



GÖTEBORGS UNIVERSITET  
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

# Elitidrottare nu men vad händer sen?

En studie om elitidrottares upplevelser i, utanför och efter  
elitidrottskarriären.

Frida Möstl  
Sofia Sjöholm

Rapportnummer: VT14-36  
Uppsats/Examensarbete: 15 hp  
Program/kurs: Hälsopromotionsprogrammet inriktning  
idrottsvetenskap  
Nivå: Grundnivå  
Termin/år: Vt/2014  
Handledare: Göran Patriksson  
Examinator: Konstantin Kougioumtzis



GÖTEBORGS UNIVERSITET  
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Rapportnummer:	VT14-36
Titel:	Elitidrottare nu – men vad händer sen?
Författare:	Frida Möstl och Sofia Sjöholm
Uppsats/Examensarbete:	15 hp
Program/kurs:	Hälsopromotionsprogrammet inriktning idrottsvetenskap
Nivå:	Grundnivå
Handledare:	Göran Patriksson
Examinator:	Konstantin Kougioumtzis
Antal sidor:	45
Termin/år:	Vt/2014
Nyckelord:	riksidrottsuniversitet, elitidrottare, karriärer, studier, idrott

## Sammanfattning

Syftet med studien var att belysa hur aktiva elitidrottare på minst landslagsnivå ser på livet i, utanför och efter elitidrottskarriären. För att ta reda på detta gjordes fem semistrukturerade intervjuer, som transkriberades och sedan analyserades tillsammans med fem tidigare gjorda intervjuer. Totalt ingick alltså tio intervjuer i denna studie. Det tre teman som framkom genom en tematisk innehållsanalys var: *Uppväxten* - en inkörsport till elitidrottandet, *karriärer* - elitsatsning kombinerat med universitetsstudier och *framtiden* - förhoppningar, visioner och mål. Resultaten av denna studie var att elitidrottarna var positiva till möjligheten att kombinera universitetsstudier med sin elitidrottskarriär. Något som också var genomgående i studiens resultat var att få elitidrottare kan livnära sig på sin idrott och därav värderar en utbildning som en säkerhet inför livet efter elitidrottskarriärens slut. Områden som familj, idrottsintresse och drivkraft berördes och återkom genom studien. Sammanfattningsvis konstateras att det är av stor vikt att hitta en rimlig balans mellan privatlivet, universitetsstudier och elitidrottskarriären.

# Förord

Vi är nu ett examensarbete rikare!

Det var till en början svårt att förstå att tio veckors arbete skulle sluta såhär. Vi har slitit vårt hår inför en rad nya uppgifter men har därefter känt oss nöjda och stärkta när del för del har ramlat på plats. Nu med facit i hand kan vi båda konstatera att man aldrig blir helt "färdig" med ett examensarbete men här presenterar vi stolt vår produkt.

Vi skulle vilja passa på att tacka vår handledare Göran Patriksson för hans guidning genom detta arbete. Vi vill även tacka Owe Stråhlman som har stått bakom vår studie, samt rikta ett tack till Sten Eriksson för väl genomförda intervjuer och transkriberingsmaterial som ingått i studien. Självklart tackar vi våra respondenter som gjort det möjligt för oss att genomföra detta. En givande tid är nu till ända och avslutningsvis vill vi tacka varandra, vi klarade det!

Vi kan även intyga att en jämn arbetsfördelning mellan oss båda har förekommit genom hela studieprocessen.

Tack!

*Frida Möstl och Sofia Sjöholm*

*Göteborg, 21 Maj 2014*

# Innehållsförteckning

<b>Introduktion</b> .....	<b>6</b>
<b>Syfte och frågeställningar</b> .....	<b>7</b>
<b>Bakgrund</b> .....	<b>7</b>
<b>Svensk idrott som samhällsnytta</b> .....	<b>7</b>
Elitidrotten .....	8
<b>Den svenska idrottsmodellen</b> .....	<b>8</b>
Bosön .....	9
<b>Karriärsövergångar inom idrotten</b> .....	<b>10</b>
Grupptillhörighet och socialt stöd.....	10
Karriärer och karriärslut.....	11
<b>Svensk idrottssektor</b> .....	<b>12</b>
<b>Analys av några länders elitidrottssatsning</b> .....	<b>13</b>
Australienska modellen .....	13
Amerikanska exemplet.....	14
Kanadensiska exemplet .....	14
Europeiska exempel .....	14
Danmark.....	15
Frankrike.....	15
Storbritannien.....	15
<b>Sverige idag</b> .....	<b>16</b>
<b>Elitidrott och studier</b> .....	<b>17</b>
<b>Metod</b> .....	<b>18</b>
<b>Design</b> .....	<b>18</b>
<b>Urval</b> .....	<b>19</b>
<b>Datainsamling</b> .....	<b>19</b>
<b>Databearbetning och analys</b> .....	<b>20</b>
<b>Metodologiska överväganden</b> .....	<b>21</b>
Etiska hänsyn .....	21
Tillförlitlighet .....	21
<b>Resultat</b> .....	<b>22</b>
<b>Uppväxten - en inkörsport till elitidrottandet</b> .....	<b>22</b>
Familj .....	22
Idrottsintresse .....	23
Gymnasietiden .....	23
<b>Karriärer - elitsatsning kombinerat med universitetsstudier</b> .....	<b>24</b>
Universitetsstudier .....	24
Ekonomi.....	25
Utvecklingsmiljö.....	26
<b>Framtiden - förhoppningar, visioner och mål</b> .....	<b>28</b>
Drivkraft .....	28
Riksidrottuniversitet.....	29
Elitidrottskarriärens slut.....	30
<b>Diskussion</b> .....	<b>33</b>
<b>Metoddiskussion</b> .....	<b>33</b>
<b>Resultatdiskussion</b> .....	<b>34</b>
Uppväxten - en inkörsport till elitidrottandet.....	34
Karriärer - elitsatsning kombinerat med universitetsstudier .....	35
Framtiden - förhoppningar, visioner och mål .....	37

<b>Slutsatser och implikationer .....</b>	<b>39</b>
<b>Referenser.....</b>	<b>40</b>
<b>Bilaga 1 - Inbjudan till intervju .....</b>	<b>42</b>
<b>Bilaga 2 - Intervjuguide .....</b>	<b>43</b>

# Introduktion

Riksidrottsförbundet (2013) beskriver betydelsen av elitidrott som att “det finns värde i att investera i elitidrott. Internationell framgång inspirerar nya generationer och bidrar till en aktiv befolkning” (utan sid).

Vi kan alla som är idrottsintresserade hålla med om att elitidrott är något som berör. Medaljstrider under stora mästerskap får Sverige att hålla andan och det föder idrottshjältar som går rakt in i våra hjärtan. Men vad händer med elitidrottarna när strålkastarljuset släcks och hur ser livet ut i, utanför och efter elitidrottskarriären?

Riksidrottsförbundet strävar efter att ge elitidrottsutövare i Sverige de bästa förutsättningar som går att få, för att nå världsklass. En strävan är att man skall göra det möjligt för elitidrottare att kombinera en elitidrottssatsning med universitetsstudier. Riksidrottsförbundet har som mål att riksidrottsuniversitet skall startas år 2015 (Riksidrottsförbundet, 2013).

Elitidrotten är viktig för samhället i stort då den ger många positiva effekter på allt ifrån intäkter till kommuner vid idrottsevenemang, ett ökat motionsintresse hos befolkningen till att inspirera barn och ungdomar att börja idrotta (Behrenz, 2012). Genom elitidrotten och alla de idrottsliga framgångar som uppmärksammas bidrar det även till en förstärkt nationell samhörighet. Elitidrottare är inspirationskällor och förebilder för landets barn och ungdomar (Sveriges Riksidrottsförbund, 2009).

Under den relativt korta, intensiva och tidskrävande perioden i livet som en elitidrottare faktiskt satsar på sin idrott är det av stor vikt att framtiden och livet efter elitidrottskarriären inte äventyras (Sveriges Riksidrottsförbund, 2009). Tidigare forskning har visat på vikten av att kunna kombinera elitidrott med universitetsstudier är av betydelse för många elitidrottare, detta inte minst för att det är få som kan leva på sin elitidrottskarriär (Riksidrottsförbundet, 2014).

Tidigare forskning indikerar även på att det behöver fokuseras mer på elitinriktad idrottsforskning. Genom mer forskning och utveckling kring området kan en optimal elitidrottsmiljö skapas, där elitidrottarnas behov möts på bästa sätt och där de får den support och det stöd som de behöver för att nå framgång (K. Lindahl, personlig kommunikation, 7 maj 2014). Riksidrottsförbundet (2014) menar att Sverige vill bli världsledande i att ge elitidrottare möjligheten till en stimulerande och optimal elitidrottsmiljö, där de kan nå sin fulla potential, inte bara som elitidrottare utan även som människor. Genom riksidrottsuniversitet skapas en långsiktig lösning för elitidrottare och bidrar till vinster både karriärs- och personlighetsmässigt (Riksidrottsförbundet, 2014).

# Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är att belysa hur aktiva elitidrottare på minst landslagsnivå ser på livet i, utanför och efter elitidrottskarriären.

- Hur påverkas elitidrottarens idrottskarriär av den sociala omgivningen?
- Hur ser elitidrottare på möjligheten att kombinera elitidrottssatsning med universitetsstudier?
- Vad har en elitidrottare, som är i elitidrottskarriären, för tankar och förhoppningar om livet efter karriärsslutet?

## Bakgrund

### Svensk idrott som samhällsnytta

Aronsson (2008) menar att idrottsrörelsen i Sverige har en stor betydelse och utgör en stor samhällsnytta utifrån många olika aspekter, inte minst för dess utbredning och popularitet. Idrotten bidrar till många positiva effekter och har en betydelse på många olika plan, bland annat det globala, internationella och det sociala. Idrotten är viktigt i alla åldrar, men kanske främst för unga där idrotten leder till många värdefulla effekter på utvecklingen och lärandet. Det bidrar bland annat till att unga får vara delaktiga och engagerade i ideellt föreningsarbete (Aronsson, 2008). Behrenz (2012) beskriver att andelen ungdomar som idrottar är stor och att detta ger positiva effekter för Sveriges medborgare och samhället i stort. Färre problem med kriminalitet, minskat missbruk, ökad social kompetens och förbättrad hälsa är en rad indirekta fördelar som ungdomsidrotten alltså har (Behrenz, 2012). En av de största anledningarna till att idrott är viktigt för samhället är för att den är mångdimensionell och har inverkan på flera samhällsnivåer, på både individ- och stadsnivå, samt regional och nationell nivå. Enligt Aronsson (2008) kan detta till exempel avspeglas genom den explosionsartade utveckling som skett av olika idrottsevenemang och verksamheter de senaste åren. Intresset har alltså ökat från flera håll och för människor i alla åldrar. För en kommun eller region kan ett arrangemang av ett stort idrottsevenemang leda till ökade intäkter och därmed bli mycket gynnsamt. Även konkurrensen mellan idrottsföreningar i en kommun har ökat och kampen om att få ta del av olika stöd från stat och kommun är idag hård. Den allra största samhällsnyttan som idrottsrörelsen bidrar med är främst de ökade hälso- och välfärdspolitiska mål som finns. Folkhälsan ökar, en demokratisk fostran sker och det sociala engagemanget ökar. Idrotten har alltså idag fått ett större värde både socialt och ekonomiskt sett i Sverige (Aronsson, 2008).

