoner, og dette blir dermed innbakt i utøvernes handlingsmønster og habitus. Kampen om posisjonene i toppidrettsfeltet bidrar til økt fokus på individenes prestasjoner. Som tidligere nevnt er toppidrettsfeltets interne logikk, prestasjoner og resultater. For toppidrettsutøveren blir det en nødvendighet å gjøre alt en kan i sin makt for å styrke sin posisjon og kapital innad i feltet, nettopp gjennom prestasjoner.

Miljøet innad i landslaget i seg selv, kan sies å være med på å opprettholde feltets interne logikk, muligens også forsterke den. Landslaget består av både trenere, utøvere, og de har et stort støtteapparat tett rundt seg til en hver tid. Dette er uavhengig om de er hjemme og utenfor sesongen, eller om de er på reise fot i forbindelse med verdenscup'en eller andre mesterskap. Utøverne omgås først og fremst hverandre i et nærmest lukket miljø, noe som kan sies å være med på å skape virkelighetsbevarende meninger blant utøverne. Alle innunder landslaget har de samme målene og interessene. Utøverne ønsker å prestere og vinne renn, samtidig som trenere og støtteapparat gjør sitt ytterste for at utøverne deres skal kunne lykkes. Med det kan vi si at sammen med andre individer i feltet forsterkes utøvernes habitus gjennom en sosialiseringssprosess. Mønstrene og strukturene i feltet opprettholder og preger utøvernes habitus. Støtteapparatet og lagkameratene er deltakere på samme felt, og alle følger feltets spilleregler og interne logikk.

Den samme virkelighetsbevarende oppfatningen og sosialiseringssprosessen på feltet kan ses i forhold til kropp og idrettens kroppsideal. I idrettsmiljøer hvor det eksisterer en oppfattelse av at prestasjoner er betinget av en tynn kropp og lav kroppsvekt, vil også feltets diskurs og blikk påvirke utøverens kroppsoppfattelse. Med det kan vi se utøvernes habitus tilpasser seg feltets normer og regler for idrettslig prestasjon i forhold til kropp. Dersom en utøver er avhengig av å være lett og slank for å komme seg opp og frem i toppidrettsfeltet, vil det trolig være utøvere som velger å forandre kroppen for å få anerkjennelse og tilgang på kapital i feltet. Utøvernes habitus vil derfor kunne normalisere feltets virkelighetsoppfattelse og logikk forholdsvis ukritisk.

Men hva er feltets virkelighetsoppfattelse når det gjelder kosthold og kropp? Hva sier feltet, og hvordan oppfatter utøverne dette? Et sentralt spørsmål i dette prosjektet er hvorvidt idretten bidrar til en direkte eller indirekte oppmuntring av en spesifikk type vektdisiplin. Her er det nærliggende å si at idretten hovedsakelig indirekte oppmuntrer til en spesifikk vektdisiplin.

Naturvitenskapen viser til konkrete funn når det gjelder kroppsvekt og gravitasjonskraft, når en gjenstand skal forflyttes gjennom et rom horisontalt eller vertikalt. Det vil uten tvil være gunstig med lav kroppsvekt når skihopperen skal sveve lengst mulig ned hoppbakken. Dette er også faktorer som idretten er klar over. Selv om det ikke uttrykkes verbalt innad i miljøet, er dette noe alle deltakerne på feltet er klar over. Dette kan sies å være en del av hoppfeltets nomos. På lik linje med de tekniske elementene ved idretten er kroppsvekten sentral. Verken utøvere, trenere eller støtteapparat trenger å uttrykke nødvendigheten av lav kroppsvekt for å kunne prestere, men det er noe alle innad i miljøet er klar over. Som utøverne selv uttrykker det: *"sånn er det bare"*. Herav kan vi tolke dette som en indirekte oppmuntring om lav kroppsvekt.

Etter en periode med flere tilfeller av avmagrede utøvere og rykter om et slankehysteri, kom den mye omstridte vektregelen inn i idretten. FIS hoppkomité kom med noe de selv anså som et tappert forsøk på å sette en stopper for dette problemet og vektpresset som sies å ha rådet i idretten. Dermed ble den mye omtalte BMI-regelen innført, hvor alle utøverne var nødt til å innfri en grense på 20 i BMI for å kunne delta i konkurranser.

