



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Glädje, gemenskap och prestationsångest

En kvalitativ studie som belyser
elitjuniorers upplevelser kring
meningsskapande och brytpunkter inom
friidrotten

Petra Björkman
Martina Söderbom

Rapportnummer: VT12-46
Kandidatuppsats: 15 hp
Program: Sports Coaching
Nivå: Grundnivå
Termin: VT 2012
Handledare: Eva-Carin Lindgren
Examinator: Peter Korp

Förord

Först vill vi tacka de före detta friidrottarna som deltog i vår studie. Ni var kanon som bjöd på er själva och era tankar, utan er ingen studie. Ett stort tack vill vi också ge vår superpedagogiska handledare Eva-Carin Lindgren. Hon har varit en klippa som gjort att vi förvandlats från undrande frågetecken till rakryggade utropstecken. Vi vill också tacka alla inblandade i Svenska Friidrottsförbundet som varit snabba med respons och svar på våra frågor. Våra nära och kära som funnits tillhands genom stöttning och peppning betyder under sådana här perioder guld. Seminariegruppen där Alexander Carlsson, Anders Bergqvist, Erik Lignell samt Jesper Karlsson ingick har bidragit till goda tips och idéer samt trevliga samtal. Uppsatsen har varit en lärorik tid där vi jobbat fram alla delar gemensamt under tio veckor. Vi vill därför till sist tacka varandra för en rolig och produktiv period som vi alltid kommer att minnas, gott jobbat.

Tack,

Petra Björkman & Martina Söderbom
Göteborg, maj 2012

Rapportnummer: VT12-46
Titel: Glädje, gemenskap och prestationsångest - En kvalitativ studie som belyser elitjuniorers upplevelser kring meningsskapande och brytpunkter inom friidrotten.
Författare: Petra Björkman och Martina Söderbom
Kandidatuppsats: 15 hp
Program: Sports Coaching, Idrottsvetenskap, Göteborgs Universitet
Nivå: Grundnivå
Handledare: Eva-Carin Lindgren
Examinator: Peter Korp
Sidantal: 32
Termin: VT 2012
Nyckelord: Brytpunkt, elitjunior, elitsatsning, friidrott, meningsskapande

Sammanfattning

Friidrotten upplever ett problem när unga lovande elitjuniorer slutar med sin idrott innan de har hunnit ta steget över till senioridrott. Den här studien fokuserar på vad det är för brytpunkter som påverkat att idrottarna valt att avsluta sin elitsatsning. För att få en djupare förståelse har även fokus legat på vad som var meningsskapande både under och efter elitsatsningen. Syftet var att belysa före detta elitjuniorers upplevelser kring deras övergång från elitjunior till ett liv utanför en elitsatsning inom friidrott. Den teoretiska referensramen utgick från teorin om en Känsla av sammanhang samt Careershipteorin. Studien har en beskrivande och utforskande design. Tre respondenter som avslutat sin elitsatsning inom friidrott när de var mellan 18 och 21 år intervjuades. Empirin kodades och kategoriserades med hjälp av kvalitativ innehållsanalys. Resultatet som framkom var att de egna drivkrafterna och omgivningens stöd var de meningsskapande faktorerna som idrottarna upplevde under tiden de var aktiva med sin idrott. När idrottarna började ådra sig skador som gjorde att de inte längre kunde prestera på sin toppnivå, valde de att omprioritera. Till en början försökte idrottarna undvika idrotten, skapa distans samt inte reflektera över sin övergång, vilket kan ses som en form av coping strategi (medveten eller omedveten) för att skydda sig själv i en svår situation. De miste då sin identitet som elitidrottare vilket kan upplevas som ett trauma. På grund av deras känsla av sammanhang klarade de ändå av att göra sin tillvaro mer meningsfull utanför elitsatsningen genom att välja ett liv där de hade en möjlighet att vara mer spontana, vårda sina sociala relationer och att satsa på en civil karriär.

Innehållsförteckning

Inledning.....	5
Syfte	6
Frågeställningar	6
Bakgrund	6
Tidigare forskning	8
Brytpunkter.....	8
Tidigare forskning på övergångar	8
Faktorer som är relaterade till lyckade övergångar	10
Teoretisk referensram.....	10
Känslan av sammanhang	10
Careershipteorin	12
Metod	13
Vetenskapsteoretisk utgångspunkt	13
Urval.....	13
Etiskt hänsynstagande	14
Dataproduktion.....	14
Dataanalys	15
Resultat.....	16
Faktorer som gjorde att elitjuniorerna började och stannade kvar i sin elitsatsning.....	16
Egna drivkrafter.....	16
Omgivningens stöd.....	17
Faktorer som gjorde att elitjuniorerna valde att avbryta sin elitsatsning	18
Långa skadeperioder	18
Inte nå sina resultat.....	19
Omprioriteringar.....	19
Faktorer som de före detta elitjuniorerna ansåg som meningsfulla efter sin satsning	20
Möjligheten att vara spontan	20
Sociala relationer	20
Civil karriär	21
Diskussion	22
Metoddiskussion.....	22
Resultatdiskussion.....	23
Slutsats	28
Implikationer	28
Referenslista	30

Inledning

Varje dag lockas ungdomar in i idrotten som i dagens samhälle är den största fritidsaktiviteten (Ekblom, Engström, Hinic, Johnson, Redelius & Ryberg, 2007). Årligen får Riksidrottsförbundet 1,7 miljarder kronor att fördela direkt till idrotten (Riksidrottsförbundet, 2011). Pengarna delas ut med intentionen att främja hälsa genom fysisk aktivitet men även för att skapa ökad inlärningsförmåga, koncentrationsförmåga, självförtroende och välbefinnande (Riksidrottsförbundet, 2011). För många ungdomar är idrotten en central del i deras vardag och många provar på olika former av idrott under barn och ungdomsåren (Weinberg & Gould, 2006). Idrotten har en stor betydelse för deras uppväxt och hur de formas och blir som människor, eftersom det är bland annat här deras identitet skapas (Peterson, 2007). Enligt Riksidrottsförbundets riktlinjer för elitinriktad idrott för ungdomar ska de ungdomar som vill göra en seriös satsning på sin idrott få den möjligheten under socialt trygga former. Den svenska idrotten är indelad i två olika kategorier, breddidrott och elitidrott. Av den totala tävlingsidrotten utgör elitidrotten endast en liten del. Den del som elitidrotten ändå utgör är den mest uppmärksammade och betydelsefulla för idrottsrörelsen. Riksidrottsförbundet har som mål att ge svenska idrottsutövare bästa möjliga förutsättningar för att hålla världsklass (Riksidrottsförbundet, 2012).

Idrotten utvecklas ständigt och villkoren för elitidrottarna blir hårdare. Arbetsmarknaden för en elitidrottare är tuff och idag tar det längre tid än tidigare att nå den absoluta toppen. En elitidrottarens vardag är betydelsefull för att kunna prestera på toppnivå. Speciellt i början av en karriär, vid en övergång från junior till senior, lever elitidrottaren för sin idrott och inte av den (Eriksson, 1997).

Många unga idrottstalanger slutar redan under utvecklingsfasen eller i början på professionsfasen. Den här kritiska perioden infaller när faserna går ihop med varandra, då är idrottaren 18 till 20 år (Wylleman, Alfermann & Lavellee, 2004). Det finns elitsatsande ungdomar som slutar på grund av att de tycker att idrotten har väckt negativa upplevelser men det vanligaste skälet är att andra konkurrerande aktiviteter ses som mer intressanta (Weinberg et al., 2006). De elitungdomar som slutar innan de nått sin fulla potential är ett område som är relativt lite utforskat. En övergång som är förutsedd är en planerad och förväntad övergång. Det kan till exempel vara ifrån junior till senior eller att medvetet avbryta en satsning (Engström, 2011). Unga idrottare upplever dock i större grad en svårighet att hantera sin övergång än den professionella idrottare som gjort en förväntad övergång ifrån idrotten efter en längre karriär till livet efter (Wylleman et al., 2004). Friidrotten upplever idag ett problem när unga lovande juniorer slutar med sin idrott innan de har hunnit ta steget över till senioridrott. Den här studien bygger på före detta elitjuniorer som av olika skäl har valt att lämna friidrotten och avbrutit sin elitsatsning. Mycket av den tidigare forskningen på liknande områden har beskrivit problemen och de negativa aspekterna med en övergång från elitidrotten. Den här studien fokuserar istället på vad det är för olika slags brytpunkter som påverkat att de slutat med sin elitsatsning och hur de tagit sig igenom, en för många, traumatisk upplevelse. För att få en djupare förståelse för vad det är som bidrar till att

elitjuniorer klarar av att hantera detta trauma och att istället välja en ny bana i livet har även fokus legat på vad som varit meningsskapande både under och efter elitsatsningen.

Syfte

Syftet är att belysa före detta elitjuniorers upplevelser kring deras övergång från elitjunior till ett liv utanför en elitsatsning inom friidrott.

Frågeställningar

- Vad har före detta elitjuniorer inom friidrotten för upplevelser kring vilka brytpunkter som påverkat deras elitsatsning?
- Vad har före detta elitjuniorer inom friidrotten för upplevelser kring vad som var meningsskapande i deras elitsatsning?
- Vad har före detta elitjuniorer inom friidrotten för upplevelser kring vad som är meningsskapande i deras liv idag?

Bakgrund

Bakgrunden berör till en början allmän information om friidrott för att sedan gå över till aktuell forskning inom området. Syftet är att ge en bild och uppmärksamma läsaren på området för att skapa en förståelse för studien. Artiklarna i den tidigare forskningen berör lyckade övergångar, karriäravslut och hantering av förändringar.