Idrotten är en av världens största rörelser med antalet utövare, även när det kommer till att stödja och hålla helhjärtat på sitt favoritlag eller klubb, antalet engagerade och ideellt arbetande. Aronsson (2008) menar att idrottsrörelsen idag är så pass stor att man kan likna den vid en folkrörelse eller en näringslivsbransch, i likhet med exempelvis turismnäringen. Idrottsutövandet, föreningslivet och allt det innefattar, som till exempel kompisar och socialt nätverk, bidrar till ett starkt självförtroende och personlig utveckling hos utövarna. Idrotten bidrar till glädje, psykiska och fysiska effekter. För många är den sociala aspekten den viktigaste till att man håller på med och lägger ner så mycket tid på utövandet (Aronsson, 2008).

Det finns alltså en rad positiva, indirekta och direkta effekter som idrotten skapar på olika sätt och nivåer. Genom att titta på vad som produceras inom idrotten kan man försöka beräkna idrottens samhällsnytta. Motionsidrotten, ungdomsidrotten och elitidrotten påverkar alla samhället på olika sätt enligt Behrenz (2012). Motionsidrotten påverkar till bättre fysisk och psykisk hälsa och social gemenskap, detta ger ett indirekt värde för individen. Detta påverkar det indirekta värdet för samhället, såsom förlängd livslängd, fler arbetande timmar, färre sjukskrivningsdagar och att landets produktion ökar i och med att produktiviteten på arbetsplatsen blir högre. De indirekta sociala effekterna av den ökade motionen hos befolkningen ökar välfärden och är därför nyttigt för samhället (Behrenz, 2012).

## **Elitidrotten**

Värdet av elitidrotten skiljer sig en aning från motions- och ungdomsidrotten. Elitidrotten kan ge direkt samhällsnytta genom att åskådare betalar för att se en fotbollsmatch i Allsvenskan, då de avsätter tid för att titta på en match, spelar på matchens resultat och diskuterar matchen efteråt med sina arbetskamrater eller vänner. Behrenz (2012) beskriver hur elitlag, elitidrotten och elitidrottare syns mycket i media och hur det framkallar ett motionsintresse hos befolkningen, det inspirerar ungdomar till idrottande och företag vill använda elitidrotten som reklampelare för sitt varumärke. Alltså innebär det positiva effekter på samhället. Dock finns det en del negativa följder, såsom skador i samband med idrottandet som ger vårdkostnader och produktionsbortfall, en del individer dras in i spelmissbruk i och med att elitidrotten utgör ett spelobjekt. Följder av detta kan sedan bli kostnader för behandlingar, förlorad produktion och prevention. Polisbevakning under matcher är även det en extern effekt som ses negativ. Ett statligt idrottspolitiskt mål är att elitidrotten i Sverige ska skapa glädje för idrottsintresserade människor samt bidra till en tillväxt på arbetsmarknaden (Behrenz, 2012).

Idrotten är en samhällsnytta som bidrar till flera positiva effekter på olika plan i samhället. Kanske främst ungdomars psykosociala utveckling, då idrottande ungdomar generellt sett klarar sig bättre än ungdomar som inte håller på med idrott alls. Till exempel leder idrottsdeltagande till mycket glädje och ett bättre välmående (Wagnsson, Augustsson & Patriksson, 2013). Risken för att drabbas av depression sjunker avsevärt, självförtroendet stärks och den sociala kompetensen ökar samt att idrottande ungdomar presterar bättre i skolan. Lika viktigt som en bra hem- och skolmiljö är, lika viktigt är det att unga influeras och deltar i organiserad idrott för deras utveckling och fostran (Wagnsson, Augustsson & Patriksson, 2013).

## **Den svenska idrottsmodellen**

Enligt Norberg (2012) beskrivs idrottsmodellen i Sverige oftare genom bredd-, motions- och ungdomsaspekter än genom elitidrottsprestationer. Det är inte så konstigt, med stort deltagande, medlemsdemokratiska principer och frivilligt engagemang utgör det idrottsrörelsens grundstenar, en svensk folkrörelse. Idrotten är sedan en lång tid tillbaka en av det största och mest populära fritidsaktiviteterna bland barn och ungdomar. Så länge fokus ligger på deltagare, idealitet och aktivitetsnivå kommer elitidrotten alltid att vara en relativ liten del av den totala verksamheten inom idrottsrörelsen. När man pratar om den svenska idrottsmodellen beskrivs elitidrottens position som trängd, på grund av att den alltid varit ett kontroversiellt och avvikande ämne i politiken. Svensk elitidrott har alltid levt i skymundan av den mer hälsosamma och samhällsnyttiga orienterade breddidrotten med ett ideologiskt



synsätt. Detta var tydligast under 1800-talet och fram till mellankrigstidens slut då idrottsrörelsen etablerades och uppmärksammades politiskt (Norberg, 2012).

I början av 1900-talet fick idrotten regelbundet statligt stöd och den idrottsliga verksamheten väckte mycket känslor. Det sågs som positivt att med fysiska medel bedriva en sund idrottsutövning som användes som ungdomsfostran. Det fanns dock grupper i samhället som ifrågasatte detta och ville att man skulle ge mer plats åt idrottshjältar som strävade efter rekord, segrar och pokaler. Detta gjorde det problematiskt för elitidrotten att ta plats då det ansågs riskera breddidrottens positiva egenskaper. Den svajiga starten på 1900-talet för idrottspolitiken lugnade sig under andra halvan av århundradet. Dock fortsatte det att vara delade meningar om vart den idrottsliga samhälleliga ersättningen skulle gå, mycket gick till den breda folkrörelseidrotten och inte till elitidrottens område. Det fanns på denna tid en rad tydliga och positiva kopplingar till den breda och sunda folkrörelseidrotten där tyngden låg på föreningsdemokrati, fysisk reaktion och ungdomsfostran. Det låg knappast någon vikt på elitidrotten, där handlade det snarare om rangordning och elitism. Denna bakgrund har lagt grunden för att elitidrotten undantagsvis nämns i idrottspolitiska sammanhang i positiva termer. Elitidrotten accepterades när man såg till att den kunde hjälpa ungdomar till att börja idrotta annars ansågs den som något nödvändigt ont. Det var inte förrän år 2009 som regeringen fastslog att idrottsstödet från staten kunde användas till att stödja verksamheter och stärka konkurrenskraften internationellt (Norberg, 2012).

Riksidrottsförbundet visar på att det flesta förbund ägnar sig åt tävlingsidrott och då även på internationell nivå. Det delas ut landslagsstöd till 66 av 70 specialidrottsförbund. Dessa uppgifter visar också att det finns fler landslagstrupper än vad det finns specialidrottsförbund och då är bland annat inte veteraner och juniortrupper medräknade. Stödet som ges till elitidrotten från Riksidrottsförbundet är brett. Ett basbidrag delas ut till alla specialidrottsförbund. Förutom basbidraget delas det även ut särskilda resurser inom ramen för en samlad elitsatsning och då för talang- och elitidrottsutveckling. Det delas även ut ytterligare ett bidrag i samarbete med Svenska spel som är ett särskilt elitbidrag. Detta bidrag möjliggör för förbunden att ägna sig åt projekt som kan utveckla och höja nivån på sina idrotter. Ett sådant projekt skulle kunna innefatta möjligheter till ökad tävlingsförberedelse, förnyad kunskap till förbundets utbildningar och att skapa verktyg inom förbundet som kan hjälpa till utveckling (Norberg, 2012).

## **Bosön**

Riksidrottsförbundet erbjuder inte bara ekonomiskt stöd till specialidrottsförbunden utan även möjligheten att ingå i särskilda elitstöd. Elitstödet finns bland annat att utnyttja på Bosön, som är en idrottsanläggning norr om Stockholm. Resurserna som finns till förfogande där är bland annat nätverksträffar och tränar- och landslagsutbildningar (Norberg, 2012). Bosön kallas för idrottens kraftcentrum och där satsar man på elitidrotten genom allt ifrån träning och tester till utbildningar och utvecklingsprojekt samt rådgivning och rehabilitering. En mötesplats för idrotten att utvecklas och växa i. På Bosön har man tillgång till flera idrottsanläggningar, konferenslokaler, hotell och restaurang. Genom Bosön, som är Riksidrottsförbundet utvecklingscentrum, vill man skapa och bidra till att svenska idrottsutövare får de absolut bästa förutsättningar som går att få för att hålla världsklass. På Bosön arbetar man genom fyra olika kompetensnivåer som är idrottsfysiologi, psykologi, medicin samt nutrition. Idrottsytorna som finns att tillgå är allt ifrån utomhusanläggningar som fotbollsplaner, sprintbana och motionsspår till inomhusanläggningar som ishall, sporthallar, pool, gym, styrketräningslokal, kampsportshall och friidrottshall (Bosön, 2014). Huvudsyftet med

Riksidrottsförbundets utvecklingscentrum på Bosön är att ge möjligheten till elitsatsning genom att ha kraftsamlat alla resurser inom svensk idrott på ett och samma ställe (Sveriges Riksidrottsförbund, 2009).

## **Karriärsövergångar inom idrotten**

Fryklund (2012) hävdar att det är få elitidrottare som enbart kan ha sin idrott som sysselsättning och profession. En bråkdel kan leva på sin idrott så länge som de är aktiva och sysselsatta med den, medan andra aldrig når en så hög standardnivå att de kan försörja sig på det och försäkra sig om att de kan leva på det fullt ut. Därför är detta ett mycket aktuellt ämne som behöver mer forskning, då det är vanligt att idrottare behöver kombinera två karriärer. De allra första studier som gjordes på idrottare och deras karriärsutveckling och övergångar från en karriär till en annan började göras på 1960-talet, sedan slutet av 1980-talet har man sett en tydlig ökning av forskning på området (Fryklund, 2012).

När livet får en ny vändning eller något händer som förändrar livssituationen så är det vanligt att man börjar fundera på livet och fråga sig vem man egentligen är (Stier, 2009). Det kan till exempel hända när man börjar närma sig eller avslutar en elitidrottskarriär. Stier (2009) menar att karriärsavslutet blir ett rollutträdande och en väldigt stor omställning i livet både fysiskt, psykiskt och socialt. I olika faser i livet är det vanligt att människor upplever förändringsprocesser som negativa och svåra, eftersom man kan uppleva det som en rollförlust och få identitetsproblem. Betydelsen av kamratskap och socialt stöd är stor för alla individer, Stier (2009) menar att inom idrotten märks detta särskilt väl. Viljan att hålla på med en idrott förstärks om man har starkt kamratskap inom den, det blir en trygghet och tillhörighet i livet. Vanligt förekommande för den som träder ur idrotten är att söka en ny bas och trygghet i livet att stå på, då gamla rutiner i livet förloras så blir tomheten och saknaden av att inte ha en idrott längre stark. Även att hantera både den gamla och den nya rollen kan bli ett problem, då en ny identitet skapas men samtidigt finns den gamla kvar att hantera. Det handlar alltså om att träda ur den gamla rollen, med en bekant social struktur, till att gå in i en ny roll som kan upplevas som en okänd och obekant social struktur. Samtidigt så har idrottarna med sig ett så kallat rollöverskott när de träder in i den nya, vilket innebär att personer i idrottarnas omgivning behåller de tidigare uppfattningarna och förutsägelseerna från den tidigare rollen. Stier (2009) skriver i sin studie om hur övergången för idrottare kan bli till en frigörelseprocess där många idrottare vill göra sig av med och fränsäga sig den gamla identiteten genom en aidentifiering. Karriärsövergången och slutet av idrottskarriären kan alltså upplevas som minst lika omtumlande som genombrottet (Stier, 2009).