Innføringen av denne regelen skapte stor furore innen hoppmiljøet. FIS trumfet gjennom regelen uten støtte fra helse og kostholdsekspertene. Utøvere, trenere og støtteapparat følte seg oversett og overkjørt. Flere utøvere ble dermed nødt til å gå opp i kroppsvekt for å kunne innfri denne regelen. Til tross for reaksjoner fra ulike nasjoner, blant annet fra Norges Skiforbund og den norske hoppkomiteen, holdt FIS på sitt og lot regelen stå.

BMI-regelens inntog i hoppporten kan ses i sammenheng med Bourdieus begrep symbolsk vold. FIS hoppkomité har den legitime retten til å innføre endringer i regelverket, på bakgrunn av deres posisjon i feltet. Det som det kan stilles spørsmål ved i denne sammenhengen er hvorvidt individene på feltet opplevde dette som en maktutøvelse eller ikke? I følge Bourdieu, er den symbolske volden en form for usynlig vold. I dette tilfellet kan vi si at innføringen av denne regelen ble oppfattet som en maktutøvelse blant individene på feltet, da den skapte stor misnøye innad i miljøet. Likevel kan det se ut som at individene på feltet har akseptert denne regelen og dominansforholdet innad på feltet. Individene på feltet ble nødt til å forholde seg til denne regelen dersom de fremdeles ønsket tilgang i feltet.

Vektregelen ble innført på bakgrunn av gode intensjoner og den virker tilsynelatende akseptert innad i miljøet. Men forhindrer regelen at utøvere slanker seg og/eller tenker på vekt?

I konkurranser kåres en vinner ut fra lengden på skihoppet. Hoppbakkene er de samme som før denne regelen ble innført. Det eneste denne vektregelen trolig forhindrer er at trenere oppfordrer eller legger press på utøverne til vektreduksjon, da denne vektregelen må innfris for at utøverne i det hele tatt skal kunne delta i konkurranser.

Likevel ser det ut til at et vektpress, eller krav til lav kroppsvekt, på ingen måte er borte fra idretten. Prestasjonene er fremdeles betinget av lav kroppsvekt, og det er fremdeles både gunstig og nødvendig å veie minst mulig. Denne BMI-regelen kan sies å bare ha flyttet kravene til vekt og vektpresset til en mer akseptabel grense. Dette fordi WHO's klassifikasjonssystem definerer en BMI på 20 som normalvekt. Dermed kan ikke utøverne eller FIS beskyldes for å være undervektige eller helsefarlig slanke.

Utøverne vil likevel strebe etter å ligge på denne minstegrensa på 20 i BMI. De vil veie så lite som overhodet mulig, da vekt betinger prestasjoner. Informantene til denne oppgaven hevder at innføringen av denne regelen har bidratt til et økt fokus på vekt, men de forsvarer seg selv også med at de har en normal kroppsvekt.

Det kan også se ut som at denne mye omdiskuterte regelen har gjort det mulig for de tyngre utøverne å hevde seg i idretten. Regelen forhindrer likevel ikke at utøvere slanker seg ned mot denne minstegrensa.

Sentrale spørsmål i denne sammenhengen er: hvordan ser den ideelle hoppkroppen ut? Hva oppfatter utøverne som idrettens kroppsideal? Er det den slanke og magre skihopperen som kan sies å være den ideelle hoppkroppen? Det er ikke å komme unna at det vil være ettertraktet med en lett kropp i en idrett som skihopp. Samtlige av informantene til denne oppgaven uttalte seg følgende om den lette og slanke hoppkroppen; *"det sier jo seg selv"*. Det var svært viktig for informantene å presisere at det var viktig å være naturlig tynn og lett. Lav kroppsvekt og naturlig tynn er en forutsetning for å gjøre det bra i hoppbakken, hevdet informantene. Kroppsvektens betydning kommer altså tydelig frem blant informantene. Kroppsvekt står riktignok sentralt i deres hverdag som skihoppere. Etersom de systematisk