Friidrott är en av de största idrottsaktiviteterna i Sverige. Namnet är en gemensam benämning för ett stort antal idrottsgrenar som berör kast, hopp och löpning. När det pratas om friidrott handlar det inte bara om toppeliten utan så mycket mer. Det kan handla om skolidrott, en grupp ungdomar som har samlats på den lokala idrottsanläggningen och hoppar längd eller en motionär som springer en friskvårdande löprunda. Alla har de olika mål med sitt friidrottande. Friidrott är i ungdomsåren en allsidig träning som berör bland annat snabbhet, uthållighet, koordination och styrka. I friidrottsvärlden tränar pojkar och flickor tillsammans och idrottaren väljer om de vill tävla mot sig själv eller andra. Det är en individuell idrott med inslag av lag, eftersom de oftast tränar i grupp och det finns laginslag i form av stafetter och landskamper (Svensk Friidrott, 2007). För att få vara med i juniorlandslaget i friidrott så finns det ett antal uttagningskriterier. De är att idrottaren måste prestera kontinuerligt på hög nivå kring uttagningsgränsen, prestationerna och resultaten ska ske i hög konkurrens. När det finns flera aktiva friidrottare som konkurrerar inom samma gren, så kommer deras inbördes möten värderas högre än statistiska resultat och framförallt ska idrottaren vara mentalt, tekniskt och fysiskt förberedd att tävla och prestera på sin personliga topp under Junior Världsmästerskapen (Svensk friidrott, 2012).

Här nedan följer en beskrivning av den svenska friidrotten. Hur steget från juniorelit till seniorelit kan se ut men även de internationella tävlingarna som kan fungera som en motivationshöjare på vägen. Anders Rydén, träningschef vid svenska friidrottsförbundet berättade om avhoppssproblematiken inom den svenska friidrotten. Enligt Rydén finns det flera anledningar till att elitjuniorer inte fortsatte med sin elitsatsning. Några av de orsakerna han tog upp var att idrottarna tappade intresset för friidrott, de kom till insikt att det krävdes väldigt mycket mer i insats för att ta nästa steg i sin karriär, de hade andra intressen som tog över, utbildningen tog mer kraft och tid eller att de fått skador som störde deras elitsatsning (A. Rydén, personlig kommunikation, 3 maj 2012).

Rydén fortsatte att prata om de åtgärder friidrottsvärlden har gjort för att minska dess avhoppssproblematik. År 1997 genomfördes det första europamästerskapet för 20-22 åringar i Åbo, Finland. Det var ett resultat av ett beslut som det Europeiska Friidrottsförbundet tog ett par år tidigare. Ett beslut som togs på basis av att steget från Europamästerskapet för juniorer, deltagarna är 19 år och yngre, till Europamästerskapet för seniorer ansågs för de flesta vara ett för långt steg. Till en följd av det här beslutet fick 20-22 åringarna ett återkommande mästerskap men eftersom det bara genomförs vartannat år, ojämna år, gick de nordiska länderna samman och skapade en Juniorlandskamp för 20-22 åringar som genomförs de år inte Europamästerskapen för 20-22 åringar genomförs. I Sverige finns även svenska mästerskapet för juniorer upp till 22 år som har funnits sedan 1980-talet (A. Rydén, personlig kommunikation, 3 maj 2012).

I Sverige finns det ytterligare en stor årligt återkommande friidrottslandskamp mellan Sverige och Finland, Finnkampen, som varje år ger fler friidrottare en chans att dra på sig landslagskläderna. Finnkampen består av fyra olika landskamper, en herr-, en dam-, en pojk- och en flicklandskamp. I ungdomslandskampen får ungdomarna som äldst vara 17 år men det förekommer även att ungdomar kvalificerar sig till seniorlaget. Finnkampen kan ses som ett triggande delmål på vägen (A. Rydén, personlig kommunikation, 3 maj 2012).

Rydén berättade att idrottarna blev uttagna till landslags- och mästerskapsuppdrag. På så vis kan man inte säga att någon hoppade av landslaget utan däremot sin elitsatsning. Avhoppet kunde ske i kombination av de orsaker han tog upp till varför idrottare avbröt sin satsning. Rydéns uppfattning var att ur den ingångskvoten med aktiva idag är det inte fler som väljer att avsluta sin elitsatsning idag än tidigare. Han nämnde även att det fanns åsikter om att den svenska bredden idag är sämre än tidigare vilket betyder att flera har valt att avsluta tidigare. Hans åsikt var att flertalet av de som vi kallar breddidrottare aldrig gör någon elitsatsning. Stefan Olsson, förbundskapten vid svenska friidrottsförbundet berättade att det inte går att se vem som är lovande inom friidrott innan idrottaren är 18-19 år (S. Olsson, personlig kommunikation, 20 april 2012). Rydén fortsatte att berätta att friidrott är en väldigt jämlik idrott. En aktiv blir bedömd efter sin framgång inte efter sitt kön. På så vis finns ingen större skillnad i avslutad elitsatsning på grund av bristande ekonomi beroende på om det är kille eller tjej (A. Rydén, personlig kommunikation, 3 maj 2012). Mikael Norman, utbildningschef för elit- och juniortränarutbildning vid svenska friidrottsförbundet berättade att när det gäller

ekonomisk ersättning så är det oftast klubbar som står för eventuell ersättning till idrottare mellan 17-18 år. Endast om idrottarna har varit på mycket hög europeisk nivå kan de få stöttning från förbundet men då aldrig i form av rena pengar utan istället som läger, medicinskt stöd eller internutbildning (M. Norman, personlig kommunikation, 14 maj 2012).

Tidigare forskning

Brytpunkter

Nedan ges en överblick på forskningsläget kring brytpunkter. Tyngdpunkten ligger på forskning kring de traumatiska upplevelsorna. Det finns betydligt mindre forskning kring de lyckade övergångar som skett, trots att det för idrottarna är ett stort och viktigt beslut som tagits.

Tidigare forskning på övergångar

Under tidigt 1970-tal ökade intresset bland psykologer och sociologer för hur före detta idrottare hanterade att gå ifrån ett idrottande på hög eller professionell nivå. De tidiga studierna visade negativa och ibland traumatiska upplevelser hos många av de avhoppade atleterna (Wylleman et al., 2004). En tidig studie som utfördes på 44 stycken jugoslaviska fotbollsspelare i högsta ligan visade att 95 % avslutade sin fotboll ofrivilligt och plötsligt, de upplevde även övergången som negativ om de vid avbrottet inte hade en annan profession att gå till. Andra studier har även visat oro för dessa tendenser då flera av de avhoppande atleterna visats få traumatiska följder, såsom alkohol- och drogmissbruk, depressioner, ätstörningar, identitetskris, minskat självförtroende och en ökad självmordsrisk (Wylleman et al., 2004). Fokuset idag på forskningen har gått ifrån att se övergången från idrotten som ett enda steg till att ses som något som görs i en process (Wylleman et al., 2004). Ett exempel på det här är Stambulovas (2000) modell som visar sex olika steg som en idrottare tar sig igenom. Enligt Stambulova börjar idrottaren en specialisering, som sedan övergår till intensiv träning inom den valda sporten. De börjar prestera och går sedan över till vuxenidrotten. Till slut är de inte längre en amatör utan professionell idrottare. När toppen på karriären är ett faktum närmar sig slutet på karriären och tillslut tar de beslutet att avsluta sin idrott. De här breda perspektiven på övergångar visar att forskarna har gått från att identifiera orsaker och konsekvenser till att identifiera specifika psykologiska faktorer som är relaterade till kvaliteten på karriärövergången. Idag fokuserar forskarna framförallt på att utveckla strategier och program för idrottsrelaterade övergångar (Wylleman et al., 2004).

Beroende på hur en idrottares karriär avslutas kan det vara olika lätt att hantera situationen och det kan bero på om det är en förväntad eller oförväntad övergång (Stambulova, 2003). En förväntad övergång är planerad och faller naturligt in i ens idrottsplan medan en oförväntad övergång kommer plötsligt och kan upplevas svårare. Det här kan till exempel vara att man byter tränare, blir skadad eller övertränad. En korrelationsstudie undersökte förhållandet

mellan idrottsidentitet, psykologiskt anpassande till avslut och anledningen till avslut (Webb, Nasco, Riley & Headrick, 1998). Undersökningen gjordes på 91 stycken idrottare på gymnasie-, universitet- och professionell nivå. De kom fram till att idrottare som fick avsluta sin satsning på grund av skada eller för att de inte klarade av att konkurrera på den höga nivån och med det inte platsade i truppen visade ett starkare korrelationsmönster än de idrottare som hade mer kontroll över sitt avslut. En idrottskarriär har en väldigt kort livslängd och på grund av hög konkurrens och skador kan den bli ännu kortare för vissa idrottare. När avslutet kommer snabbare än beräknat är idrottarna allt för ofta psykiskt oförberedda på det. Det finns teoretiker som jämför ett idrottsavslut med ett avslut från annan karriär (Webb et al., 1998). Det visar sig vara varken mer eller mindre problematiskt. Det finns åtminstone två faktorer som gör att en idrottsövergång skiljer sig från övergångar inom andra områden. Det är den unika ”idrottsidentiteten” och de speciella omständigheterna kring ett tidigt avslut. De två faktorerna är förväntade att sätta avslutande idrottaren i större risk att drabbas av post-avsluts psykologiska svårigheter. Idrottsidentitet har beskrivits som; den grad till vilken en individ identifieras med sin idrottsroll. Att idrottsidentitet skiljer sig från andra identiteter grundar sig på två antaganden. Det första är att en idrottsidentitet bildas ofta redan tidigt i barn- och ungdomsåren och följer med dem resten av livet. Ett resultat av det är att idrottsidentitet dominerar hela självbilden. När idrottsavslutet sedan nekar möjligheter att främja och upprätthålla den här identiteten är individen med en sådan stark, centraliserad idrottsidentitet inte lika flexibel att ändra om sin självbild (Webb et al., 1998). Det andra antagandet är att den unika offentliga karaktären en idrottsidentitet för med sig. Konkurrensen inom idrotten, tävlingsnaturen och resultatet gör att idrottarnas prestationer utvärderas med vikt vid enskilda framgångar och misslyckanden. Resultatet blir med en gång synligt och intressant att utvärdera för allmänheten. Till slut kommer idrottaren inse att den har sin identitet bunden med en större gemenskap, alltså sitt lag, hemstad och land. Pressen på idrottaren är stor när han eller hon vet att de kan bli av med allt, baserat på deras prestationer. Argumenten som ansluter idrottsidentitet till efter avslutet och anpassningssvårigheterna är övertygande (Webb et al., 1998).