## **Grupptillhörighet och socialt stöd**

Intresset för forskning kring ämnet karriärsövergångar inom idrotten ökar, fokus har idag skiftats från att bara se idrottarens prestationer till att även titta på det så kallade "holistic lifespan perspective" (Fryklund, 2012). Begreppet holistic handlar om att ha en helhetssyn på människan (Winroth & Rydqvist, 2008). När det gäller karriärsövergångar inom idrotten innebär holistic lifespan perspective att idrottare får hjälp med att utvecklas på både det idrottsliga och personliga planet samt att genom idrotten få kompetenser som är till förfogande livet ut (Fryklund, 2012). Antonovsky (2005) beskriver en holistisk syn på hälsa som "känsla av sammanhang" (KASAM). KASAM är ett förhållningssätt som innebär att det finns en balans i livet mellan faktorerna hanterbarhet, begriplighet och meningsfullhet (Antonovsky, 2005). KASAM kan beskrivas som ett kontinuumtänkande, där man ser hälsa

och välmående som en dynamisk process. Ju högre KASAM en person har, desto större är sannolikheten för att man har motståndsresurser för att klara av stressorer och påfrestningar i livet. Antonovsky (2005) har myntat ett begrepp för detta fenomen och kallar det för ”generella motståndsresurser” (GMR). GMR kan kategoriseras som sociala, materiella, personella och kulturella. GMR är att ha en god förmåga att anpassa sig, ha ett socialt nätverk som är positivt samt att det finns en fungerande interaktion mellan individen och omgivningen (Winroth & Rydqvist, 2008).

Grupptillhörighet är ett behov som alla människor har och som är viktigt för att känna sig tillfredsställd i livet. Allt ifrån en familj eller skolkamrater, till att tillhöra en förening eller ett idrottslag kan utgöra en grupp. Att tillhöra en grupp bidrar till att känna trygghet och tillhörighet och det är en viktig faktor för social kontakt och uppbyggnad av socialt nätverk. För att klara av stora yttre påfrestningar och att utvecklas är vikten av att tillhöra ett socialt nätverk stort, då man därigenom kan få känslomässigt stöd och då det även underlättar rent praktisk när man behöver hjälp. Gemensamt för alla typer av gruppkonstellationer är att varje individ får en typ av roll, denna roll kan i många fall utgöra individens identitet. Till exempel i ett fotbollslag bildar alla individer tillsammans ett lag. Varje individ har en viss roll och funktion i laget, som målvakt, anfallare, mittfältare eller back. Även tränaren och lagledaren har en anknytning till fotbollslaget. Varje roll innehar en speciell uppgift och det innebär även vissa förväntningar som är knutna till den. Detta innebär att man som fotbollsspelare eller ledare känner ett visst krav på sig att uppnå dessa förväntningar och det bidrar till att man känner en stark mening och tillhörighet (Winroth & Rydqvist, 2008).

Vikten av trygghet och tillhörighet är något som vi människor är i stort behov av och det gynnar vår hälsa. Trygghet är så grundläggande för oss att behovet av den kan innebära att vi blir hindrade för att klara av att hantera förändringar i livet som rubbar den (Winroth & Rydqvist, 2008). Vid övergången mellan karriärer och avslutandet av en karriär så är det mycket som talar för att det sociala stödet är viktigt och så kallade copingresurser behövs för att kunna hantera det som händer i övergången. Fakta visar att det sociala stödet är den viktigaste faktorn för idrottaren vid övergången mellan karriärer (Fryklund, 2012).

## **Karriärer och karriärslut**

Stier (2009) beskriver att göra karriär som en förflyttning längs en statusmässig stege, det kan även beskrivas som att man klättrar. En professionell idrottsman eller kvinna är exempel på en karriär, de flesta skulle nog hålla med om att när man nått eliten är man högt upp i karriären. Gemensamt för alla typer av karriärer är att de tar slut. Ett karriärsavslut innebär att individens roller ersätts av andra eller förändras. Problematiken med att avsluta en idrottskarriär kan vara att omgivningen fortsätter att se på en och har attityder och reaktioner gentemot vem de tror att man nu är och vem de tror att man en gång var. Ett idrottsligt karriärslut kan i många fall föranleda till en identitetskris, det är inte ovanligt att problem vid denna förlust av livsfokus leder till missbruk eller andra typer av psykiska problem. De vanligaste orsakerna till ett karriärsavbrott inom idrotten är kronologisk ålder, att bli bortvald, drabbas av skador eller så är det ett aktivt eget val av idrottaren själv (Stier, 2009). Alla dessa orsaker kommer att träda in i idrottarens liv förr eller senare, skador är en stor riskfaktor. Idrottare som vill nå en högre nivå i sin idrott och ökar sitt satsande tar också i och med det en högre risk för just skador. Det är även vanligt med stressrelaterade skador, skador i sig är stressande och i många fall kan stressen av att ha dubbla karriärer göra att uppkomsten för skador ökar hos idrottaren. Forskning visar att idrottare som tvingas sluta på grund av skador har mycket större svårigheter att hantera livet efter karriären. Idrottare som ofrivilligt

avslutar sin karriär får en högre grad av negativa känslor, är mer passiva i sina beslut efter karriären och är i större behov av socialt stöd i jämförelse med de som slutar frivilligt (Fryklund, 2012).

För en elitidrottare som är i slutet av karriären och mitt uppe i sin karriärsövergång är viktiga och positiva faktorer för individens individuella utveckling, egen identitet, frivilligt avslut och ett socialt stöd. Det är alltså många olika faktorer som påverkar och bidrar till hur svårt det blir för idrottaren att göra en karriärsövergång. Relationen med coachen och idrottarens psykiska hälsa är positivt associerat med i vilken grad idrottaren påverkas av avslutet. Faktorer som skador, utbrändhet eller en dålig relation mellan idrottaren och coachen har visat sig ge negativare konsekvenser på avslutet. Ett avslut kan påverka idrottare olika och hur viktiga omständigheterna runt omkring är varierar (Park, Lavalley & Tod, 2013). Processen att avsluta sin aktiva idrottskarriär är komplex och som tidigare nämnts är det många faktorer som spelar in i beslutet. Många aktiva försöker på ett eller annat sätt att förlänga sin idrottskarriär för att slippa tänka på och planera avslutet. Ett sådant exempel kan vara de idrottare som väljer att förlänga sin karriär genom att ta sig ner i lägre divisioner. Detta visar också på att många drar ut på processen ytterligare och hoppar på lägre betalda och mindre prestigefyllda jobb, allt för att stanna i idrotten och den sociala trygghet den bringar. Att identifiera sig med sin idrott visar sig alltså vara mycket vanligt för de idrottsaktiva (Fahlström, 2006).

## **Svensk idrottssektor**

Idrotten växer och växer. År 2002 sysselsatte idrottssektorn 100 000 personer med helårsarbete. Olika befattningar som finns inom idrotten är allt ifrån coacher till sportchefer eller sport managers. Dessa rekryteras oftast genom olika idrotter direkt från den aktiva karriären. En trend som syns är att många saknar utbildning och rekryteras till jobben tack vare sin erfarenhet inom den specifika idrotten. Det syns även en ökning kring idrottsinriktade utbildningar bland landets högskolor och universitet (Fahlström, 2006).

Medellängden för en elitidrottskarriär är cirka elva år för kvinnor och 13 år för män, för elitidrottare födda i eller efter år 1960 minskar medellängden av en elitidrottskarriär (Stråhlman, 2006). Oftast börjar elitidrottare idrotta något tidigare än andra aktiva. Som tidigare nämnts är det inte alltid lätt att avsluta elitidrottskarriären, det kan vara problematiskt och övergången till ett liv efter elitidrottskarriären är svår. Dock behöver inte karriärsavslutet vara så ångestladdat som många hävdar, istället kan den ses som ett steg in i en ny riktning till en ny karriär, ett exempel på det är en tränarkarriär. Forskning visar att en relativt hög andel idrottsaktiva fortsätter just som ledare eller tränare efter avslutad idrottskarriär (Fahlström, 2006). Ser man till tävlingsidrotten i stort så är det en relativt liten roll som elitidrotten utgör men den är nog så viktig för idrottsrörelsen. All uppmärksamhet som elitidrotten ger Sverige i och med sina idrottsliga framgångar förstärker den nationella samhörigheten. Prestationer och utövare är stora förebilder och inspirationskällor för landets barn och ungdomar. Detta är en del anledningar till att man vill ge elitidrotten de resurser som krävs för att kunna vara konkurrenskraftiga internationellt. Under den relativt korta tiden i livet som den elitaktive satsar på sin idrott ska denne ges samma möjligheter som de icke elitsatsande så att inte elitidrottarens framtid äventyras i och med den intensiva och tidskrävande perioden i dennes liv (Sveriges Riksidrottsförbund, 2009). Sveriges Riksidrottsförbund (2009) hävdar att ”alla som vill, och har den nödvändiga talangen, ska få möjlighet att testa sin förmåga och få det

stöd av kompetenta tränare och de goda träningsförhållanden som är förutsättningar för att lyckas” (s. 32).

## **Analys av några länders elitidrottssatsning**

Svensk idrott har som mål de kommande åren att stärka Sveriges internationella konkurrenskraft. För att den yppersta internationella eliten skall utvecklas och utformas optimalt har man granskat andra länder, framför allt Australien. Detta land har många likheter med Sverige och därför det land som man tycker är mest intressant att titta på. Det har liksom Sverige en begränsad folkmängd, men till skillnad mot Sverige räknas det som en av världens bästa elitidrottsnationer. Hur ett land som Australien kan vara så framgångsrikt och vad Sverige kan ta för lärdomar i sin idrottspolitik är mycket relevant för svensk elitidrottsutveckling (Redelius & Uebel, 2009).

### **Australienska modellen**

Starten för den ökade statliga satsningen och inblandningen i elitidrotten i Australien var efter de olympiska spelen år 1976, då Australien bottennoterades med noll guld. Detta är ett av många exempel på hur just misslyckanden i historien har lett till ett ökat statligt intresse för elitidrotten. Man menar att tack vare det idrottsliga intåget på den politiska arenan i Australien blev det en viktig och avgörande faktor för den utvecklingen som sedan skedde. I och med det ökade politiska intresset ökade finansieringen vilket ledde till ökade möjligheter för professionalisering av tränare, ledare och utövare. År 1981 tog den australienska regeringen nya krafttag, därefter etablerades Australian Institute of Sport (AIS), en statlig elitidrottsinstitution som har varit och är en förebild för elitidrotten världen över (Sjöblom & Fahlén, 2012).

AIS är en välutvecklad elitidrottsmodell och en organisation som anses vara ledande i världen på just elitidrottsutveckling. Svensk idrott har valt att studera hur modellen ser ut och vad som ingår i deras utformning och vad man kan ta för lärdom (Redelius & Uebel, 2009). Det som utmärker det australiensiska elitidrottssystemet är stora investeringar på elitidrottsanpassade moderna evenemangsanläggningar, elittränarutbildningar som är nivåanpassade och det individuella stödet som är direktriktat till specifika utövare. Elitidrottsstrategin går ut på att hitta de talanger som avbrutit sitt deltagande eller de som aldrig har upptäckts före 14 års ålder. På cirka 2000 australienska grundskolor genomförs tester av cirka 10 000 elever, tester som visar elevernas fallenhet för olika idrottsgrenar. De elever som är mest lämpade för sin idrott får ett erbjudande om två års nischad träning, helt utan kostnad (Sjöblom & Fahlén, 2012).