veies, og måler fettprosent 6 ganger i året, kunne flere av informantene rapportere at de veide seg daglig, og noen opptil to ganger dagen. Kroppsvekt var også et yndet samtaleemne under trening og samling på lik linje med hoppdresser og ski. Her kan vi se hvordan utøverne opparbeider seg en kollektiv forestilling av kroppsvekt. Hvor lav kroppsvekt er høyst naturlig og ideelt dersom de skal kunne prestere bra i hoppbakken. Her kan vi se hvordan hoppfeltets nomos tar form i utøvernes illusio. Illusio er med på å fange utøverne i feltet og feltets logikk. Når samtlige utøvere påpeker at det er en nødvendighet med lav kroppsvekt, kan vi si at de bygger opp under en kollektiv forestilling. Denne kollektive forestillingen kaller Bourdieu for illusio.

Utøverne virker tilsynelatende klar over hvilke krav og forutsetninger idretten stiller dem kroppslig sett. Dette har blitt naturliggjort og normalisert for og av utøverne på feltet slik at det former deres tankegang rundt tematikken. Samtlige av informantene viser til hvor viktig det er å være tynn, men det er også interessant å høre hvordan de begrunner denne ideelle hoppkroppen med *”sånn er det bare”*. Uten videre refleksjon aksepterer disse utøverne det som feltet anser som en nødvendighet for prestasjoner. Utøverne selv anser også denne ideelle hoppkroppen som feltets krav og nødvendighet. Med det kan vi si at utøverne selv er med på å opprettholde feltets kroppslige krav.

Kosthold er uten tvil av stor betydning for skihopperen. Ved et riktig kosthold vil utøveren kunne maksimere sine prestasjoner, samtidig som restitusjonstiden vil reduseres. For utenom de overnevnte faktorene gjør også kostholdet det mulig å oppnå passende kroppsvekt.

Informantene hevdet at de hadde et helt normalt sunt norsk kosthold. De spiser ikke mer enn hva som er nødvendig å spise. Dette er også noe som sier seg selv i følge informantene. Samtlige av informantene hadde vært i kontakt med Olympiatoppen når det gjaldt kosthold og ernæring. Det ble hevdet fra informantene sin side at de hadde selv valgt å ta kontakt, for å få hjelp til å legge om kostholdet. Noen hevdet de hadde tatt kontakt fordi de ikke hadde nok kunnskap omkring kosthold, mens noen kunne informere at de hadde tatt kontakt i forhold til vektreduksjon. En informant hevdet å ha blitt rådet fra Olympiatoppen til å gå ned i vekt.

Noe som er slående når det gjelder kostholdsdiskursen innen idretten, er hvordan utøverne selv forsvarer seg med at de har et høyst naturlig sunt norsk kosthold. En utenforstående vil ikke kategorisere kostholdet til landets fremste skihoppere som et naturlig eller et høyst

normalt kosthold. Utøvernes forhold til kosthold og mat kan anses som det Bourdieu betegner som doxa. Dette er utøvernes oppfatninger og kunnskap det ikke stilles spørsmål ved, fordi det er en så stor del av det som kalles "naturlig". Dette er de ubevisste og kroppsliggjorte reglene for handling som utøverne forholder seg til på feltet. Knekkebrød, yoghurt, salat og et videre restriktivt kosthold kroppsliggjøres og oppfattes som naturlig for utøverne. Denne formen for naturligjøring skjer på bakgrunn av at utøverne er klar over kostholdets rolle i forhold til kroppsstørrelse, som igjen er viktig for prestasjoner.

Kravene eller oppmuntringene til den ideelle hoppkroppen og idrettens kroppsideal, kan sies å komme fra idretten i seg selv. Både utøverne, trenere, støtteapparat og naturvitenskapere vet at en lett kropp vil være ettertraktet og gunstig når det gjelder prestasjoner. Trenere og støtteapparat trenger ikke fortelle utøverne nødvendigheten av en lett kropp, for dette vil si seg selv for utøverne.