För att en individ ska hantera förändringar i omgivningen och miljön används olika medvetna och omedvetna strategier. På engelska kallas det coping och kan översättas med hantering (Grove, Lavalley & Gordon, 2008). I en studie framkom att det vanligaste är att idrottarna använder en kombination av emotionsfokuserade, problemfokuserade och undvikande copingstrategier. De vanligaste copingstrategierna är att acceptera, hantera aktivt, förneka, inte tänka på det, planera nytt, omtolka positivt och social support. Mindre vanliga är att släppa gamla beteenden, ventilerar känslor, humor, återhållsam hantering och att undvika tävlingsaktiviteter. Medan de ovanligaste är att använda alkohol och droger samt att vända sig till religion. Coping innebär en komplex och dynamisk process som är individuell och processen visar sig oftast vara svårast för de idrottare med hög idrottsidentitet vilket visar sig i mer stress och oro (Grove et al., 2008).

Många idrottare har svårt att se nyttan med de lärdomar som de fått genom sin karriär. Ibland har de ett tunnelseende som gör de okapabla till att se hur de färdigheter som gjort dem till

framgångsrika idrottare också kan göra dem framgångsrika även på andra karriärvägar. Det har dock framkommit att vanliga färdigheter som elitidrottare bygger upp under sin idrottskarriär och som är överförbara till andra områden är bland annat organisationskunskap, anpassningsförmåga, flexibilitet, tålamod, prestera under press, möta utmaningar, målsättningsarbete och att skapa motivation (McKnight, Bernes, Gunn, Chorney & Bardick, 2009).

Faktorer som är relaterade till lyckade övergångar

Om övergången ifrån idrotten är frivillig har det visat sig upplevas mer positivt. På samma sätt har elitidrottare, som uppnått sina mål med sitt idrottande och känt sig ”färdiga”, upplevt övergången lättare än de som blivit tvingade att avbryta eller inte nått de mål som de satt upp (McKnight et al., 2009). En viktig faktor för hur övergången upplevts är också hur relation med ledaren har varit. Istället för att ledaren skapar en beroendeställning kan de tidigt förbereda idrottare och hjälpa dem att bygga upp sitt självförtroende så att de upplever att de själva klarar av livet utanför idrotten. Ledarna kan också uppmuntra idrottarna till att se de lärdomar och kunskaper som idrotten gett dem. De idrottare som har ett stort socialt nätverk, dels vad gäller vänner och familj men också vad gäller andra aktiviteter klarar oftast övergången bättre. Nya aktiviteter kan skapa nya passioner och utmaningar där idrottaren kan kanalisera den energi som idrottaren tidigare lagt på sin idrott. Idrottaren behöver då inte uppleva det tomrum som annars lätt uppstår (McKnight et al., 2009).

Teoretisk referensram

I den här studien kommer resultatet att belysas utifrån två teorier dels Känsla av sammanhang (Antonovsky, 2005) som från början är en medicinsk teori som i den här studien sätts i ett idrottsperspektiv, dels Careershipteorin (Hodkinson & Sparkes, 1997) som är utvecklad för att belysa karriärövergångar. De här teorierna kommer att användas för att kunna tolka de empiriska resultaten, vilket kommer att göras i diskussionsavsnittet.

Känsla av sammanhang

Känsla av sammanhang (KASAM) är ett teori utvecklat av den medicinske sociologen Aaron Antonovsky (2005). Det är en teori som syftar till att beskriva vilka faktorer det är som främjar och bibehåller hälsan hos människor. Antonovsky intresserade sig för hur de som utsätts för stora påfrestningar och trauman i livet ändå kan uppleva ett välbefinnande. Inom idrotten ses övergången från en idrottskarriär för många som en traumatisk upplevelse. Idrottarens identitet kan då rubbas och olika individer hanterar omständigheterna olika. Antonovsky upplevde att hälsa inte är något som är permanent utan att alla människor lever mellan hälsa och ohälsa på en linje där dessa två utgör motpoler. Han ville se vad det var som gjorde att människor närmade sig polen där hälsan var ett faktum och precis som Antonovsky kommer den här studien se till hur idrottare, trots trauman och svåra beslut, ändå kan närma

sig polen där de mår bra. Slutsatsen av hans studier var att graden av KASAM påverkade var människor befann sig mellan de två polerna. De som klarade påfrestningar bäst var också de som hade starkast KASAM. Det kännetecknades bland annat genom att de hade ett probleminriktat förhållningssätt till svårigheter och var flexibla i sina strategier. I idrottsvärlden kan det jämföras med att vara målinriktad, vara observant för hinder samt att kunna ta snabba beslut utefter olika situationer (jmf Antonovsky, 2005). De som däremot hade ett svagt KASAM hade en begränsad förmåga att anpassa sig till nya förhållanden och en oförmåga att hitta nya vägar ur sin situation.

De tre teman, senare nämnda som de centrala komponenterna, som Antonovsky slutligen kom fram till påverkar KASAM var begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet.

Känslan av sammanhang är en global hållning som uttrycker i vilken utsträckning man har en genomträngande och varaktig men dynamisk känsla av tillit till att (1) de stimuli som härrör från ens inre och yttre värld under livets gång är strukturerade, förutsägbara och begripliga, (2) de resurser som krävs för att man ska kunna möta dessa krav som dessa stimuli ställer på en finns tillgängliga, och (3), dessa krav är utmaningar, värda investering och engagemang. (Antonovsky, 2005, s.46).

En idrottare som ser inre och yttre signaler som förutsägbara och konkreta har en högre grad av begriplighet. Information upplevs som strukturerad och sammanhängande snarare än kaotisk, oordnad och slumpmässig. Framtida stimuli anses vara förutsägbara, eller om de kommer överraskande går att förklara eller ordna. Ur ett idrottsperspektiv kan begriplighet innebära både positiva och negativa erfarenheter. Erfarenheterna kan utveckla idrottaren dels vad gäller en djupare förståelse för sig själv men även för omgivningen. Ord som förståelse, information, struktur, regler och tydlighet kan associeras till begriplighet (jmf Antonovsky, 2005).

Upplevelsen av hanterbarhet nås då det finns resurser som står till ens förfogande för att hantera de stimuli och krav som idrottaren utsätts för. Resurserna kan vara i ens egen kontroll till exempel olika strategier likväl som utom ens kontroll som till exempel sociala nätverk. En individ som upplever hög grad av hanterbarhet upplever sig inte som ett offer för omständigheter. För en idrottare kan resurser visa sig både materiellt och immateriellt. Hanterbarhet kan dels liknas med copingens medvetna och omedvetna strategier för att hantera olika situationer. Det kan också jämföras med de modeller som används inom coaching för att förbereda individer på kommande hinder på väg till sitt önskade läge. Om hindren redan innan de uppstått belysts och möjliga strategier tagits fram är det lättare för idrottarna att hantera de stimuli och krav som de utsätts för (Palmkron & Brandt, 2010). För att uppleva en positiv känsla av hanterbarhet krävs en god balans mellan krav och resurser. Ord som kunskap, förmåga, tillit, trygghet, resurser, kontroll samt framtidstro kan associeras med hanterbarhet (jmf Antonovsky, 2005).

Meningsfullhet anses som KASAM-begreppets motivationskomponent och därmed den viktigaste. Med meningsfullhet ses vikten av att behärska att ta sig igenom svåra perioder och därefter försöka klara av att finna mening i tillvaron. Antonovsky menar att de som har hög KASAM engagerar sig i det som har stark känslomässig betydelse och att de upplevde det värdefullt med känslomässiga investeringar och engagemang. Att som idrottare vara en del i ett sammanhang och där känna drivkraft, engagemang och medverkan i hur livet utformas är betydelsefullt för upplevelsen av mening. Ord som gemenskap, delaktighet, engagemang, lust, glädje, intresse, motivation och framtidstro kan associeras med meningsfullhet (jmf Antonovsky, 2005).

Careershipteorin

Under 1990-talet växte en teori fram i England som var inspirerad av Bourdieus forskning om begreppen habitus och fält. Teorin var Careershipteorin och utvecklades av Phil Hodgkinson och Andrew Sparkes (1997). Brytpunkter tas i den här teorin upp som en viktig del i den sociologiska karriärvalsteorin. Careershipteorin tar upp flera delar som flätas samman och slutligen ses som en helhet. Delarna är personliga val, kulturella och sociala faktorer, personliga intressen samt strukturella möjligheter och tillfälligheter. När en idrottare tar sina beslut kring karriärval finns det tre dimensioner som även de bildar en helhet. *Praktiskt rationellt beslutsfattande* sker utifrån idrottarens värderingar och erfarenheter. Enligt Careershipteorin är alla beslut vad gäller övergångar endast delvis rationella. Det är på grund av de starka känslor som påverkar och är sammankopplade med svåra beslut. Idrottaren är medveten om sina möjligheter och begränsningar och tar därmed beslut utifrån sin egen handlingshorisont (jfr Hodgkinson et al., 1997). *Interaktionen med andra människor* är den andra dimensionen där olika personer i idrottarens omgivning medvetet och omedvetet påverkar idrottarens beslut. De här personerna kan till exempel vara tränare, föräldrar, vänner och sponsorer. Ovan nämnda personer har olika maktpositioner, som visas genom ekonomi, kultur och socialt. Idrottaren påverkas av de här personerna vilket kan leda till att beslut ändras, inre konflikter kan skapas samt att nya tillfälligheter kan uppkomma (jfr Hodgkinson et al., 1997).