AIS har varit en stor företrädare med att se helhetsbilden av en elitidrottarens liv, vikten av att det finns en harmoni mellan elitidrottssatsandet och livet utanför idrotten. Alla elitidrottare vet att elitidrottskarriären förr eller senare kommer att ta slut, övergången till ett normalt liv vill AIS förbereda sina idrottare och ledare för. AIS har alltså specialiserat sig på att underlätta karriärsövergången för elitidrottare. Så tidigt som på mitten av 1990-talet grundades The National Coach and Athlete Career and Education (NCACE). Målet för dem var att hjälpa elitidrottare med att kombinera elitidrottssatsningen med arbete, utbildning och den personliga utvecklingen. Behovet för den här typen av stöd har visat sig vara stort då över 3000 elitidrottare tar kontakt med NCACE varje år (Sjöblom & Fahlén, 2012). AIS vill även göra det möjligt för elitidrottare att studera i samband med idrottssatsningen och därför har de

tecknat avtal med 36 universitet runt om i Australien. Dessa universitet har i och med detta fått rätten att kalla sig Elite Sports Friendly, de kan även använda AIS logotype i sin marknadsföring för universitetet. Villkoren från AIS är att universitetet skall anpassa sig efter sina elitidrottare, vilket till exempel innebär att anpassa studietakten och vara flexibla i var tentamen kan skrivas, att man har möjligheten att skriva tentamen på andra platser, runt om i världen och inte enbart på själva universitetet man studerar vid (Redelius & Uebel, 2009).

### **Amerikanska exemplet**

Även USA är ett land som är ett föredöme och har kommit långt i att utveckla förutsättningarna för elitidrottare att kombinera idrotten med studier. De ser på elitidrottaren från ett större perspektiv och vill även arbeta för att förbereda idrottaren för ett liv efter och utan idrotten. NCCAA's CHAMPS/Life Skills program är ett program som finns i USA, där har man som mål att utveckla studenter som idrottar på ett idrottsligt, akademiskt, personligt och även karriärmässigt plan. Universitetet jobbar för ett samarbete med studenterna genom att erbjuda nödvändigt material eller tjänster. Man vill även att studenterna skall få möjlighet att utvecklas personlighetsmässigt, alltså inte bara idrottsligt och akademiskt. Man vill utveckla idrottsstudenternas färdigheter och kompetenser så att de är förberedda socialt och personligt för att komma ut i livet efter universitet och efter elitidrottskarriärens slut (Westermarck & Larsson, 2013).

### **Kanadensiska exemplet**

Det kanadensiska elitidrottssystemet har den längsta historien i idrottsvärlden. Det är ett bra exempel på förhållandet mellan idrotten och staten. Redan på 1970-talet infördes planeringsriktlinjer för att stärka sambandet mellan staten och idrotten. För att en idrottsorganisation skulle få statens finansiering och förtroende behövde organisationen ha en tydlig plan för hur utvecklingsprofilen för den specifika idrotten såg ut med fokus på internationella tävlingsframgångar. På 1980-talet utvecklades Quadrennial planning program (QPP), vars syfte var att belysa de idrottsliga framgångarnas fokus ytterligare. Prioriteringen för QPP låg på de idrottsliga verksamheter som hade olympiska grenar på sin agenda. Programmets målsättning var tydligt på de sportsliga resultaten då OS i Calgary år 1988 skulle generera flest antal vunna medaljer någonsin för Kanadas del och därmed bli det bästa spelet genom tiderna (Sjöblom & Fahlén, 2012).

Elitsatsningen fortsatte under 1990-talet genom Sport funding and accountability framework, vilket är ramverket för finansiering och redovisningsskyldighet. Här var fokus fortsatt på idrottsliga framgångar och relationen till staten. För att få fortsatt och även förstärkt statligt stöd krävdes det att förbunden nådde internationella framgångar, de som däremot inte klarade av att uppnå de mål som var uppsatta fick bereda sig på nedskärningar (Sjöblom & Fahlén, 2012).

### **Europeiska exempel**

Runt om i Europa finns det olika typer av stöd som elitidrottare har möjligheten att få för att en dubbel karriär med elitsatsning och studier skall vara möjlig. Det som erbjuds är distansstudier så att det är möjligt att frånvara från skolan vid idrottsliga aktiviteter, till exempel vid mästerskap och träningsläger. Möjligheten finns även att förlänga studietiden. Danmark, Frankrike och Storbritannien är exempel på europeiska länder som har bra

fungerade system där elitidrottare ges chansen att kombinera elitidrott och studier (Westermarck & Larsson, 2013).

## **Danmark**

I Danmark finns en organisation som heter Team Danmark. Den är grundad av den danska regeringen med syftet att bidra till en gynnsam dansk elitidrott. De erbjuder till exempel elitidrottsstudenterna datorer så att möjligheten att studera på distans är genomförbar. De arbetar också tillsammans med kulturdepartementet i syftet att alla idrottare som studerar inom Team Danmark har en annan karriär än bara den idrottsliga, det kan vara en studie- eller yrkeskarriär (Westermarck & Larsson, 2013).

## **Frankrike**

Frankrike har ett nationellt träningscentra som kallas INSEP, där ges elitidrottare möjligheten till att satsa på dubbla karriärer. 400 aktiva bor på anläggningen, 600 tränar där, 300 är anställda där, varav cirka 50 är lärare och det finns cirka 150 tränare. Det är ett femtontal olika idrotter på centrat och förutsättningarna för tränings- och utvecklingsmöjligheter för elitaktiva beskrivs som optimala. INSEP har avtal med olika universitet och högskolor så att idrottarna kan bo, studera och träna på anläggningen. Det finns även centra som är stationerade ute i landet, regionalt. Gemensamt för alla centra är att de bedrivs av franska staten och genom samarbete med specialförbunden samt Frankrikes olympiska kommitté (Westermarck & Larsson, 2013).

## **Storbritannien**

Likt Australien och Kanada har även Storbritannien satsat på eliten, om än några år senare. Genom att kopiera dessa ländernas framgångsrika koncept har Storbritanniens verksamhet spurtat ikapp. Regeringen i Storbritannien bestämde att pengar skulle gå till behjärtansvärda ändamål och där ingick idrotten. Den politiska prioriteringen skulle ändra riktning och minska det stöd som gått till breddidrotten för att satsa mer på elitaktiva, främst på gymnasiala och eftergymnasiala elitidrottsstudier. Till en början valdes 22 idrotter ut för att få statligt stöd. Detta smalnades sedan av och stödet skulle istället enbart gå till de idrotter som kunde visa upp internationella framgångar. Satsningen och stödet på elitidrotten fortsatte under 1990-talet med bland annat specialidrottsskolor, ekonomiskt stöd och särskilda anläggningar. Det tog även fart in på 2000-talet då Storbritanniens medaljskörd ökade vid OS i Sydney år 2000, vilket gav verksamheten ännu en skjuts till ökat stöd. Utökat stöd ledde denna gång till ändrat fokus och det satsades på forskning, utveckling, elittränarutbildningar, förbättrad talangutveckling och identifiering. Under 2000-talet gjordes ett snävare urval bland de idrottsgrenar som skulle få stöd. Urvalet gjordes genom att se på möjligheten att vinna nationella medaljer och idrotternas popularitet. Det bästa resultat sedan år 1920 i OS nådde Storbritannien inte förrän år 2008 i Beijing (Sjöblom & Fahlén, 2012). I London år 2012 förbättrades medaljskörderna ytterligare, då man tog totalt 65 medaljer (Svahn, 2012, 12 augusti).

## Sverige idag

I totalt dryga 25 år har den australienska modellen AIS nu funnits, mycket har utvecklats och organisationen är väl beprövad, det finns saker som har förkastats, men även förbättrats under den här tiden. Svensk idrott ser därför AIS som ett föredöme och det finns mycket som man kan ta lärdom av för att utveckla elitidrotten i Sverige. Svensk idrott behöver bland annat utveckla rådgivning och karriärvägledningen för elitidrottare. Det innebär att de skall få bättre stöd när det gäller framtidsval även utanför idrotten, till exempel hjälp att hitta utbildning och arbeten. En annan del man vill utveckla är de eftergymnasiala studierna, att öka möjligheten för kombinationen elitidrottssatsning och universitetsstudier. Svensk idrott anser sig behöva utveckla överenskommelser med högskolor och universitet runt om i landet. Idag sker dock sådana initiativ på eget bevåg av vissa förbund eller skolor på olika håll i landet. Då är det framför allt de större idrottsförbunden som utvecklat sina egna lösningar med specifika universitet och högskolor. Det finns tillsynes ett stort behov av en större och mer systematisk lösning för att detta skall utvecklas, menar Redelius och Uebel (2009).

Det finns idag ett Elitidrottsstipendium i Sverige som elitaktiva kan söka och som varje år delas ut till 50 stipendiater på Idrottsgalan. Stipendiet är på 40 000 kronor och har genom Riksidrottsförbundet och Svenska Spel delats ut sedan år 1980 till många framgångsrika idrottare. Syftet med stipendiet är att elitidrottare skall kunna kombinera sin elitidrottssatsning med eftergymnasiala studier (Riksidrottsförbundet, 2013). Dock finns det ingen form av motsvarighet för elittränare och där finns ett stort behov för att även de skall kunna kombinera elittränaruppdrag med utbildning. Redelius och Uebel (2009) anser även att ett samarbete mellan olika områden och kompetenser är något som behöver utvecklas. Elitidrotten i Sverige är i stort behov av kvalifikationer inom till exempel idrottsmedicin, idrottsnutrition, idrottsfysiologi och idrottspsykologi. Även samverkan mellan läkare, sjukgymnaster, sjuksköterskor och psykologer, samt en samverkan med näringslivet för att utveckla tekniken av utrustning och material inom olika idrotter är nödvändig. AIS är ett exempel på en mycket bredare och bättre samverkan mellan dessa olika kompetenser än vad man har i Sverige (Redelius & Uebel, 2009).

Vid riksidrottsmötet 2011 föreslogs en motion från Sveriges Akademiska Idrottsförbund (SAIF) om kombinationen elitidrott och utbildning. SAIF finns som resurs för enskilda idrottare och medlemsföreningar. De finns till för de som studerar på folkhögskola, högskola eller universitet och är idrottsintresserade (Sveriges Akademiska Idrottsförbund, 2014). Det konstaterades att Sverige behöver stärka och utveckla möjligheterna att kombinera en elitidrottssatsning med eftergymnasiala studier, samt fortsätta utveckla möjligheterna på gymnasial nivå. Målet är att starta riksidrottsuniversitet, vilket innebär lärosäten som kombinerar fullgoda möjligheter för träning i kombination med forskning, utbildning och support. Parallellt med detta vill man även utveckla Riksidrottsförbundets och Svenska Spels Elitidrottsstipendier så att de tydligt får en förbindelse till kommande riksidrottsuniversitet. Man vill även på politisk nivå få en acceptans för att öka elitidrottarens förutsättningar och villkor i att kombinera elitsatsning med eftergymnasiala studier. Vid riksidrottsmötet klagades alltså att riksidrottsuniversitet skulle prioriteras högt de kommande åren och verkställas år 2015 (K. Lindahl, personlig kommunikation, 7 maj 2014).

Under 2012 arbetades ett förslag fram för en nationell modell för riksidrottsuniversitet av representanter från lärosäten, SAIF, specialförbunden och distriktsförbunden. Modellen och förslaget förankrades därefter och kan beskrivas genom två delar som har direkt koppling till elitidrottaren. För det första ska elitidrottaren ha möjlighet till praktisk hjälp i samband med



studierna, i form av bland annat rådgivning och anpassning. För det andra ska det vara en optimal miljö för träning och utveckling på studieorten, detta för att möta den specifika elitidrottarens behov (K. Lindahl, personlig kommunikation, 7 maj 2014).