Nå er riktignok informantene til denne oppgaven utøvere på et høyt internasjonalt nivå innen deres idrett. Det er derfor tenkelig at dette er med på å prege deres livsverden i høyere grad enn hva det gjør for utøvere på lavere nivå. Samtidig er disse utøverne på dette nivået av en grunn, noe som gjør det tenkelig at utøverne allerede innfrir denne ideelle hoppkroppen, og vil derfor ikke stille noen videre spørsmål ved den. I følge informantene er de kroppslige kravene en forutsetning for å kunne nå dette målet.

Jeg har i denne oppgaven prøvd å vise til hvordan kulturen i hoppporten former utøvernes forhold til kosthold og kropp. Det jeg har prøvd å vise til er hvordan utøverne innenfor en kroppsfokusert kultur forholder seg til de normene og reglene som kan sies å råde i den. Skihopperen er uten tvil fanget i hoppfeltets logikk, å hoppe lengst på ski.

Jeg har skrevet mye om kravene feltet stiller til utøverne. Disse kravene feltet stiller til kropp og kosthold vil prege skihopperens hverdag, men også hvordan skihopperen forholder seg til disse kravene. Det som er slående er hvordan disse kravene naturligjøres og normaliseres for utøverne, og hvordan utøverne gir disse kravene en mening. En person som ikke er deltaker i feltet vil ha problemer med å forstå meningen og normaliteten ved disse kravene, men "*sånn er det bare*" for skihopperen.

## 6.0 Litteraturliste

Aakvaag, Gunnar, C (2008): *Moderne sosiologisk teori*. Abstrakt forlag AS.

Andersen, Heine, Kaspersen, Lars Bo (2005): *Klassisk og moderne samfundsteori*. 2.utgave. Hans Reitzels Forlag. København.

Augestad, Pål, Bergsgård Nils Asle (2007) : *Toppidrettens formel: Olympiatoppen som alkymist*. Oslo Novus.

Bergsgard, Nils Asle (2005) : *Idrettspolitikkenes maktspill. Endring og stabilitet i den idrettspolitiske styringsmodellen*. Rapport nr 228. Telemarksforskning.

Borgen, Jorunn Sundgot. (1991) : *Spiseforstyrrelser blant idrettsutøvere*. Norges Idrettshøgskole. Helsedirektoratet.

Borgen, Jorunn Sundgot, Torstveit, Monika Klungland, Skårderud, Finn. (2004) : *Spiseforstyrrelser i idretten*. Tidsskrift for Den norske lægeforening nr. 16.

Bourdieu, Pierre (1999) : *Meditasjoner*. Pax, Oslo.

Bourdieu, Pierre (2002) : *Distinksjonen. En sosiologisk kritikk av dømmekraften*. Bokklubbens kulturbibliotek. De norske bokklubbene.

Bourdieu, Pierre, Wacquant, Loic, J.D. (1993): *Den kritiske ettertanke. Grunnlag for samfunnsanalyse*. Det Norske Samlaget.

Bourdieu, Pierre, Wacquant, Löic, J.D (1996) : *Refleksiv sosiologi –mål og midler*. Hans Reitzels forlag. A/ S.

Brownell, Kelly D, et al (1992): *Eating, Body Weight and Performance in Athletes. Disorders of Modern Society*. Lea & Febiger.