Den sista dimensionen består av tre typer av *brytpunkter*; strukturella, självinitierade och påtvingade. De strukturella brytpunkterna befinner sig utanför idrottarens eget val och bestäms av externa strukturer. Det kan till exempel vara att inte bli uttagen till en tävling eller ett tränarbyte. De självinitierade brytpunkterna väljer idrottaren själv och är frivilliga. Det kan betyda att idrottaren väljer att börja studera eller prioritera vänner istället. Brytpunkter som är påtvingade är ofrivilliga och kan till exempel bero på en skada eller någon extern händelse (Hodgkinson et al., 1997). Innan och efter brytpunkter befinner sig idrottaren i en rutinperiod. Inom Careershipteorin hänger perioderna av rutin samman med brytpunkterna och är centrala för hur valet utfaller. Det finns fem olika rutinperioder; 1. En period som kan vara bekräftande och förstärka beslutet. En ny identitet utvecklas. 2. Idrottare kan ångra sitt val. Identiteten kan urholkas och ytterligare en brytpunkt kan uppstå. Idrottare kan också hantera situationen genom att fokusera på något annat istället. 3. En socialiserande period där

idrottare hittar ett nytt intresse och identiteten förändras, vilket inte var meningen från början. 4. De här perioderna kan vara blockerade om idrottare har intagit en identitet som inte är önskvärd hos dem själva. De här perioderna kan till exempel bero på skador eller sjukdom som individen inte själv kan påverka. Idrottare längtar då tillbaka till sin gamla identitet och har svårt att socialisera sig in och acceptera den nya. 5. Utvecklande perioder där idrottare förändras gradvis och lämnar sin idrottsidentitet på ett odramatiskt sätt (Hodkinson et al., 1997).

Metod

Vetenskapsteoretisk utgångspunkt

Den här studien utgick ifrån en kvalitativ ansats med hermeneutiken som vetenskapsteoretisk utgångspunkt (Thomasson, 2002). Intentionen var att skapa en djupare förståelse till före detta elitjuniorers upplevelser kring brytpunkter och meningsskapande faktorer under och efter sin idrottskarriär. Empirin har till en början bearbetats induktivt det vill säga empirinära (Lundman & Granheim, 2008) därefter har teorier använts för att tolka och skapa en förståelse, vilket framkommer i studiens diskussionsavsnitt. Studien har en beskrivande och utforskande design.

Urval

Kraven ställdes utifrån studiens syfte vilket innebar att friidrottarna skulle ha avbrutit sin satsning mellan 18 och 21 års ålder samt haft topplaceringar på nationella tävlingar. Åldrarna 18-21 år valdes då idrottarna vid 18 års ålder har hunnit skapa sig en stabil position i den svenska idrottstoppen och 21 år valdes då man enligt riksidrottsförbundet räknas som junior till och med 20 års ålder. Inga restriktioner sattes initialt på hur lång tid det skulle ha gått sedan satsningen avbrutits och studiens genomförande. Respondenterna i den här studien har valts ut genom ett snöbollsurval, vilket innebär att en kontakt leder till en annan (Ahrne & Svensson, 2011). Till en början sattes inte några ramar för vilken idrott studien skulle behandla och olika klubbar och förbund kontaktades för att samla in namn på potentiella deltagare som uppfyllde studiens urvalskrav. Svenska friidrottsförbundet uppgav tio potentiella deltagare och ett beslut togs då på att göra studien smalare det vill säga bara rikta in sig på friidrott. Listan med namn användes som ett underlag när kontakt togs och i vissa fall uppkom nya namn på mer lämpliga deltagare för studien. Då tre före detta friidrottare som uppfyllde studiens krav tackat ja till intervju, skiftade fokus från att leta respondenter till att påbörja intervjumomentet.

Utifrån tidsramen för uppsatsen och det omfattande material som varje respondent genererade begränsades undersökningsgruppen till tre respondenter varav två av dem var kvinnor och en man. Två stycken avbröt sin elitsatsning när de var 19 år och en vid 20 år. Vid intervjuerna var de 24-33 år.

Etiskt hänsynstagande

Etiskt hänsynstagande har i den här studien tagits genom att det grundläggande individskyddskravet har följts på följande sätt. Vid alla telefonsamtal samt mail, i syfte att hitta personer att intervjua eller vid annan informationssökning, har *informationskravet* tagits i beaktning. Dels genom att studiens syfte och tillvägagångssätt har tillkännagivits men också genom att berätta att deltagandet är frivilligt och att de när som helst kan dra sig ur studien. De forskningsansvarigas namn samt institutionsanknytning har uppgets vid alla kontakter. Då respondenterna intervjuades uppgavs återigen ovanstående information muntligt samt att de fick godkänna en delaktighet i studien utifrån satta premisser. De här överenskommelserna skedde enligt *samtyckeskravet*. Hänsyn till deltagarnas anonymitet har tagits genom att allt insamlat material har hanterats konfidentiellt. De transkiberade intervjuerna har avkodats i syfte att ingen utomstående ska kunna utläsa de intervjuades identiteter, det medför att i rapporten kan inga identiteter utläsas enligt *konfidentialitetskravet*. De som deltagit i studien och visat intresse för den färdiga rapporten kommer att få ta del av den genom ett eget exemplar. Informationen som samlats in kommer att användas enligt *nyttjandekravets* riktlinjer. Det vill säga endast i forskningssammanhang och i detta fall endast i den här studien (Stukát, 2011).

Dataproduktion

Reflexiva intervjuer genomfördes för att skapa en möjlighet för respondenternas tankar att sväva fritt kring ämnet (Thomsson, 2002). Instrumentet byggdes upp utifrån studiens syfte och frågeställningar. Först utformades analytiska frågor som en mall för att senare formas till öppna frågor som användes i instrumentet (bilaga 1). Öppna följdfrågor ställdes under intervjuerna för att få ett större djup och förståelse för idrottarnas upplevelser kring sina övergångar samt meningsskapande faktorer. Instrumentet användes som en flexibel guide för intervjuerna men frångicks och förändrades beroende på hur intervjuerna utvecklade sig (Thomsson, 2002).

Något mer än respondenternas återberättade historia eftersöktes i den här studien med hjälp av tolkning och reflexion. Intervjuerna som genomfördes var reflexiva, det vill säga att tolkningar lyftes fram och diskuteras under intervjun för att se olika vinklar eller samma vinkel av historien i olika ljus (Thomsson, 2002). Ett coachande förhållningssätt skapade ytterligare en dimension i de reflexiva intervjuerna. Det innebar ett aktivt lyssnande samt nyfikenhet inför ämnet (Gjerde, 2004). Reflexiva intervjuer skapas i samarbete mellan respondent och författare. Det dras i trådar, genom följdfrågor, som upplevs intressanta för studien syfte. De här frågorna kan påverka respondenternas svar då de leds in i djupare reflektion kring ett område. Samma person höll därför i samtliga intervjuer medan den andra observerade och tog anteckningar (Thomsson, 2002). En intervju ägde rum på en neutral plats i Göteborg och två respondenter intervjuades via Skype på grund av geografiska skäl. Intervjuerna varade mellan 35-70 minuter. Innan intervjuerna fick respondenterna information

om studien samt deras rättigheter. Alla intervjuer spelades in med mobiltelefon samt diktafon efter respondenternas medgivande.

Dataanalys

Efter att de tre intervjuerna genomförts transkriberades hela materialet. Kvalitativ innehållsanalys, utifrån en induktiv ansats, användes vid bearbetning av empirin (Lundman et al., 2008). Det innebar att en förutsättningslös analys av texterna genomfördes genom att meningsbärande enheter togs ut som svarade på studiens syfte och frågeställningar. De meningsbärande enheterna kondenserades därefter för att göra texten kortare och mer lätthanterlig när så behövdes. De meningsbärande enheterna eller de kondenserade meningsbärande enheterna, som fortfarande var empirinära, kodades för att kort beskriva dess innehåll. Koderna jämfördes därefter för att försöka finna de som hörde samman. De koder som var likadana eller likartade fördes slutligen samman till kategorier (Lundman et al., 2008). En illustration av processen i den empirinära dataanalysen ges i tabell 1. Det är ett exempel från meningsbärande enhet till kategori från var och en av de åtta kategorierna som konstruerades.

Tabell 1: Exempel på dataanalys, från meningsbärande enhet till kategori.

Meningsbärande enheter	Kondensering	Kod	Kategori
Men sen det var det nog för att jag tyckte att det var kul. Det var ingen i min familj och så som har hållt på med (friidrott – vår anmärkning) det tidigare och så (1,s2)	Det var kul. Det var ingen i min familj som friidrottat tidigare	Glädje	Egna drivkrafter
Jag kände att jag hade ett väldigt bra stöd från dem (tränarna – vår anmärkning). De tänkte ju strategiskt när de lade upp träningarna sedan var det vi i gruppens ansvar att genomföra dem. (3,s3)	Stöttning ifrån tränare med träningsupplägg. Gruppens ansvar att genomföra träningen	Stöd - tränare/grupp	Omgivningens stöd
Efter en hård vinterträning skadade jag mig igen. Jag bestämde mig först för att vila under sommarsäsongen. När hösten kom kände jag inte suget. Jag hade haft så mycket skador de senaste två åren. Från att jag gjorde mitt bästa resultat gjorde jag bara en eller två tävlingar och fick sedan rehab träning i 6-8 veckor. Tillslut tappade jag sugen helt enkelt. (2,s1)	Ingen kontinuitet i träningen och inga resultat på grund av återkommande skador. Tappade suget	Skador minskade motivationen	Långa skadeperioder
Hade jag uppnått de resultaten jag trodde krävdes för att bli bäst hade jag fortsatt med friidrott. Jag hade idag velat springa final i stora internationella sammanhang. (3,s5)	Fortsatt friidrotta om målen uppnåts.	Ej uppnå mål	Inte nå sina resultat
Jag ska inte säga att det inte fanns tid innan men jag prioriterade annorlunda, ganska egoistiskt så här i efterhand kan jag tycka. (2,s12)		Prioriterar olika saker då och nu.	Omprioriteringar
Förr var min högsta målsättning att prestera bra	Förr var målet att	Spontanitet	Möjlighet att

resultat medan den nu är att jag ska ha det bra, kul och göra det jag känner för. (3,s7)	prestera, idag att göra det jag känner för och må bra.		vara spontan
Jag hade mer eller mindre börjat ett nytt liv under sommaren. Jag hade fått en helt annan kontakt med mina kompisar. (2,s8)	Kompisarna tog större plats	Kompisar	Sociala relationer
I samband med att jag tog studenten så var det i min familj självklart att läsa vidare. Jag sökte till universitetet och sen flyttade jag till en ny stad och började på en ny utbildning. (1,s5)	Kultur inom familjen att läsa vidare. Flyttade och började läsa på universitetet.	Utbildning	Civil karriär

Resultat

Resultatet visar hur före detta elitjuniorer beskriver deras övergång från elitjunior till ett liv utanför en elitsatsning. *Egna drivkrafter och omgivningens stöd* var de meningsskapande faktorer som gjorde att de startade upp och stannade kvar i elitsatsningen. Vad som avgjorde att de avslutade sin elitsatsning var tre olika brytpunkter; *inte nå sina resultat, långa skadep perioder och omprioriteringar*. Vad som framträdde som meningsskapande efter deras elitsatsning var *möjligheten att vara spontan, sociala relationer* samt *att satsa på en civil karriär*.