## **Elitidrott och studier**

För att kombinationen elitidrott och studier skall vara ett realistiskt mål krävs att det införs en systematisk och långsiktig struktur som bygger på en förståelse för elitaktivs specifika situationer och möjligheter till anpassning efter individens behov. Riksidrottsförbundet har som mål att etablera ett nytt system år 2015, för att ge elitaktiva möjligheten att kombinera universitetsstudier och elitidrott. Detta skall ske genom att utveckla ett system tillsammans med riksidrottsgymnasier och nationella idrottsutbildningar. En annan viktig del med detta system är att även utveckla akademiska tränarutbildningar och möjligheterna till idrottsforskning i en idrottsmiljö. En slutsats man har dragit genom att se på andra länders utveckling av liknande system är att det krävs ett så kallat trepartssamarbete mellan stat, idrott och akademien. Detta för att möjligheten till att legitimera, organisera och finansiera riksidrottsuniversitet (Riksidrottsförbundet, 2014).

I Sverige finns en ideell förening som heter Sport Campus Sweden (SCS) vars syfte är att finnas som stöd till elitidrottare som vill kombinera en elitidrottssatsning med högskolestudier i Stockholmsregionen. De har som mål att ge elitidrottare bästa förutsättningar och möjligheter för att få en optimal livssituation när man idrottar och studerar. SCS finns i Stockholm och samverkar med över 20 olika specialidrotter och har även flera högskolor samt kommuner i Stockholmsområdet anknutna till sig. Även flertalet av Stockholms Idrottsförbund samverkar med SCS. Organisationen erbjuder studiestöd, studentbostad, fystester, mental träning, idrottsmedicin, kostrådgivning, stipendier, livsstilsstöd bland annat. Fokus är att vara en stödorganisation där man tillgodoser elitidrottarens behov i första hand. Bakgrunden till SCS start är att idrottare som satsar fullt ut på sin idrott inte har tillräckligt stort stöd runt omkring sig och kan inte heller förväntas klara allt runt om med flera timmars träning varje dag. SCS har som vision att bli ledande i Europa när det gäller elitidrott i kombination med högre studier (Sport Campus Sweden, 2014).

Riksidrottsförbundet har gjort insatser för att en kombination av elitidrott och studier ska vara möjlig. Den här kombinationen är en mycket viktig del i den svenska idrottsmodellen och en av grundtankarna är att det skall vara möjligt att återgå till ett normalt liv efter elitidrottskarriären slut. Svensk idrott vill kunna ge varje elitidrottare förutsättningarna som krävs för att kunna göra en full satsning både mot nationell och internationell elit. Därigenom är vikten av att kunna tillgodogöra sig studier och en utbildning i kombination med elitidrottssatsningen viktig. Varför studier och en utbildning är så viktigt beror på att det är mycket få idrottare som kommer att kunna leva hela sitt liv på sin idrott. Vikten av att öka elitidrottarens möjligheter att efter avslutad elitidrottskarriär ta sig in på arbetsmarknaden är stor. Något som har framkommit är att elitidrottare som studerar under sin elitidrottskarriär gör bättre resultat i de olympiska spelen jämfört med de som inte studerar, så anledningarna till varför det är fördelaktigt med en utbildning är flera. Riksidrottsförbundet (2014) vill skapa en långsiktig lösning för idrottare där de blir vinnare både karriärs- och personlighetsmässigt. Detta är Sveriges vision om att vara en världsledande nation, en förebild för andra nationer om att ge elitsatsande ungdomar en stimulerande miljö där de kan nå sin fulla potential, inte bara som elitidrottare utan även som människor (Riksidrottsförbundet, 2014).

# Metod

## Design

Studien som har genomförts har en kvalitativ inriktning. Enligt Bryman (2008) är detta en forskningsmetod där tonvikten läggs på ord, istället för på siffror som vid kvantitativa studier. Något som kännetecknar en kvalitativ studie är att man ser till respondenternas perspektiv, vad de anser vara betydelsefullt. Bryman (2008) menar att detta skiljer sig något från en kvantitativ studie där det är forskarens frågor och intressen som i högre grad styr strukturen på undersökningens utformning.

Kvalitativa intervjuer användes i studien för att erhålla elitidrottarnas attityder och upplevelser av karriärens olika faser. Fördelen med denna typ av intervjuform var att intervjun kunde röra sig i olika riktningar och fånga upp respondenternas upplevelser och intressen. Designen var flexibel och följsam, då intervjufrågorna kunde följa upp respondenternas svar. Fokus kunde anpassas till viktiga frågor som kunde dyka upp under intervjuens gång och detta bidrog till detaljerade och fylliga svar (Bryman, 2008).

Viktigt vid insamlingen av data var att beröra de specifika teman som togs upp i frågeställningarna, av den anledningen användes semistrukturerade intervjuer. En intervjuguide utformades med specifika frågeområden som var relevanta för studiens syfte. Fem intervjuer som var utförda 2012 fanns tillgängliga för vår studie (Fahlström, Patriksson & Stråhlman, 2014). Dessa tidigare intervjuers frågeområden användes som grund till föreliggande studiens intervjuguide. Intervjuguiden utformades som flexibel då följdfrågor kunde ställas vid behov, till exempel genom återkopplingar till något som respondenten nämnt tidigare. Intervjuguiden utformades främst med avseende på att vara ett stöd över de områden som skulle täckas eller beröras (Bryman, 2008). Det viktigaste med guiden var att respondenten upplevde frågorna som öppna. Fördelarna med öppna frågor var att de kunde besvaras fritt, med egna ord av respondenten så att svarens riktning ej styrs (Hassmén & Hassmén, 2008).

I vissa avseenden kunde man karaktärisera studien som en Life-history-undersökning. En livsberättelse innebar att man gjorde en dokumentation av "människors inre upplevelser", hur de själva uppfattade och tolkade den värld de levde i (Bryman, 2008). Studien har inslag av narrativer i metoden och analysen. Enligt Nationalencyklopedin (2014) innebär begreppet "berättande, framför allt om texter som framställer händelserna i ett verkligt eller påhittat förlopp i tidsordning". Narrativ analys kan också beskrivas som redogörelser av vad som händer och sker runt en människa under olika episoder i livet (Bryman, 2008).

Intervjuguiden (se bilaga 2) för studien var indelad i olika frågeområden. De olika områdena som behandlades och diskuterades med respondenterna var:

- Idrottslivets start och början till elitsatsning
- Möjligheter att kombinera elitidrott och gymnasiestudier
- Livet idag - att kombinera en elitidrottskarriär med privatliv
- Tankar och förhoppningar om elitidrottskarriären
- Tankar och förhoppningar kring framtiden och den civila karriären
- Erfarenheter av och inför avslutandet av elitidrottskarriären
- Synen på utvecklingen av elitidrottande i kombination med universitetsstudier (Jfr Fahlström, Patriksson & Stråhlman, 2014. sid 30)

Före de riktiga intervjuerna, genomfördes en pilotstudie där intervjuguiden testades på en elitidrottare som föll innanför ramen för studiens deltagarkriterier. Dessa kriterier presenteras nedan. Pilotstudien utfördes för att upptäcka eventuell problematik, ge intervjuaren säkerhet och vana i utförandet samt uppmärksamma respondentens reaktioner på frågorna (Bryman, 2008). Inga justeringar eller kompletteringar gjordes efter att pilotstudien hade ägt rum då både intervjuare och respondent ansåg att intervjun i stort hade gått bra.

## Urval

Studien pågick från mars till och med maj 2014. Under perioden kontaktades omkring 45 olika enheter i förbund, föreningar samt enskilda tränare och elitidrottare i Göteborg med omnejd. För att hitta kontaktuppgifter till potentiella deltagare till vår studie använde vi oss av sökmotorn Google. Deltagarkriterium för studien var att samtliga intervjupersoner var aktiva elitidrottare på minst landslagsnivå. Av praktiska skäl valdes idrottare ut som var aktiva i Göteborgsområdet med omnejd. Detta för att studiens författare var bosatta i staden och därmed underlättade de praktiska aspekterna inför intervjun.

Totalt genomfördes fem intervjuer med fem idrottare ur det översta elitskiktet i Sverige. De fem tidigare intervjuerna som var utförda 2012 (Fahlström, Patriksson & Stråhlman, 2014), hade respondenter med samma kriterium som ovan nämnts. Dessa inkluderades och antalet intervjuer att analysera blev sammanlagt tio stycken, av dessa var sex individuella idrottare och fyra lagidrottare. Fyra var kvinnor och sex var män. Fördelningen över vilka idrotter deltagarna tillhörde var mixad och framgår av tabell 1.

Tabell 1: *Respondenternas spridning över kön, ålder och idrotter.*

Idrott	Född		1980-1989		1990-		Summa
	1970-1979		Man	Kvinna	Man	Kvinna	
Bandy				2			2
Fotboll			1				1
Friidrott			2		1		3
Fäktning						1	1
Ishockey			1				1
Konståkning				1			1
Segling	1						1
<b>Summa</b>	<b>1</b>		<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>10</b>

## Datainsamling

Intervjuerna utfördes perioden 14 april – 9 maj. Genom efterforskningar och sökningar på internet påträffades mailadresser samt telefonnummer till olika kontakter. En generell inbjudan utformades och skickades ut via mail (se bilaga 1). Därefter bestämdes plats och tid för intervju i samråd med elitidrottaren. Varje intervjutillfälle skedde i en neutral miljö, antingen på ett café i centrala Göteborg eller i någon av universitets lokaler. Intervjuernas längd varierade mellan 28 till 46 minuter.

Intervjun inleddes med generella och specifika bakgrundsfrågor för att få grundläggande information om respondenten. Samtliga intervjuer spelades in i samtyckte med respondenten. Som inspelningsinstrument användes en iPhone. Inför varje intervju så testades ljudkvalitén och telefonen sattes på flygplansläge för att inkommande trafik inte skulle störa. Under intervjun togs några anteckningar för att ge stöd åt transkriberingen och belysa viktiga delar inför resultatbehandlingen. Efter genomförda intervjuer transkriberades ljudmaterialet för att lättare kunna analyseras. Transkribering innebär att ljudmaterialet skrivs ner ordagrant, dock är det omöjligt att få med allt som sker under intervjutillfället som till exempel gester, tonfall och blickar (Hassmén & Hassmén, 2008). I transkriberingen av intervjuerna uteslöts bland annat skratt, hummande och suckar, då det ansågs irrelevant för resultaten. Det insamlade och transkriberade materialet från tidigare intervjuer analyserades därefter tillsammans med det nya insamlade intervjumaterialet.

## **Databearbetning och analys**

Enligt Bryman (2008) finns det olika former av modeller för en narrativ analys, en av dem är en så kallad tematisk analys. Med tematisk analys menas att tyngden läggs på det som sägs i intervjuerna och inte på hur det sägs. Den tematiska analysen går ut på att söka efter och identifiera olika teman och subteman i det transkriberade materialet. Exempel på teman kan vara sådant som ansågs förena deltagarna, teman som återkom gång på gång, likheter och skillnader som fanns mellan respondenterna eller reflektioner kring vad respondenterna inte tog med i sina svar och kanske undvek att beröra (Bryman, 2008).

Analyseringen började med att det transkriberade materialet noggrant lästes igenom. Anteckningarna som togs under intervjuerna sammanställdes och analyserades tillsammans med det transkriberade materialet. Genom att analysera materialet skapades en förståelse av helheten, då egenskaper och enskilda delar studerades. I och med detta presenteras enbart det innehåll som ansågs vara relevant för studiens frågeställningar (Dysthe, Hertzberg & Hoel, 2011).