- Callewaert, Staf (2003): *Fra Bourdieus og Foucaults verden. Pædagogik og sociologi, diskuser og praktikker efter det moderne*. Akademisk Forlag AS.
- Crossley, Nick (2001) : *The Social Body*. SAGE Publication, London.
- Gilje, Nils, Grimen, Harald (1993) : *Samfunnsvitenskapenes forutsetninger. Innføring i samfunnsvitenskapenes vitenskapsfilosofi*. Universitetsforlaget AS.
- Grønmo, Sigmund (2004): *Samfunnsvitenskapelige metoder*. Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.
- Jacobsen, Dag. I (2005) : *Hvordan gjennomføre undersøkelser? Innføring i samfunnsvitenskapelig metode*. 2. utgave. Høyskoleforlaget AS.
- Kent, Michael (2006) : *Oxford Dictionary of Sports Science & Medicine*. Oxford University Press Inc., New York.
- Kvale, Steinar (1997) : *Det kvalitative forskningsintervjuet*. Ad Notam Gyldendal AS.
- Mortensen, Ellen et al. (2008): *Kjønnteori*. Gyldendahl Norsk Forlag AS. Akademisk.
- Munk, Martin D. (1999) : *Livsbaner gjennom et felt. En analyse af eliteidrætsutøveres sociale mobilitet og rekonverteringer at kapital i det sosiale rum*. Sociologiska institutionen, Lund universitet.
- Munk, Martin D, Lind, Jakob B (2004) : *Idrættens kulturelle pol*. Museum Tusulanums Forlag. Københavns Universitet.
- Müller, W, Gröschl, W, Müller, R, Sudi, K. (2006) : *Underweight in Ski Jumping: The Solution of the Problem*. Int. J. Sports Med. Pubmed.
- Månson, Per (2003): *Moderna samhällsteorier. Traditioner, riktningar, teoretiker*. Prisma.
- Nielsen, Niels Kayser. (1997) : *Kropp og kulturanalyser*. Odense universitetsforlag.



Norum, Kaare, R et al. (2003): *Mat og prestasjon. Kostholdsanbefalinger for idrettsutøvere*. Sosial og helsedirektoratet.

Pietrowsky, R., Straub, K (2008): *Body dissatisfaction and restrained eating in male juvenile and adult athletes*. Editrice Kurtis. Vol 13. Pubmed.

Prieur, Annick, Sestoft, Carsten (2006) : *Pierre Bourdieu, en introduksjon*. Hans Reitzels Forlag.

Rør, Anne (2006) : *Spiseforstyrrelser. Symptomforståelse og behandlingsstrategier*. Gyldendal Norsk Forlag AS.

Schmölzer, B, Müller, W. (2002) : *The importance of being light: aerodynamic forces and weight in ski jumping*. Journal of Biomechanics 35. Pubmed.

Skårderud, Finn (2000) : *Sterk/svak, håndboken om spiseforstyrrelser*, H. Aschehoug & Co.

Skårderud, Finn, Isdahl, Per, J (2003) : *Kroppstanker. Kropp, kjønn, idehistorie*. Gyldendal Norsk Forlag. Pensumtjeneste AS.

Storhaug, Hege (1990) : *Kvinner, idrett og spiseforstyrrelser*, Norges Idrettsforbund, Kvinneutvalget.

Thoresen, Arne (2007) : *Lengst gjennom lufta. Et 200 år langt sjev gjennom hopphistorien*. Versal forlag AS.

Wacquant, Löic J.D (1992): *The Social Logic of Boxing in Black Chicago: Toward a Sociology of Pugilism*. Sociology of Sport Journal, 1992, 9, 221-254.

Wacquant, Löic J.D (1995) : *The pugilistic point of view: How boxers think and feel about their trade*. Theory and Society, vol. 24. nr. 2

Wadel, Cato (2006) : *Forskning i egne erfaringer*. SEEK a/s. Flekkefjord.

Wilken, Lisanne (2008) : *Pierre Bourdieu*. Tapir Akademisk Forlag, Trondheim.

Wilmore, Jack H, Costill, David L. (2004) : *Physiology of Sport and Exercise*. Third edition. Human Kinetics.

### **Internett**

- [www.skiforbundet.no/hopp](http://www.skiforbundet.no/hopp)
- [www.olympiatoppen.no/fag/ernaring/](http://www.olympiatoppen.no/fag/ernaring/)

Dagbladet nettavis:

- Thoresen 03.01.2005 <http://www.dagbladet.no/sport/2005/01/03/419130.html>

VG nettavis:

- Brøndbo, Dugstad 28.10.2004 <http://www.vg.no/pub/vgart.hbs?artid=100963>
- Johannessen 22.02.2005 <http://www.vg.no/sport/ski/artikkel.php?artid=267722>
- Rake 10.01.2008 <http://www.vg.no/sport/ski/artikkel.php?artid=509601>
- Eriksen 28.01.2009 <http://www.vg.no/pub/vgart.hbs?artid=536641>

### **Annet**

- Johannessen. Papirutgave, VG SPORTEN. Lørdag 29.11.2008.