Faktorer som gjorde att elitjuniorerna började och stannade kvar i sin elitsatsning.

Nedan beskrivs de två viktigaste faktorer som gjorde att elitjuniorerna började och stannade kvar i sin elitsatsning. De *egna drivkrafterna* där *glädjen, utveckling* och *uppmärksamhet* var de centrala delarna och *föreningen, tränaren, gruppen* samt *föräldrarna* kategoriserades in under *omgivningens stöd*.

Egna drivkrafter

Den viktigaste ingångsfaktorn till friidrotten beskrevs av idrottarna som *glädjen* till att springa, hoppa och kasta. När idrottarna upplevde att de hade en fallenhet för en gren inom friidrotten sågs det som självklart att utöka träningsmängden. Den utökade träningsdosen gjorde att de fick bättre resultat vilket i sin tur också ledde till mer motivation och ökad glädje till sin idrott. Det här kan belysas genom följande citat: "När jag kände att jag började bli bättre blev det mycket roligare och på så sätt en självklarhet att träna mer" (R1).

När prestationerna blev bättre höjde idrottarna sina målsättningar. De ville hela tiden slå sina egna resultat för att få ett bevis på att *utvecklingen* gått framåt. Då prestationerna blev så bra att de insåg att de tillhörde den svenska toppen i sin åldersklass och gren väcktes tankarna hos dem att de hade potential att en dag bli bäst i världen.

R2: Jag ville bli bäst av någon anledning. Jag vet inte varför men jag tyckte det var roligt och så är jag en tävlingsmänniska. Sen gick det bra och då blev det roligare och då väcktes drivet att se hur långt jag kunde gå //...// målet var att bli bäst i världen.

Som en följd av framgångarna kom *uppmärksamheten*, vilket kunde vara någonting negativt men i de flesta fall positivt. Det upplevdes som en drivkraft och en chans för idrottarna att hävda sig och bli ”någon”. När friidrottarna tränade i grupp var det en ständig kamp sinsemellan att vara bäst, synas och få mest uppmärksamhet. Uppmärksamhet ser de som en bekräftelse på att de är någon vilket de nämner som en viktig faktor i unga år.

R1: Jag ville vinna, bli bäst och vara den i gruppen som syntes mest. Det fanns ju en konkurrens mellan oss i gruppen men jag hade inte hållit på i så många år och på den nivån om det inte hade gått så bra för mig. Det är jätteroligt att få mycket positiv uppmärksamhet ifrån alla och det var inget jag ville släppa.

Omgivningens stöd

Friidrotten har en fördel när det kommer till att få nya idrottare till sporten. På skoltid under mellanstadiet testar de flesta elever på någon form av friidrott, det kan vara 60 meter, längdhopp eller kula. Det var just vid de här tillfällena som de intervjuade blev uppmärksammade av sina lärare. Ungdomarna visade då en fallenhet för friidrott och valde att börja i en klubb. Det här kan belysas genom följande citat: ”Jag började någon gång på mellanstadiet. Vi hade friidrott på schemat i skolan och jag tyckte att det var kul” (R2).

Föreningen nämndes som en viktig del för att skapa stöd och motivation till att göra en elitsatsning. En klubb som varit med en längre tid och har väl inarbetade rutiner upplever idrottarna som en bra grund. De kunde då få hjälp med uppbyggnad och struktur när de formade sin elitsatsning samt att de vid bra resultat kunde få en ekonomisk stöttning. Viktigast tycker dock idrottarna att *tränarna* var. Tillsammans med tränarna hade de spenderat många timmar och skapade starka band och relationer. Kunskapen och engagemanget som tränaren hade var det som idrottarna värderade högst. Tränaren såg dess träning på nära håll och kunde därmed ge omedelbar feedback för att skapa en progression i utvecklingen. För respondenterna hade tränaren också en viktig del när det gällde trygghet och uppfostran. När familjesituationen var stökig fanns tränaren där som ett bollplank och stöd.

R3: Tränaren var stöttande och ställde upp i ur och skur. Han var den som var på flest träningar av alla och jag upplevde ett genuint stöd ifrån honom. Han tyckte det var kul att se oss utvecklas. Vi båda frodades utav det.

Trots att friidrott är en individuell idrott så tränar de i grupp. *Gruppen* blir därför viktig vad gäller gemenskap samt trygghet och benämndes ofta som en andra familj av respondenterna. Banden dem emellan ledde till en stark vänskap både på och utanför friidrottsplanen.

Idrottarna upplevde att det har varit extra viktigt för dem att träna i grupp under ungdomsåren. Framst för att de då kände en tillhörighet och att de var en del av någonting. Vännerna som fanns inom friidrotten var de vännerna som respondenterna upplevde hade lättast att förstå vad de gick igenom under sin elitsatsning eftersom de själva gjorde en.

R1: Det är en fin grej att ingå i en grupp som trivs, hjälper varandra och gör någonting roligt ihop. Man är glada tillsammans när det går bra och ledsna tillsammans när det går dåligt. De är starka känslor som är svåra att förstå om man inte varit aktiv inom idrotten. Det formar en som människa och ger en mycket positivt.

Familjesituationerna har skilt sig åt, det har funnits både aktivt och passivt stöd. Respondenterna upplevde dock inte det passiva stödet från *föräldrarna* som enbart negativt även om de föredrog ett mer aktivt stöd. Idrottarna vill inte att det aktiva stödet skulle upplevas som en press utan som stöttning och uppbackning. Det aktiva stödet visade sig genom skjuts till träningarna och deltagande på tävlingar. Idrottarna ville prestera för sin egen skull och inte för någon annans. Det kan belysas genom följande citat: ”Jag har fått stöttning hemifrån genom att de har varit på många tävlingar. De har visat att de brytt sig och speciellt mamma har kört mig till många träningar” (R3).

Faktorer som gjorde att elitjuniorerna valde att avbryta sin elitsatsning

Nedan beskrivs de faktorer som gjorde att elitjuniorerna valde att avbryta sin elitsatsning. *Långa skadepioder, inte nå sina resultat* samt *omprioriteringar* var de tre anledningarna som nämndes under intervjuerna. Under omprioriteringar utkristaliserade sig vidare studier och sociala relationer som de två huvudsakliga faktorerna.

Långa skadepioder

En av de brytpunkter som beskrevs var att när en skadepiod blev lång riskerades utvecklingskurvan att stagnera. Det här gjorde att det blev svårt för dem att i längden orka med en elitsatsning. De beskrev även att träningarna oftast bedrevs i grupp, vilket gjorde att det många gånger kunde leda till att det blev prestige mellan idrottarna och att det då bedrevs tävling även under träning trots att vissa träningar skulle bedrivas lågintensivt. Det här sågs vara problematiskt speciellt efter en rehabiliteringsperiod, då skaderisken var extra stor men att det även sågs som en skaderisk i sig, det vill säga att tävla på lågintensiva träningar. De gav även uttryck för att återgången från en lång skadepiod var extra tidskrävande eftersom det krävdes extra tid för rehabilitering utöver den ordinarie träningen.

R2: Jag hade stora problem med mina hälsenor och hade ett rehabiliteringsprogram som jag började med en timme innan alla andra kom till träningen. Sedan tränade jag med de andra och när alla andra gick hem så fortsatte jag med en timma rehabilitering till.

Inte nå sina resultat

Idrottarna upplevde även att de uteblivna resultaten var en bidragande faktor till att de valde att avsluta sin satsning. När resultaten stagnerade under en längre period upplevde de en minskad motivation. Den tiden som idrottarna lade ner på sin satsning var svår att uppleva som meningsfull när kvittot i form av bra resultat och placeringar uteblev. Motivationen byttes ut till prestationsångest över att inte utvecklas som friidrottare och närma sig sina mål.

R3: Jag var väldigt resultatorienterad ett tag. Det kan ha varit både bra och dåligt, men de sista säsongerna var det nog mest dåligt. Jag jämförde hela tiden mina resultat och förväntade mig hela tiden att göra bättre resultat än innan. Om inte resultaten blev bättre trodde jag att det var fel på träningen. Det var nog fokuseringen på resultaten som gjorde att jag tappade sugen.

Idrottarna säger att de nästan aldrig har känt press från omgivningen. En del idrottare kände att största kravet från omgivningen på att prestera toppresultat kom när det var med landslaget och deltog i Finnkampen. Där jämförde landslagsledningen idrottarnas prestationer under tävlingen med deras personbästa. Hade idrottarna inte presterat tillräckligt bra så kunde uttalanden från landslagsledningen få dem att känna att de hade misslyckats.

R3: Under juniorkampen var det mycket fokusering på resultat ifrån landslagsledningen. Det var genomgång efter tävlingen vad man presterat jämfört med sitt personbästa på säsongen. När de framställde det så blev det som ett misslyckande om man inte presterade.

Omprioriteringar

Steget in till vuxenvärlden innebar för idrottarna en mängd beslut och valmöjligheter. När gymnasiet var slut öppnade sig världen framför dem. Deras tidigare schemalagda vardag med skola och träning sattes ur rubbning och började ifrågasättas. Efter studenten stod idrottarna framför flera olika val, till exempel kunde de ha studerat vidare, åkt ut och resa eller börjat arbeta. När de hade kommit fram till ett beslut var det ytterligare tvungna att tänka igenom om det här beslutet gick att kombinera med en elitsatsning inom friidrott. Traditioner och krav från familjen gjorde att en del idrottare kände sig pressade att flytta och studera vidare. De såg därmed ingen annan utväg än att avsluta sin satsning.