Tre teman identifierades under analysen. Dessa genomsyrade alla intervjuer och var relevanta för studiens syfte och frågeställningar. Efter att teman identifierats granskades transkriberingsmaterialet återigen för att samla respondenternas åsikter så att det skulle matcha bestämda teman. Bestämda teman för studien blev följande:

- Uppväxten - en inkörsport till elitidrottandet
- Karriärer - elitsatsning kombinerat med universitetsstudier
- Framtiden - förhoppningar, visioner och mål

Analysen sammanställdes och presenterades i studiens resultatdel. Genom att direktcitiera från intervjuerna bidrog det till en fyllig och flytande text, där författarna och intervjupersonernas åsikter blandades. Genom att ha med citat i resultaten skapades en narrativ för att läsaren skulle kunna ta del av vad som hade valts ut och ansetts som relevant för studien (Bryman, 2008).

# Metodologiska överväganden

## Etiska hänsyn

Forskningen har tagit hänsyn till Vetenskapsrådets (2002) fyra grundläggande individskyddskrav. Dessa är informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. Genom att alla respondenter fick en inbjudan till intervjun via mail, informerades de om studiens syfte samt att deras deltagande i studien var frivilligt. I och med detta har studien tagit hänsyn till informations- och samtyckeskravet. Konfidentialitetskravet handlade om deltagarnas sekretess och offentlighet. Författarna har behandlat alla respondenters personuppgifter med största konfidentialitet, genom att förvara all insamlad data oåtkomligt för obehöriga. Nyttjandekravet uppfylldes genom att elitidrottarna informerades i inbjudan om att intervjumaterialet endast komma att användas till studiens ändamål (Vetenskapsrådet, 2002). Samma förfarande gällde vid insamlingen av de fem tidigare intervjuerna som genomfördes år 2012 (Fahlström, Patriksson & Stråhlman, 2014).

## Tillförlitlighet

Bryman (2008) redogör för om det är nödvändigt med specifika termer för att bedöma och värdera kvalitativa studiers kvalitet. I kvantitativ forskning används termerna reliabilitet och validitet, i kvalitativa studier används istället tillförlitlighet som ett kriterium för studiens bedömning och hur den värderas. Studiens tillförlitlighet kopplades till delkriterierna trovärdighet, pålitlighet och överförbarhet, detta var nödvändigt för att författarna skulle ha ett granskande synsätt på studien och därmed öka tillförlitlighet. Studiens trovärdighet anses som hög. Ett exempel som styrker detta är att citaten i resultatredovisningen är tagna direkt ifrån det transkriberade materialet.

Enligt Bryman (2008) innebär pålitlighet en säkerställning av att alla stadier i forskningsprocessen redogörs, så som till exempel intervjuutskrifter, val av respondenter eller problemformulering. Det ingår även i delkriteriet att avgöra om slutsatserna är korrekta (Bryman, 2008). Detta delkriterium har studien i stora drag tagit hänsyn till då alla moment i forskningsprocessen har redogjorts för.

Enligt Bryman (2008) handlar överförbarhet om hur mycket det går att använda eller överföra resultaten till en annan situation eller miljö, eller i ett annat sammanhang fast vid en senare tidpunkt. Då studien har undersökt elitidrottarens åsikter och tankar, har detta genererat i olika synvinklar på och kring ämnet samt besvarat frågeställningarna. Då författarna kunde säkerställa att respondenterna i studien hade de kön, den åldern och sysslade med den specifika idrott på minst landslagsnivå som de uppgav, kan studien anses som överförbar till annan forskning framför allt i Sverige.

# Resultat

I följande del kommer studiens resultat att presenteras. Resultaten kommer att delas in i tre valda teman, där respondenternas åsikter och tankar kommer skildra deras liv och karriärer. De tre valda temana är:

- Uppväxten – en inkörsport till elitidrottandet
- Karriärer – elitsatsning kombinerat med universitetsstudier
- Framtiden – förhoppningar, visioner och mål

## Uppväxten – en inkörsport till elitidrottandet

Efter analys av det transkriberade materialet kunde man se att uppväxten haft en inverkan och präglat elitidrottarna generellt. Under detta tema kommer en redogörelse för hur betydelsen av en idrottsintresserad och stödjande familj har varit för elitidrottaren under idrottskarriären, från tidig start fram tills idag. Även hur gymnasieåren påverkade elitidrottaren i sin idrottssatsning undersöktes.

## Familj

Genomgående i intervjuerna är att elitidrottarna anser att deras familjebakgrund har påverkat dem i deras val av att en gång börja med idrott. Framför allt framgår det att ett ömsesidigt intresse, engagemang och stöd hemifrån är det som varit mest betydelsefullt under hela idrottskarriären. I samtliga tio intervjuer anger alla att någon av eller båda föräldrarna är idrottsintresserade och själva hållit på med idrott. I två av intervjuerna framkommer det även att far- och morföräldrars tidigare idrottsframgångar kan ha avspeglat sig i att det alltid har funnits ett naturligt idrottsintresse inom familjen. Tre av elitidrottarna angav att de har eller har haft en förälder som tränare eller ledare under sin karriär. Det genomsyras alltså i alla intervjuer att elitidrottarna kommer från idrottsfamiljer där idrott redan från tidig ålder varit en naturlig del i livet. Uttryck som “naturligt”, “alltid funnits med”, “idrott som gällde” och “präglats i uppväxten” har återkommit i flertalet av intervjuerna. Detta visar sig tydligt i nedanstående citat:

R: 01            Båda mina föräldrar är idrottare och har varit, så man har ju alltid haft det. Semestern har alltid varit aktiv och det är ju det man fått med sig i uppväxten. Dom har alltid sporrat en också.

R: 21            Sen jag låg i mammas mage, det är så långt tillbaka.

Elitidrottarna som intervjuats är idag vuxna och åtta av tio lever i ett förhållande. Samtliga av de som lever i ett förhållande säger att även partnern har ett stort idrottsintresse eller en idrottsbakgrund. Något som framkom var att detta underlättade relationen avsevärt, då de får stöd och förståelse för sin elitsatsning. En av elitidrottarna säger:

R: 91            Ja, hon är själv gammal idrottstjej så hon vet vad det handlar om. Men det är klart att det varit jobbigt emellanåt.

## **Idrottsintresse**

Respondenternas stora idrottsintresse var återkommande i alla intervjuer. Som nämnt ovan har idrotten varit central sedan barnsben i alla elitidrottarnas liv. Alla respondenter beskriver att de har hållit på med flera idrotter innan det började med sin elitsatsning inom sin specifika idrott. En av respondenterna har under hela sin hittills 13 år långa karriär satsat på både elitbandy och elitfotboll parallellt, vilket är unikt på denna nivå. I åtta av de tio intervjuerna kan man se att respondenterna höll på med flera idrotter upp till mellan 14-17 års ålder då de sedan valde eller tvingades att välja idrott på grund av att tiden blev knapp och den kommande satsningen tog fart. I de två resterande intervjuerna börjar fokus på den specifika idrotten något tidigare, redan vid 11-12 års ålder.

R: 11 Det började med fotboll när jag var yngre, kanske 6-7 år egentligen. Och då höll jag väl på med flera idrotter samtidigt, testade väl allt möjligt där, ända fram tills 12-13 år kanske. Ja, så efter jag var 14 då så blev det väl i princip bara friidrott kan man säga.

## **Gymnasietiden**

Det framgår i intervjuerna att nio av tio respondenter har gått på gymnasiet, sex av dem på idrottsgymnasium och tre av dem på vanligt gymnasium. I den tionde intervjun nämns aldrig gymnasietiden så därför utesluts denna i detta subtema. Det syns en trend i analysen av intervjuerna att fem av de nio började sin elitsatsning under gymnasietiden. Två av dessa respondenter började innan gymnasiet och de tre resterande efter avslutade gymnasiestudier.

R: 11 Det blev mer just vid friidrottsgymnasiet, blev som en punkt där på nått sätt ändå. Dels så var det få som kom in på det, var såhär riksantagning och det blev en stor grej när man var i den åldern där. Och det var då liksom som jag kände att nu vill jag satsa på det här och verkligen lägga ner tid på det.

R: 91 Det var ju från den tiden tre, max fyra träningar i veckan, plus match. Men sen när man flyttade hit till gymnasiet då var det ju träning varje dag, så det blev en helt annan satsning.

På frågan om hur elitidrottarna tyckte det gick att kombinera gymnasieåren med idrottandet svarade sex att det inte var några svårigheter alls. Av de resterande tre angav två att det var något svårt till en början men att det blev bättre med tiden och en att det gick bra första året men att det sedan blev svårare.

R: 41 Det gick väl ganska bra. Jag var borta ganska mycket, speciellt i tvåan på gymnasiet. För då så var det väldigt mycket läger och sånt där speciellt under våren kommer jag ihåg, min svensklärare frågade om jag läste på distans en gång. Utan då var det sådär hela veckor, en vecka på Cypern, en vecka i Spanien för då var jag med i landslaget i fotbollen, så då var det EM-kval och träningsturneringar och sånt där. Så då var jag borta en hel del men skolan gick ändå bra liksom o jag har väl alltid satsat mycket på skolan också. Jag pluggar mycket och planerar tiden ganska bra så det gick bra ändå.

- R: 31 Jo första åren skulle man vara med på allt tänkte man. Sen i trean, eller tvåan - trean där så började man fokusera mer på studierna, för man vet ju att det inte går att leva på bandyn... Jag tyckte ändå att det gick väldigt bra att kombinera dom på gymnasiet. Just mina lärare tyckte det var roligt att man höll på med det och sådär och uppmuntrade till o spela. Vi fick ju inte missa några lektioner men om vi kom lite sent gjorde ju inte det jättemycket liksom, dom var ganska öppna för det. Så det gick ändå att kombinera rätt bra och sen har jag alltid haft mycket att göra så jag tror bara att det var positivt för mig, jag jobbar bättre under press.
- R: 51 Ja, ju längre gymnasiet gick desto svårare blev det ju. Därför att ju äldre du blev desto mer engagerad blev du ju i (nämner klubbtag). Första året så gick det jättebra att kombinera, då var det liksom träningar på eftermiddagarna, för då tränade man med juniorlaget och då gick ju alla i skolan. Sen blev jag uppflyttad i a-laget i årskurs två och då började vi träna kl tio ibland och det är klart att det blev ju att man missade en del. Jag tror jag hade runt 30 % frånvarande de sista 1,5 åren.
- R: 71 Det var inte lika mycket under gymnasiet som det blev sen. På gymnasiet så hade man ju ett visst antal timmar i veckan som var schemalagd och sen la man ju även ner väldigt mycket timmar utanför det.

## **Karriärer – elitsatsning kombinerat med universitetsstudier**

I detta tema redogörs för elitidrottarnas tankar kring universitetsstudier, dess betydelse och vikt under elitidrottskarriären. Det kommer även lyftas fram funderingar kring deras ekonomiska förutsättningar och tankar på hur en optimal utvecklingsmiljö skulle kunna se ut.

### **Universitetsstudier**

Överlag kan man genom det insamlade intervjumaterialet se att eftergymnasiala studier är, eller någon gång under idrottskarriären har varit ett aktuellt ämne för samtliga elitidrottare. Nio av tio har läst på universitet. Av dessa har endast en hoppat av studierna på grund av tidsbrist och för att det inte var möjligt att kombinera studier med elitidrottsatsandet. Resterande åtta har fullföljt studierna eller befann sig mitt uppe i dem när intervjuerna genomfördes. En av tio har alltså inte studerat alls. Gemensamt för den elitidrottaren som hoppade av universitetet och den som inte studerat alls är att de båda är män och sysslar med två av Sveriges mest folkära lagidrotter, ishockey och fotboll. Elitidrottaren som inte har studerat alls angav i intervjun att tankarna på att eventuellt börja studera hade funnits tidigt i karriären och nu i slutet av elitidrottskarriären hade de tankarna kommit tillbaka.