## **Vedlegg 1**

### **Intervjuguide.**

#### **1. Innledning.**

- a.) "Navn":
- b.) Alder:
- c.) Kjønn:
- d.) Antall år aktiv i idretten:
- e.) Antall sesonger på landslag/rekruutt:

#### **2. Utøverens hverdag.**

- a.) Kan du forklare meg i detalj hvordan hverdagen din ser ut?
- b.) Har du klart faste tider for når du trener, spiser og veier deg?
- c.) Trener du sammen med andre, med trener eller alene?
- d.) Hvordan trener du, og hva? Vekter, spenstøker etc?
- e.) Hvordan forgreiner treningen seg gjennom året for deg?
- f.) Kan du forklare meg hva du mener er de viktigste trekkene ved din idretts egenart?
- g.) Hva kjennetegner for deg, en god skihopper?
- h.) Hvilke fysiske krav mener du idretten stiller til en utøver?

#### **3. Kosthold og vekt.**

- a.) Hvor viktig er kosthold i forhold til prestasjon mener du?
- b.) Kan du si noe om hvordan kostholdet ditt er? Hva du spiser og drikker? Når spiser du, og hvordan er måltidene fordelt utover dagen?
- c.) Gir noen deg kostholdsråd? Hvem? Trener, støtteapparat, OLT, andre utøvere?
- d.) Har du selv "lest deg opp" angående kosthold? Hvor har du fått denne kunnskapen fra?

- e.)Hvor mye tenker du på mat og vekt?
- f.)Hvor ofte veier du deg?
- g.)Diskuterer du vekta di med andre?
- h.)Med hvem diskuterer du vekt?
- i.)Diskuterer du kosthold med andre?
- j.)Med hvem diskuterer du kosthold?
- k.)Føler du som utøver at du gjør noen ofringer med tanke på kosthold og trening? Går du på kafe eller bar med venner? Eller velges dette bort?  
(mat som ernæring, fremfor ”kos”?)
- l.)Ser du noen fare ved et strengt kostholdsregime som mange toppidrettsutøvere følger?

#### **4.Vektpress og kropp.**

- a.)Utenforstående/ publikum til idretten, har gjerne en oppfatning av at idretten fremmer meget tynne kropper, hvordan stiller du deg til det?
- b.)Hvor mye har kroppsbygning og vekt å si for å prestere i din idrett?
- c.)Føler du at idretten i seg selv direkte eller indirekte oppmuntrer til en type vektdisiplin?
- d.)Hvor kommer disse oppmuntringene eventuelt fra?<sup>23</sup>
- e.)Tror du at unge og nye utøvere til idretten, føler noe press i henhold til kropp og vekt?
- f.)Har du noen gang følt deg presset til å gå ned i vekt, i idrettslig sammenheng?
- g.)Hvor har dette presset kommet fra?<sup>24</sup>
- h.)Sammenligner du deg med andre utøvere? (kroppslig)
- i.)Hvordan påvirker vektreglementet (BMI) utviklet av FIS, ditt forhold til idretten?
- j.)Hvordan påvirker vektreglementet (BMI) utviklet av FIS, ditt forhold til kropp?
- k.)Føler du innføringen av BMI regelen har gjort sporten jevnere eller mer rettferdig?
- l.)Tror du idretten hadde ”sett” annerledes ut dersom disse reglene ikke hadde blitt innført?

---

<sup>23</sup> Dersom ja.

<sup>24</sup> Dersom ja.

## **5.Kroppsideal.**

- a.)Hvordan vil du beskrive den ideelle ”hoppkroppen”?
- b.)Er målet ved treninga å oppnå denne ideelle ”hoppkroppen”?
- c.)Kan du forklare spesifikt hvordan du trener for å oppnå denne kroppen?
- d.)Tror du det er viktigere for menn enn kvinner å oppnå disse idealene?
- e.)Hvorfor?<sup>25</sup>

---

<sup>25</sup> Dersom ja.