R1: Jag kände att jag var tvungen att välja mellan en heltidsutbildning och allt som hörde till eller elitidrotten. Jag upplever inte att de två är kompatibla men om familjen varit mer tillåtande så hade jag kanske stannat hemma några år och satsat vidare. Det var mer det privata planet än idrottsvärlden som gjorde att jag slutade.

Idrottarna hade levt ett inrutat liv där tränarna i all välmening hade gjort dagliga scheman för att få sina adepter att utvecklas maximalt. Den inrutade vardagen gjorde att idrottarna

upplevde att det inte fanns tillräckligt mycket tid för spontanitet. Tiden under idrottarnas elitsatsning räckte bara till skola och träning, vilket var ett aktivt val de hade tagit. Idrottarnas vardagar var fullbokad och andra intressen som vänner fick ge vika och bortprioriteras. När klasskompisarna efter gymnasiet valde fritt vad som var deras nästa steg i livet, så växte de tankarna även hos idrottarna. De värderade nu vänner, nya intressen och spontanitet högre. De sociala och spontana valdes framför elitsatsningen.

R1: Jag började träffa kompisar. Tidigare hade det varit svårt att hinna med när livet var så inrutat. Livet bestod av jobb och träna, sen hann man inte med så mycket mer. Kompisarna började nu dra iväg en från friidrotten och ville göra någonting annat.

Faktorer som de före detta elitjuniorerna ansåg som meningsfulla efter sin satsning

Här beskrivs de två faktorerna som de före detta elitjuniorerna ansåg vara meningsfulla efter sin elitsatsning. *Möjligheten till att vara spontan*, att upprätthålla och utveckla sina *sociala relationer* samt *att satsa på en civil karriär*.

Möjligheten att vara spontan

Vikten av att få vara spontan var den faktor som alla idrottare värderade högst. Efter den avbrutna elitsatsningen hade idrottarna mer tid till att vara spontana, vilket de tidigare hade saknat. De uppskattade tiden de fick till sina vänner och det mer oplanerade livet. De kunde leva ett liv utan att behöva tänka på hur mycket de behövde sova, vad de skulle äta och hur mycket de skulle träna. Idrottarna benämner livet som mer spontana som det nya livet där kraven lämnades och träning kunde utföras för träningens skull och inte i syfte att nå bättre resultat. Tidigare hade det inrutade livet upplevts som roligt då det lett till resultat men när så inte längre var fallet upplevde de en likgiltighet inför den resultatorienterade livsstilen. Nu kunde de leva ett nytt liv där de själva gjorde sina egna val utifrån vad de ville inte för att uppnå ett resultat. De nämner också att det här inte var något problem då den idrottsliga livsstilen var ett faktum. Då var det meningsfullt i sig att kämpa för resultaten.

R1: Jag värdesätter möjligheten att vara spontan idag, det är det jag värdesätter mest och mina vänner. Jag kan göra vad jag vill när jag känner för det. Jag mår bra och blir gladare av att kunna göra saker som jag själv och ett tidigare schemalagt liv har hindrat mig ifrån.

Sociala relationer

Efter idrottarnas avbrutna elitsatsning fick de återigen mer tid till personer i deras omgivning. Tid att börja bygga upp de sociala relationerna utanför friidrotten som tidigare hade blivit lidande. Idrottarna hittade nu tid för att utforska det sociala livet utanför deras tidigare bubbla. Det visade sig genom en tid med mycket festande och en möjlighet att testa gränserna på en

ny arena. Det här upplevdes som en rolig fas att gå igenom men tjusningen försvann ganska fort och ett mer normalt förhållande till alkohol och det nya livet formades snabbt. Studier och studentliv var också en miljö som lockade idrottarna. Gemensamt för alla idrottarna var att de uppskattade att besöka nya miljöer utanför deras före detta trygghetszon där de fick en chans att hitta nya bekantskaper och bekantskapskretsar. Tidigare hade idrottarna som de själva uttrycker det prioriterat sin vardag väldigt egoistiskt och låtit familjen och vännerna bli lidande.

R2: Jag hade börjat festa en del med kompisarna. När jag var i tonåren så var det inte så mycket sådant, kanske någon gång ibland. När jag fyllde 20 så öppnade sig ett nytt liv där jag inte varit och experimenterat så mycket innan. Festandet var ju roligt ett tag men det bästa var att livet inte var så schemalagt och förutsägbart längre.

Civil karriär

De före detta idrottarna har efter sin avslutade elitsatsning satsat på att bygga upp en civil karriär. Familjens kultur innebar för några att direkt efter gymnasiet utbilda sig. De valde att studera på universitet för att skaffa sig en gedigen och konkurrenskraftig utbildning. Idrottarna var vana vid press och höga målsättningar under deras aktiva friidrottsår. De upplevde sig ibland understimulerade av utbildningen och jobbet eftersom det nu fungerade som ett nytt forum för dem att prestera och se sig själv utvecklas.

R1: Det var väldigt självklart inom familjen att när jag tagit studenten skulle jag flytta, börja plugga, skaffa mig en utbildning. Det var självklart att det gick före min elitsatsning.

Diskussion

Metoddiskussion

Nedan ges en kritisk granskning av metoden som använts i studien. De delar som kan ha påverkat studiens trovärdighet och pålitlighet diskuteras för att skapa en djupare inblick i tillvägagångssättet.

En brist i studien är att populationen är relativt liten, men intervjuerna totalt sett har bidragit till ett omfångsrikt och djupt material som genererat i ett beskrivande kategorisystem, vilket kan stärka upp studiens trovärdighet (Graneheim & Lundman, 2004). För att skapa tillförlitlighet till studiens resultat hade respondenterna olika kön, ålder, kom från olika klubbar samt tävlade i olika grenar. Syftet var att så stor del utav den annars smala populationen skulle representeras (Graneheim & Lundman, 2004). Intervjuerna var av reflexiv karaktär, det vill säga att intervjuerna utgick ifrån ett antal förbestämda frågor. För att öka pålitligheten i studien användes en intervjuguide (bilaga 1), de tre intervjuerna kunde då hållas inom samma ramar trots olika erfarenheter hos respondenterna (Graneheim et al., 2004). Utifrån respondentens svar ställdes sedan följdfrågor för att få en djupare inblick i respondenternas tankar (Thomsson, 2002). Fokuseringen låg på att lyssna aktivt vad respondenten uttryckte och därefter ställa de frågor som manade till djup reflektion. Målet var att komma intervjupersonerna så nära att *deras* tankevärld fångades och inte de ”färdigfabricerade” politiskt korrekta svaren (Esaiasson, Gilljam, Oscarsson & Wängnerud, 2004). Utifrån de coachingkunskaper och erfarenheter som författarna sedan tidigare besatt, skapades få intervjuer med bra innehåll och där fokus kunde läggas på reflektion. För idrottarna var det första gången de genomförde en djupare reflektion kring valet att avbryta sin satsning. En respondent nämnde att det kom upp fler faktorer under intervjun till varför den valde att avbryta sin elitsatsning än den tidigare varit medveten om.

Det faktum att intervjuerna spelades in kan påverka respondenterna i deras svar. För många upplevs det obehagligt att spelas in då till exempel vetskaper om att det som sägs kan upprepas gång på gång eller att rösten låter annorlunda på band. Valet att ändå använda mobiltelefon och diktafon vid intervjuerna grundar sig i det mer empirinära resultat som fås då till exempel ordval, motsättningar och personliga tolkningar kan fås ordagrant, till skillnad från om endast anteckningar skulle tagits (Thomsson, 2002).

Maktbalansen vid intervjuerna kan påpekas då båda författarna deltog och endast en respondent. För en del personer kan de upplevas som att de hamnar i underläge medan andra uppskattar det då de finner en trygghet i att två stycken tolkar det som sägs (Thomsson, 2002). För att skapa en så bekväm situation som möjligt för respondenten presenterade sig båda innan intervjun. När intervjun sedan började var det dock en som intervjuade och en som observerade i form av att anteckna.

Två av intervjuerna genomfördes via Skype, det är fortfarande ett relativt nytt fenomen vars påverkan på intervjun är oviss. En faktor som skulle kunna påverka är till exempel att kontakten mellan respondenten och den som intervjuar försämras. Upplevelsen i den här studien var att det inte var någon skillnad mellan den intervjun som ägde rum ansikte mot ansikte och de intervjuer som utfördes via Skype.

Ingen förkunskap och bakgrund inom friidrotten har funnits vilket kan ses både som en fördel och nackdel. Fördelen är att inga egna åsikter eller känslor för friidrotten har visats samt att det är med mindre färgade glasögon som informationen i studien beskrivs. Nackdelen är att kunskapen inom området har varit så gott som obefintlig förutom det bakgrundsfakta som tagits del av inför studien och som finns presenterad. Trovärdigheten på studiens resultat bygger på kunnskap inom området, vilket enligt Lundman et al. (2008) är viktigt för att de rätt koder och teman skall framgå, men också för att tolkningen skall kunna ske trovärdigt. Då inga specifika friidrottskunskaper funnits sedan tidigare, stärks studien istället genom egna erfarenheter av andra idrotter på elitnivå, en handledare med viss kunskap på området samt specifik metodkunskap. Det transkriberade materialet analyserades och lästes igenom av båda författarna och handledaren fungerade som ett bollplank när kategorierna togs ut. Det skapade en möjlighet att diskutera analysen samt skapa en gemensam syn kring tolkningen vilket ses som positivt (Lundman et al., 2008). Trovärdigheten har ytterligare stärkts genom att idrottarnas citat finns med i texten (Lundman et al., 2008).

Resultatdiskussion

En diskussion sker nedan utifrån studiens teorier, Känsla av sammanhang, Careershipteorin, tidigare forskning samt frågeställningarna ”*Vad har före detta elitjuniorer inom friidrotten för upplevelser kring vad det är för brytpunkter som påverkat deras elitsatsning?*”, ”*Vad har före detta elitjuniorer inom friidrotten för upplevelser kring vad som var meningsskapande i deras elitsatsning?*” och ”*Vad har före detta elitjuniorer inom friidrotten för upplevelser kring vad som är meningsskapande i deras liv idag?*”.