- R: 91 Jag tänkte att jag skulle ta ett år off från skolan och ge järnet på hockeyn, men det året blev ju femton.

Resterande åtta elitidrottare som alltså inte håller på med lika folkära eller populära idrotter ser inte utbildning som ett alternativ utan mer som ett nödvändigt måste för att kunna livnära sig nu och i framtiden. Två av de som studerade läste på halvfart, för att lättare kunna



kombinera studierna med elitidrotten. Av alla de åtta som studerar eller har fullföljt en utbildning så har samtliga samma åsikt om varför de en gång började studera. Det har varit ett naturligt och aktivt beslut då de är medvetna om att de inte kan livnära sig på sin elitidrott. Uttryck som "måste ha en utbildning" eller "kan inte leva på sporten" är vanliga motiveringar till varför de börjat studera.

R: 51            Då var det ju mer att nu har jag varit talang fram tills jag var 20 år och antingen nu så pluggar du vidare och så har du det att falla tillbaka till eller så satsar du helhjärtat på fotbollen och hoppas på det bästa.

Åsikterna om kombinationen elitidrott med universitetsstudier går isär. En tendens kan ses att de individuella idrottarna tycker att det är mindre komplicerat än lagidrottarna. Överlag tycker samtliga som studerar att det är hårdare vissa perioder än andra och då kanske främst beroende på var i idrottssäsongen man befinner sig. Generellt sett har de sju av åtta som studerar eller har studerat en positiv inställning till elitidrott i kombination med universitetsstudier. De anser att det inte är optimalt alla gånger men att universitetsstudier ger ganska så mycket frihet och flexibilitet, som gör det möjligt att kombinera. Samtidigt kan man se ett mönster mellan alla åtta intervjuer, där det hävdas att det inte funnits någon hjälp eller förståelse från universitetens sida för att underlätta kombinationen. Nedan kommer exempel på citat som speglar detta:

R: 71            Jo, jag läste på (nämner universitet) då. Men det fanns ju liksom inget som fångade upp en rent idrottsmässigt.

R: 31            Jag hade en tenta dagen efter en SM-final, det var ju inte optimalt.

R: 11            Det är ju inte optimalt, det är ju inte det alltså, men samtidigt är det mitt eget val känner jag.

En av åtta elitidrottare upplevde studietiden i kombination med elitidrotten som mycket negativ och väldigt svår. Citatet nedan förklarar elitidrottarens erfarenhet av detta:

R: 71            Ja, men det var ett helvete kan jag säga. Jag gick ju in i väggen där ett tag. Jag ansträngde mig alldeles för mycket, jag försökte hinna med allt på en gång. Så min kropp sa ifrån, under ett halvår kunde jag inte göra någonting. Så fort jag gjorde en fysisk ansträngning så blev jag sjuk, jag kunde inte ens gå ut och jogga i tjugominuter. Och det tog lång tid att inse det var mitt sätt att leva som gjorde det, men sen när jag insåg det så ägnade jag mig bara åt mina studier ett tag.

## **Ekonomi**

Något som präglar alla elitidrottarna och deras möjlighet till att satsa är deras ekonomiska förutsättningar. Det är endast två av det tio respondenterna som nämner att de lever helt på sin idrott och att det är ekonomiskt möjligt.

R: 51            När jag började få spela i allsvenskan och sådär och man märkte att jag

kommer iallafall få spela allsvenskan i tio år och det kändes ekonomiskt tryggt. Det var ingen panik att skaffa sig ett jobb eller utbildning för att ha det, utan jag kommer att kunna lösa det iallafall.

En nämner att den kan leva på sin idrott på halvtid och en annan att den kan leva på sin idrott sju månader om året. De resterande sex förklarar att de inte kan leva på sin idrott utan måste ha annan sysselsättning för att kunna gå runt ekonomiskt. Uttryck som "det finns inte stöd från min idrott" och "vi får ju inga pengar för det" återkommer i en rad intervjuer.

R: 61 Alltså, jag kan inte leva på min, på bara min konståkning utan först jobbade jag, men det funkade inte, det blev för jobbigt... Får stipendium från RF. Men det är nu först när jag har börjat plugga och fått stipendium som jag har kunnat leva utan att leva på min mamma och pappa.

Dock nämner två att det finns pengar inom deras idrott, men att det endast är fåtal som får det stöd som gör det möjligt att helt livnära sig på elitidrottandet. Citatet nedan är ett exempel på det:

R: 11 Alltså det finns mycket pengar i friidrotten om du är riktigt duktig. Men det räcker inte att va på Sverigenivå så att säga, asså att du är med i landslaget i Sverige utan du måste upp ytterligare en nivå. Där du kvalificerar dig på EM, VM och OS och så. Den nivån måste man va på., inom vår idrott liksom. Om du inte är jätteduktig på marknad och du kan marknadsföra dig på nått sätt och få in sponsorer den vägen, men annars så klarar man sig inte på det.

I några av intervjuerna betonas det att det är ekonomiska skillnader beroende på kön och idrott. Till exempel framkom det att respondenterna som håller på med lagidrott ser större ojämlikheter i sin idrott än de som är aktiva inom en individuell idrott.

R: 41 Om man jämför damallsvenskan - herrallsvenskan så går det ju inte att jämföra hur man har det riktigt o så. Men i bandyn så är det ju tuffare, där finns det ju ingenting. Dom har ju sponsorer men dom pengarna går ju åt till resor och sådär och det är ju snarare att man går back på sporten. Så det är ju inte så jättebra... Mycket tycker jag är ekonomiskt faktiskt. Det är ju det som skiljer också herrarna och damerna mycket. Men så tycker jag lite såhär, att så klagar man så mycket på damfotbollen, att de är så dåligt och sen så är det många som inte har i närheten av förutsättningarna som herrarna har med träningar o sådär.

## Utvecklingsmiljö

För att ta reda på vad som är viktigt för elitidrottarnas utveckling och prestationsförbättring bads de under intervjun att beskriva den optimala utvecklingsmiljön. Fyra av de tio respondenterna antydde att en förbättrad praktisk och ekonomisk miljö skulle underlätta för deras elitsatsning. Nedan följer fyra citat, de tre första betonar den ekonomiska betydelsen och det sista framhäver vikten av praktiska förutsättningar för en optimal utvecklingsmiljö:

- R: 41 Ja, det är ju att framförallt ha ekonomiska förutsättningar tänker jag. Att kunna träna på bra tider och inte behöva jobba jättemycket och inte behöva jobba och sedan åka direkt till träningen och förväntas prestera... Få betalt så att man inte behöva jobba så mycket o så man kan komma utvilad till träningen o prestera där o så, det är ju en viktig del.
- R: 31 Att man under säsongen kan gå ner då på kanske 50 procent och kunna träna mer. Så att man orkar även på träningarna, för att ibland. Vi tränade halv tio till elva och sen ska man upp och jobba vid sju, det är inte optimalt kanske... Man hade velat få lite pengar för det man gör ändå.
- R: 21 Okej. Det mest optimala är att inte jobba. Prövade att jobba innan och då jobbade jag ju skift, både kvällar o dag och då blev man ju helt slutkörd, i ett och ett halvt år gick jag upp halv fem varje morgon för att träna. Men det är inte kul. Jag är inte glad 4.30, - Yes, ut och springa en mil. Oh vad kul!
- R: 11 En inomhushall, en utomhus arena som är av bra klass, det är väl det. Och sen det man saknar då kan jag säga i Sverige generellt, det är ju det här med återhämtningsmöjligheter, det har vi inte i Göteborg alls. Finns alltid när vi kommer utomlands på träningsläger så har dom isbad, dom har enklare tillgång till massörer och sådär då, det är väl sånt man saknar här hemma främst. O så klimatet såklart, det skulle ju va gött om det var varmare också, att träna ute o så.

En av de fyra ovan nämnda beskriver också att en ökad medial respons hade varit positivt för sporten som helhet.

- R: 31 Att det visas lite mer på tv, för nu visas SM-finalen och sen visas inget mer... Så det blir lite mer uppmärksamhet i hela Sverige så att folk vet vad det är för sport man håller på med.

I det återstående sex intervjuerna nämns det i fyra av dem att framförallt mänskliga resurser skulle underlätta för deras satsning. Till exempel bättre tillgång till massörer, tränare eller sjukgymnaster.

- R: 81 Ledarsidan, bra tränare. Någon att träna med, alltså de träningar man inte fäktar, till exempel springer och så... Det bästa hade varit om det fanns ett center där alla idrotter tränade. Bosön är väl det närmaste man kan komma men där kan man inte fäkta.
- R: 61 Det enda jag behöver är liksom mer hjälp med sjukgymnastik och så på hemmaplan.

I tidigare resultat har det framkommit att elitidrottarna som sysslar med ishockey och fotboll skiljer sig från övriga respondenters idrotter. Till exempel frågas eller nämns det aldrig något i intervjuerna om hur deras optimala utvecklingsmiljö skulle kunna se ut.

## Framtiden – förhoppningar, visioner och mål

Följande tema kommer att belysa elitidrottarnas syn på framtiden, både ur idrottslig och social synvinkel. Det kommer att undersökas vad som får elitidrottarna att behålla sin motivation och drivkraft uppe. Åsikter om framtida riksidsrottsuniversitet diskuteras. Temat berör även funderingarna kring elitidrottskarriärens slut och livet därefter, till exempel om personligheten och identiteten präglats av elitidrottandet.

### Drivkraft

Drivkraft och motivation är något som är en viktig del i elitidrottarnas karriärer för att de skall orka fortsätta på så hög nivå, under en lång tid. Genomgående i intervjuerna framgår det att det är viktigt för dem att ha någon form av mål i sikte för att hålla drivkraften uppe. Uttryck som att “kunna nå en ny nivå”, “att bli bättre”, “sätta upp ett tidsmål” eller “att ta OS-guld” förekommer i flera av intervjuerna när man tagit upp ämnet.

R: 21            Asså egentligen är det att bli bättre hela tiden. Det är bara det som är, jag tror, det viktigaste.

Överlag ser man en tendens att elitidrottarna inte anser att drivkraften är något medfött eller naturligt. Utan mer att det är något man ständigt kämpar för och att stödet från folk runt omkring är viktigt. Tre av elitidrottarna tar upp att drivet förmodligen blir starkare om man är individuell idrottare, då man bara har sig själv att tänka på. Tre andra elitidrottare tar istället upp vikten av att ha folk och lagkamrater runt omkring sig, att det är gemenskapen och vännerna inom idrotten som är den starkaste drivkraften.

R: 41            Jag tror det är mycket att jag inte är nöjd eller att på nåt sätt hela tiden vill utvecklas och ha kvar den motivationen att vilja bli bättre. Sen så är det ju en livstil också och jag har ju levt med det så många år att jag har svårt och se, ja, att vara utan det och lagkamraterna... Jag gillar allt omkring det och att få vinna och kämpa tillsammans. Det är väl de som är drivkraften att bli bättre.

R: 71            Det är kanske en annan drivkraft som behövs för att vara individuell idrottare, man måste vara så driven som person. Det är ju som att driva ett litet företag.

Två av elitidrottarna tar upp att idrotten de håller på med är något som de drömt om sedan de var små och att det är det som håller igång drivkraften. En av elitidrottarna berättade i intervjun att denne tagit ett beslut om att lägga av med elitidrotten men sedan ångrat sig och gjorde en comeback.

R: 71            Jag tyckte när jag satt på det jobbet att det var för jädra tråkigt och kände att det var otroligt mycket roligare att segla. Och så kände jag väl någonstans inom mig att jag inte var klar riktigt med idrottandet. Jag kände att jag hade kapaciteten och jag kände att jag inte hade fått gjort det jag drömde om sen jag var liten.