Vad har före detta elitjuniorer inom friidrotten för upplevelser kring vad som var meningsskapande i deras elitsatsning?

De faktorer som framkom var meningsskapande under deras elitsatsning och det som gjorde att idrottarna fortsatte med sin elitsatsning var de egna drivkrafterna och omgivningens stöd. Meningsfullhet är en av de största delarna i Antonovskys (2005) teori Känsla av sammanhang. Det innebär att om individen upplever någonting som meningsfullt mår de också bättre. Idrottarna i studien upplevde glädjen som meningsskapande och fann den dels i idrotten självt och dels i att se sig själv utvecklas men även i gruppen och tränaren.

Idrottarna nämnde också utveckling som en viktig faktor för att uppleva meningsskapande. De hade högt uppsatta mål, de ville bli bäst i världen i sin gren. Mål som det här är en

drivkraft i sig när det upplevs hanterbart det vill säga att det finns en balans mellan krav och resurser (Antonovsky, 2005). I beaktning bör man då ha vad som händer när balansen mellan krav och resurser inte längre väger lika. Skador kan snabbt göra att vågskålen tippar över och det riskerar att medföra enligt Antonovsky (2005) en sämre hälsa ifall idrottarna, i detta fall, inte klarar av att hantera de stressorer som de möter under en elitsatsning. Idrottarna bör därför förberedas i sina föreningar och av juniorlandslaget att vara mer flexibla och förberedda på hinder och stressorer som kan komma längs vägen.

Viljan hos idrottarna att bli någon var också en stark drivkraft. I unga år ville de bli sedda och uppmärksammade av familj, vänner, tränare och förbund. Uppmärksamheten beskrivs av idrottarna som en faktor som kunde vara positiv och negativ. Familj, vänner, tränare upplevdes som viktiga människor för idrottaren. De var en resurs som fanns till hands när kraven blev höga men det kunde också vara just de som gjorde att kraven blev höga. Idrottarna upplevde uppmärksamheten som viktig men påpekade också vad den kunde ha för negativa sidor. Krav från omgivningen men framförallt från dem själva kunde lätt skapa press och prestationsångest. Under landslagsuppdragen var kraven ännu högre på idrottarna där uteblivna topprestationer kunde upplevas som ett misslyckande. För en hanterbarhet i balans behöver en idrottare inte bara bli sedd i medgångar utan också i motgångar (jfr Antonovsky, 2005). För att uppmärksamheten ska kunna bli hanterbar för idrottarna krävs att den kommer i form av stöd och inte press. Idrottarna uppskattade en omgivning som visade att de brydde sig och att de trodde på dem. När människor känner att de klarar av att hantera sin situation skapar det en trygghet och fungerar som en resurs (jfr Antonovsky, 2005).

Idrottarna beskrev att de har upplevt sina föreningar som en bas där det har funnits struktur vilket skapat begriplighet. Tränaren har också stått för struktur genom att med intervaller ge ut träningschema som idrottaren har kunnat följa. Trygghet är ett annat ord som idrottarna väljer när de pratar om sin tränare. För idrottarna var det meningsfullt att känna att det fanns en vuxen som inte tillhörde familjen under ungdomsåren (jfr Antonovsky, 2005).

Den roll som gruppen innebar var för alla idrottarna viktig. Det var deras andra familj och de människor som de umgicks mest med utanför skolan. De var en stor meningsskapande faktor men också viktiga för att skapa en hanterbarhet på träning, tävling och i svåra perioder (jfr Antonovsky, 2005).

Vad har före detta elitjuniorer inom friidrotten för upplevelser kring vilka brytpunkter som påverkat deras elitsatsning?

Resultatet i den här studien visar på tre faktorer som påverkar idrottaren att avbryta sin satsning. Det är långa skadepioder, att inte nå sina resultat samt omprioriteringar. I linje med Hodkinson et al. (1997) är det inte en ensam faktor som påverkar idrottaren utan en sammanflätning av de tre. Friidrotten har idag problem med hög skadestatistik. Flera av idrottarna i Sverigetoppen är borta flera veckor per år på grund av skador (M. Norman, personlig kommunikation, 9 maj 2012). Långa skadepioder kan vara svåra att hantera då de leder till en obalans mellan krav och resurser. När idrottarna blir skadade minskar prestationsmöjligheterna och därmed uteblir resultaten, känslan av hanterbarhet sänks hos idrottaren. För en idrottare som är van att prestera på topp med bra resultat kan kraven ifrån omgivningen och idrottaren själv bli svåra att hantera (Antonovsky, 2005).

Vid de här tillfällena är det extra viktigt att tränaren tillsammans med idrottaren sätter sig ner och arbetar med målsättningar. Innan skadan ens har uppstått är det viktigt att ha en plan för framtiden. Om idrottaren har en plan för hur den kan ta sig förbi hinder, såsom skador, redan innan de sker underlättar det begripligheten. Idrottaren bör också ha en plan B som kan användas om skadorna blir så allvarliga att ett avslut är ett faktum. Möjligheterna att få ett bättre avslut med en atlet som mår bättre är då betydligt större. (Wylleman et al., 2004) När skadan redan är ett faktum behöver fokus komma bort ifrån skadan och istället ge idrottaren möjlighet att förbättra andra förmågor som inte är beroende av skadan.

Skadorna för in idrottaren i en rutinperiod där de får en identitet som de inte önskar. De vill själva utvecklas och prestera bättre men istället stagnerar deras utveckling då de utför rehabiliteringsträning för att komma tillbaka till sin tidigare nivå. De har svårt att acceptera sin situation och sin nya identitet (Hodkinson et al., 1997). När beslutet ska tas om att stanna kvar eller avsluta sin satsning befinner sig idrottaren i ett tillstånd av obeslutsamhet. Idrottarens beslut tas utifrån den information som individen har och obeslutsamheten förvärras ofta om idrottaren har fått för mycket eller för lite information (Peterson et al., 2002). För att skapa en begriplighet i sin situation är det däremot viktigt att idrottaren har kunskap om sin skada och dess rehabilitering för att utefter det ta sitt beslut (jfr Antonovsky, 2005). I den här studien visar idrottarna att de trots långa skadepioder har upplevt idrotten som tillräckligt meningsfull för att vilja vara kvar inom den. Den egna drivkraften och omgivningens stöd har varit faktorer som lett till det här. När gamla skador dras upp gång på gång och hoppet till att komma tillbaka fått sig en törn allt för många gånger upplever idrottarna inte längre sin idrott som meningsfull. Målet att bli bäst i världen finns inte längre inom räckhåll och idrottaren bestämmer sig för att avsluta sin satsning.

Resultaten i den här studien visar att idrottarna inte lyckats att komma igenom de sex naturliga steg som en fullbordad elitsatsning innebär (Stambulova, 2000). De får se skadorna ta över deras vilja att bli bäst i världen och avsluta sin satsning innan de blivit seniorer. En påtvingad brytpunkt som en skada är, upplevs av idrottaren oftast som svår. Målet som

idrottaren har haft med sin satsning har ännu inte hunnit bli uppfyllt och fokus har oftast varit på idrotten och inte på vad som ska komma efter. Beslutet att avbryta sin elitsatsning ligger utanför individens påverkan och en hjälplöshet inför situationen kan uppstå. Beslutet blir inte heller helt rationellt då starka känslor är med och påverkar (Hodkinson et al., 1997). Att inte nå sina resultat har i den här studien visat sig vara en påföljd av skador. När idrottaren inte har nått sina förväntade resultat har de hanterat det på olika sätt. Att inte nå sina resultat kan leda till prestationsångest, ökad press och högre förväntningar då progressionen stagnerar. Resultaten har tidigare varit ett kvitto på hur bra de har presterat och på att utvecklingen har gått framåt. För vissa kan upplevelserna leda till depressioner, identitetskris samt minskat självförtroende, medan andra hittar strukturer för att ta sig vidare (Wylleman et al., 2004). Strukturerna kan innebära att använda sig av socialt stöd, omtolka positivt eller planera en ny framtid (Grove et al., 2008).

När resultaten uteblev under längre perioder fanns det en större risk för idrottarna att börja omprioritera sin vardag, de ansåg inte att friidrotten var lika viktig längre. De upplevde skolan, det sociala och spontaniteten som mer meningsfull. Några gick in i en socialiserande period där de hittade nya intressen och deras identitet förändrades, vilket från början inte var meningen, medan andra gick in i en utvecklande period där de gradvis förändrades och tillslut lämnade sin idrottsidentitet på ett odramatiskt sätt (Hodkinson et al., 1997). Studenten är för alla ungdomar en tid av beslut. Några vill studera vidare, några vill ut och resa medan andra vill fortsätta med sin satsning. Begripligheten där strukturen i idrottarens liv är en viktig del sätts i gungning, studenten kan därmed ses som ett naturligt vägskepp där omprioriteringar görs. Inom Careershipteorin tas tre delar upp som flätas samman i ett beslut. De är det personliga valet, personliga intressen samt kulturella och sociala faktorer (Hodkinson et al., 1997). För några idrottare var det på grund av kulturella och sociala skäl naturligt att direkt efter gymnasiet fortsätta att studera medan det för andra var personliga intressen som kompisar och resor som var mer meningsfulla. De fann en ny drivkraft i att träffa vänner, familj och prioritera på nya sätt. Den friheten hade idrottarna inte upplevt som ett behov innan men när hanterbarheten inte längre var i balans såg sig idrottarna efter nya intressen. Alla val i besluten är en form av coping strategi där individen medvetet eller omedvetet valde att hitta nya vägar ut ur en otillfredsställande miljö (Grove et al., 2008).

Vad har före detta elitjuniorer inom friidrotten för upplevelser kring vad som är meningsfullt i deras liv idag?

För att hantera förändringarna som medföljer ett avslut inom idrotten använder människan sig av olika strategier såväl medvetna som omedvetna. Idrottarna i den här studien har till en början använt sig av en undvikande strategi. De har inte reflekterat nämnvärt över sin övergång utan istället fokuserat på nya meningsfulla intressen (Grove et al., 2008). Idrottarna upplevde det som skönt att byta ut den tidigare så inrutade vardagen mot ett spontanare liv där de sociala relationerna fick ta större utrymme. Den civila karriären var en förstärkning av den omprioriterade brytpunkten. Inom endel familjer var vidare studier en självklarhet och idrottarna upplevde det viktigt att satsa på en civil karriär för att trygga

framtiden. Studierna fungerade även som ett forum att utnyttja de färdigheter som de byggde upp som elitidrottare. Det vill säga målsättningsarbete, prestera under press samt möta nya utmaningar (McKnight et al., 2009). De ville utmanas och ibland kände de sig till och med understimulerade av studierna. Den energi som tidigare lagts på friidrotten lades nu fullt på utbildningen som upplevdes som det nya målet att sträva mot. Till en början valde idrottarna att skapa distans till friidrotten och det tog för de flesta ett par år innan de kunde börja ta upp kontakten med klubb och tränare igen. Även det här är en form av omedveten strategi för att skapa distans och underlätta bearbetningen av beslutet att avbryta sin satsning (Grove et al., 2008). Idag är det spontana livet det som de alla tillsammans med sociala relationer värderar högst och som är meningsfullt i deras vardag. De har en bra balans mellan begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet och till viss del även bra relation till friidrotten igen.

Slutsats

Studien visar att idrottare upplevde sina egna drivkrafter och omgivningens stöd som meningsskapande faktorer under en elitsatsning. De egna drivkrafterna bestod i glädje till idrotten i sig självt, utvecklingen som idrottarna såg när de tränade och uppmärksamheten som följde med resultat samt att ”bli någon” genom friidrotten under ungdomsåren. Föreningen, tränaren, gruppen samt föräldrarna var de faktorer som idrottarna upplevde som omgivningens stöd.

De brytpunkter som idrottarna upplevde var långa skadeperioder och att inte nå sina resultat samt omprioritera på grund av skadorna. De långa skadeperioderna blev inte hanterbara då de var en stor obalans mellan idrottarnas egna krav på prestation och deras fysiska förmågor. Resultat och utveckling uteblev och idrottarna upplevde att de miste sin identitet som framgångsrik elitidrottare. Trots en för många traumatisk upplevelse att bli skadad och inte nå sina mål kunde de ändå hantera sina stressorer. Istället för att fortsätta sin elitsatsning valde de att gå vidare i livet genom att omprioritera och genom det uppleva en känsla av sammanhang. Omprioriteringar gjordes utifrån tre sammanflätade delar; det personliga valet, kulturella och sociala faktorer samt personliga intressen. Ibland var besluten orationella på grund av starka känslor.

Efter elitsatsningen upplevdes möjligheten till att vara spontan, att ha sociala relationer utanför idrotten samt att satsa på en civil karriär som meningsskapande. Till en början försökte idrottarna undvika idrotten, skapa distans samt inte reflektera över sin övergång, vilket kan ses som en form av coping strategi (medveten eller omedveten) för att skydda sig själv i en svår situation.

Implikationer

För att skapa en begriplighet över hur vägen till eliten kan se ut är det viktigt att idrottaren tidigt lägger upp en plan där de till exempel kan kombinera skola med sin satsning och där risken för skador finns inräknat. Det är viktigt att idrottaren hela tiden känner en mening med sin träning och att utvecklingen kan gå framåt på andra plan då de inte just kan fokusera på tävlingsmomentet.

Den största faktorn som ligger till grund för brytpunkterna enligt den här studien är skadorna. Forskning kring skadeproblematiken hos unga friidrottare borde prioriteras då många målmedvetna ungdomar går ur idrotten med stor besvikelse då de inte haft möjlighet att nå sina mål. En strategi för hur förbundet, klubbar, idrottsgymnasium samt tränare ska behandla de brytpunkter som är ett faktum för ungdomar idag inom friidrotten bör tas fram. Bland annat kan långsiktiga mål och strategier sättas upp, där för tidig satsning med hård träning undvikas för att förhindra skador.

Brytpunkterna som framkommit i den här studien är långa skadeperioder, inte nå sina resultat och omprioriteringar. De här faktorerna skulle vara intressanta att sätta i perspektiv inom andra idrotter för att se hur avhopsproblematiken skiljer sig åt. Det för att se vilka likheter och olikheter som det finns idrotterna emellan och vilka lärdomar de kan ta av varandra.

Referenslista

Ahrne, G., & Svensson, P. (2011). *Handbok i kvalitativa metoder*. Malmö: Liber.

Antonovsky, A. (2005). *Hälsans mysterium* (2). Stockholm: Bokförlaget Natur och Kultur.

Ekblom, Ö., Engström, L-M., Hinic, H., Johnson, U., Ohlson, L, Redelius., K., & Ryberg, L. (2007). *Idrottsledare för barn och ungdom*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.

Engström, C. (2011). *Dual career for student-athletes: A longitudinal study of adaption during the first six months at the sport gymnasium in Sweden* (master thesis). Lund: Department of Psychology, Lund University.

Tillgänglig: http://www.rf.se/ImageVault/Images/id_17853/scope_0/ImageVaultHandler.aspx

Eriksson, S. (1997). *Elitidrottarens villkor, en studie av svenska landslagsidrottarens villkor på 90-talet* (Olympisk Support, 1997:05). Farsta: Sveriges Olympiska Kommitté.

Esaiasson, P., Gilljam, M., Oscarsson, H., & Wängnerud, L. (2004). *Metodpraktikan konsten att studera samhälle, individ och marknad* (2:3). Stockholm: Nordstedts Juridik AB.

Gjerde, S. (2004). *Coaching, vad, varför, hur*. Lund: Studentlitteratur AB.

Graneheim, U H., & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing reseach: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today*, 2004(24), 105-112.

Grove, R. J., Lavallee, D., & Gordon, S. (1997). Coping with retirement from sport: The influence of athletic identity. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2007(9:2), 191-203.

Hodkinson, P., & Sparkes, A. C. (1997). Careership: a sociological theory of career decision making. *British Journal of Sociology of Education*, 1997 (18).

Lundman, B., & Hällgren Granheim, U. (2008). Kvalitativ innehållsanalys. I M. Granskär., & B. Höglund (Red.), *Tillämpad kvalitativ forskning inom häls- och sjukvård* (s.159-172). Lund: Studentlitteratur.

McKnight, K., Bernes, K., Gunn, T., Chorney, D., & Bardick, A. (2009). Life After Sport: Athletic Career Transition and Transferable Skills. *Journal of Excellence*, 2009(13), 63-77.

Palmkron Ragnar, Å., & Brandt Persson, L. (2010). *Coaching med tema KBT, steg för steg mot ett rikare liv, Alla möjligheter nu!*.Lund: Palmkrons förlag.

Peterson, G. W., Sampson Jr, J. P., Lenz, J. G., & Reardon, R. C. (2002). "A Cognitive Information Processing Approach to Career Problemsolving and Decision Making". In D. Brown (Ed.), *Career Choice and Development* (4). San Francisco: Jossey-Bass Publishers.

Peterson, T. (2007). Några argument för sen specialisering, *Svensk Idrottsforskning* 2007(1).

Riksidrottsförbundet. (2011). *Barn och ungdom*. Hämtad 2012-04-07, från www.rf.se/vi-arbetar-med/barn-och-ungdomsidrott/

Riksidrottsförbundet. (2012). *Elitidrott*. Hämtad 2012-04-07, från <http://www.rf.se/Vi-arbetar-med/Elitidrott/>

Riksidrottsförbundet. (2011). *Idrottens finansiering*. Hämtad 2012-04-07, från www.rf.se/ekonomi--bidrag/idrottens-finansiering/

Stambulova, N. B. (2000). Athlete's crises: a developmental perspective. *International Journal of Sport Psychology*, (31), 584-601.

Stambulova, N. B. (2003). Symptoms of a crisis-transition: a grounded theory study. I N. Hassmén (Red.), *SIPF Svens Idrottspsykologisk Förening Årsbok 2003* (s.97-109). Örebro: Örebro University Press.

Stukát, S. (2011). *Att skriva examensarbete inom utbildningsvetenskap* (2:1). Lund: Studentlitteratur AB.

Svensk friidrott. (2012). *Juniorer-Ungdom 2012*. Hämtad 2012-04-12, från <http://www.friidrott.se/elit/uttag/uttag12ju.aspx>

Svensk friidrott. (2007). *Vad är friidrott?*. Hämtad 2012-04-12, från <http://www.friidrott.se/alltom/intro.aspx>

Thomsson, H. (2002). *Reflexiva intervjuer*. Lund: Studentlitteratur.

Webb, W. M., Nasco, S. A., Riley, S., & Headrick, B. (1998). Athlete identity and reactions to retirement from sport. *Journal of Sport Behavior*, 21(3), 338-362.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2006). *Foundation of Sport and Exercise Psychology* (4). Windsor: Human kinetics.

Wylleman, P., Alfermann, D., & Lavallee, D. (2004). Career transitions in sport: European Perspectives. *Psychology of Sport and Exercise*, 2004(5), 7-20.

1/ Bakgrund till idrottandet

Vad är friidrott för dig?

Berätta om din idrottskarriär...

När började du...

Vad fick dig att börja...

Varför just denna idrott...

2/ Elitsatsningen

Berätta om din elitsatsning, vad drev dig

Upplevde du att du fick den stöttning du behövde

Förbund, klubbar, anhöriga mm, vem/vilka och i vilken form

Upplevde du att prestationen eller resultaten var viktigast för dig

Hur stämde det överens med omgivningens förväntningar

Vad höll dig kvar i idrotten

Socialt, prestation, krav, omgivning

3/ Brytpunkter

Berätta varför du avslutade din satsning / Hur kom det sig att du tog ett beslut om att avsluta din satsning?

Vilka brytpunkter

Hur var omgivningens reaktion på ditt beslut att avsluta satsningen?

4/ Livet idag

Hur ser ditt liv efter idrotten

Berätta om hur ditt liv ser ut idag

Har idrotten format dig

Vad upplever du som meningsfullt idag när du inte idrottar på samma nivå längre

Har någon av brytpunkterna varit meningsskapande för den du är idag