R: 61            Sen är det såhär att vissa dagar, det är ju inte lika kul varje dag, det är det ju

inte men om man ser på de stora hela så är det liksom. Jag vet ju att det är min dröm så det gäller att ta vara på varenda träningsdag.

Två av elitidrottarna anger att deras främsta drivkraft är revanschlusten. Efter en förlorad tävling, match eller säsong så är drivet att komma-igen vid nästa tillfälle den starkaste anledningen. Citaten nedan visar på detta:

R: 31           Jaa, nu är det ju revanschlust efter förra säsongen. Att man vet att man vill ta det här SM-guldet, det är väl det som egentligen driver en.

R: 71           Att hitta drivkraften, orka resa sig varje gång man förlorar. Att hitta motivationen och det är väl min drivkraft som har gjort det.

Ett fåtal nämner, att ju närmre slutet av elitidrottskarriären de kommer desto mer blir det att de håller på för att det är kul och för att det görs på ren rutin.

### **Riksidrottuniversitet**

I nio av tio intervjuer tas ämnet och intervjufrågan upp om elitidrottarnas syn på utvecklingen av riksidrottsuniversitet i Sverige. Åsikterna bland elitidrottarna är många och går isär. Flera av dem redovisar en rad olika positiva synpunkter och förslag på vad som skulle fungera bra för dem. Fem av nio är positivt inställda, det indikerar följande citat på:

R: 71           Det låter ju som en jättebra grej tycker jag. Att man kanske kan göra en tenta per termin.

R: 81           Ja, alltså skolan är ju alltid jätteviktig på många olika sätt. Du skapar ju en identitet också genom att gå på universitetet och utbilda dig och det kommer du ju alltid att ha. Och jag tror det är skitviktigt att utbilda sig och ha koll på saker och ting. Idrott är bara idrott, säga vad man vill, men det är en lek.

Nedan kan man läsa om ytterligare två elitidrottares positiva syn på saken, men också att en sådan kombination inte är möjlig för dem i dagsläget:

R: 91           Alltså jag hade gärna, just idag hinner jag inte men om något år igen när barnen blir större och man får mer tid igen så kommer jag absolut vilja kolla på nåt sånt. Kanske för att mentalt börja känna vad man vill göra och så. Inte att man ska grotta ner sig utan mer sortera bort grejer som man inte är intresserad av.

R: 41           Det låter väldigt bra... Ja, verkligen bra. Det hade jag gärna gått förr. Det tänker jag är väldigt smart. För att det är ju ett sätt att förebygga. Många tycker att dom inte kan plugga för att dom vill satsa heltid på sin sport, då är ju det här en möjlighet att göra både och då har man en utbildning när man väl slutar. Så det är ju jättebra tycker jag!

Fyra av nio funderade kring om riksidsrottsuniversitet skulle kunna fungera för dem. Meningarna går isär, vilket syns i följande citat:

- R: 31 Det är både positivt och negativt för jag tror det är bra på ett sätt... Och få lite andra vänner och ett annat nätverk än bara idrotten, när man ska börja på jobb och sådär. Men samtidigt för dom som alltså verkligen tränar så mycket så behöver man ju det stödet... Det passar nog olika personer, men det är klart, skulle det funnits när jag gick och man hade möjlighet till det, det skulle ju vara jättekul tror jag och just få den hjälpen för att bli bättre på sin idrott också, och samtidigt få universitetsstudierna. Och inte bara nåt ekonomiskt stöd utan mer hjälp. Att dom vet vad man gör och om man missar en tenta, att man kan lägga upp det mer specifikt efter varje person. För nu så, eller där jag gick så var det ju ingen som brydde sig, eller som visste vad jag höll på med på skolan. Om jag var iväg på VM så fick jag ju hoppa, då fick man ta igen det sen liksom eller jobba samtidigt som man var iväg på det. Så att det är nog ingen dum idé.
- R: 21 Möjlighet att åka iväg och tenta av på andra ställen, bara en sån del hade varit guld värd, det räcker... Jag tror vi, jag vet inte hur det skulle se ut rent fysiskt, vi behöver fortfarande vara i klasserna såhär, dom vi går med.
- R: 11 Svårigheten blir ju att eftersom det är så fåtal som är elitidrottare, om vi kollar i stort liksom, de e ju inte ens en procent kanske av dom som läser. Då hamnar du i en klass tillsammans med alla andra, så om du huxflux börjar läsa på halvfart, då hamnar du ju nånstans mittemellan. Du läser ju med dom men ändå inte, jättesvårt o få något flyt. För det är ju ganska skönt att kunna asså ha lite klasskamrater som du ändå har nytta av och som du träffar o pluggar tillsammans med inför tentor o allt. Om du då hamnar nånstans mitt emellan så blir man ju väldigt ensam också. Så det tror jag är viktigt att hitta isåfall, nån lösning på hur du inte ska bli så ensam i din satsning då. För du får ju inte ihop en hel klass som vill läsa samma sak av elitidrottare, det är ju chanslöst. Det tror jag verkligen är det svåra, svåra för Riksidrottsförbundet att hitta lösning på.

### **Elitidrottskarriärens slut**

Kring temat elitidrottskarriärens slut lyfts ämnet identitet upp och man belyser hur mycket en elitidrottares identitet färgas av sin elitidrottskarriär. Även hur de ställer sig till frågan om det är lätt att hamna i en identitetskris efter elitidrottskarriärens slut. I åtta av tio intervjuer tas detta upp, i de två resterande intervjuerna kommer det däremot aldrig på tal. Samtliga åtta elitidrottare tror att det är ett vanligt förekommande att man hamnar i en identitetskris efter elitidrottskarriärens slut. De anser även att livet som elitidrottare och idrotten har färgat deras identitet avsevärt och att detta kan avspeglas i till exempel personlighet och egenskaper.

- R: 31 Om man verkligen lever på idrotten och det är de enda man har gjort och sen haft skolan. Då kanske du inte har så mycket kompisar runt omkring idrotten eller utanför idrotten då tror jag det kan bli svårt. Så det är nog viktigt ändå att försöka få vänner, det är klart man kan umgås även om man slutar och sådär

men det är ett lätt sätt att umgås på. Sen vet man ju inte om man har så mycket gemensamt utanför heller. Så det är väl det som har vart bra på ett sätt att det har vart en sån idrott som man inte kan leva på. Så man vet att man måste göra nåt annat efter. Så man har hela tiden haft det i åtanke. Men såna som bara satsar på idrotten och vill lyckas och sen inte lyckas då tror jag det är. Eller som lyckas och sen är karriären slut, då är det nog svårare.

R: 41 Mm, det tror jag faktiskt. Det är väl det som många säger och det är ju det jag också tänker att -jaha vem är jag då da och vad ska folk prata om då? Även om det är nåt jag stör mig på att folk bara pratar om min sport liksom, så blir det ändå konstigt.

Ett annat ämne som också berör elitidrottskarriärens slut är hur elitidrottarna ser på framtiden med ett liv utan idrotten och om det går att förbereda sig på något sätt. Intervjuerna visar att sex av tio funderar på framtiden. Det resterande fyra anger att det inte funderat kring framtiden och sitt liv efter avslutad elitidrottskarriär.

R: 11 Innan gjorde jag inte det utan då var jag väldigt så -nä men jag ska tillbaka, jag ska göra det här, jag tar ett extra jobb liksom bara för att kunna försörja mig eller så! För att jag får såpass mycket kickar av träningen så att jag på nåt sätt tillfredställer mig ändå. Men det känner jag ju inte riktigt längre på samma sätt oavsett hur bra det går på en träning så, visst det är roligt för dagen men jag känner det räcker liksom inte riktigt längre.

R: 21 Speciellt när man är ute och springer, jag vet inte hur många gånger man vunnit OS-guld eller vad det är nu i tanken. Så, på de sättet gör jag ju det men det är ju inte så att jag går och tänker på när jag ska sluta eller sådär.

R: 01 Nej, det gör jag inte så mycket. Det är träning för tillfället och jobbet för tillfället då. Å försöker hinna umgås med några kompisar lite då och då i veckan. Det är det jag tänker på.

Elitidrottarna hade delade åsikter angående vems ansvar det är att ta hand om dem när strålkastarljuset släcks och när de har avslutat sin elitidrottskarriär. En av tio ansåg att det helt och hållet är elitidrottarens eget ansvar att ta hand om sig själv och livet efter. Två av tio kunde däremot se förbundet eller föreningen som skyldiga att hjälpa och förbereda elitidrottarna. Fem av tio tycker att det är svårt att avgöra vems ansvar det är, de tycker att det ska förekomma en dialog mellan idrottaren, förbundet och föreningen.

R: 51 Jättebra om man kan sätta sig ner och titta igenom -vad kan vi göra för att hjälpa dom som känner att dom behöver och vill ha hjälp.

R: 11 Nää. Jag tycker faktiskt inte det. Om jag ska vara helt ärlig. Nä, inte alls.

R: 01 Jag tror det ligger på mig, att jag har funderat lite längre så jag har löst det. Sen så hoppas jag väl att man kan hjälpa sin förening på nått sätt och att dom

fångar upp en så sett. Men inte just att man ska få dom här problemen när tiden frigörs, det ansvaret ligger på mig. Sen är det klart att man hoppas på att dom kommer och liksom frågar om man kan hjälpa till eller nått sånt.

R: 91

Ja det blir väl kanske lite upp till varje förbund, eller jag vet inte. Men just att man hjälper till, för det är mycket uppoffringar som spelare gör för att komma till den här nivån... Någonstans känns det som att föreningen har fullt upp med den dagliga verksamheten, känns som att förbunden kan ha mer övergripande översikt hur det ser ut och kanske hålla mer en sån plan för hur tiden efter karriären ska se ut. För att som förening också ha koll på det vardagliga tror jag blir tufft för många. Utan det är nog lättare för förbunden att ha en utbildningsplan eller någonting sånt.

Sammanfattningsvis tyder resultaten på att elitidrottarna har en likartad bakgrund och att samtliga anser att eftergymnasiala studier är nödvändigt, trots en framgångsrik elitidrottskarriär.



# Diskussion

## Metoddiskussion

Valet av en kvalitativ design med semistrukturerade intervjuer ansågs som bra och passande för att studiens syfte och frågeställningar lättast skulle besvaras. I enlighet med Bryman (2008) är denna typ av design fördelaktig för att på bästa sätt ta del av elitidrottarnas tankar, känslor och åsikter om ämnet. Anledningen till att semistrukturerade intervjuer valdes, istället för enkäter, var att enkäter inte ger samma möjlighet till följdfrågor, större risk att viktig information faller bort och att enkäter tenderar att innehålla färre öppna frågor (Bryman, 2008). En intervjuguide utformades för att ge en tydlig struktur och bidra till att intervjuerna fick ett bra flyt samt att alla frågeområden kunde täckas av. Vår erfarenhet av intervjuerna är att respondenterna hade stor frihet i sina svar, då frågorna var öppna och respondenten styrde riktningen på samtalet. Frågeområden till intervjuguiden arbetades fram utefter studiens syfte och frågeställningar. Valet av att karaktärisera studien som en Life-history-undersökning kan utvärderas som bra och mycket fördelaktig då stora delar av respondenternas bakgrund och liv inom elitidrotten kunde återspeglas, detta ledde till fylliga resultat. Sammanfattningsvis anser vi att den valda designen var den bästa för den här typen av studie. Dock är intervjuer, med allt för- och efterarbete, en mycket tidskrävande metod. Detta var något vi fick erfara och processen blev något utdragen.

Totalt bestod studiens urval av tio elitidrottare, varav fyra kvinnor och sex män. Antalet idrotter som kartlagts var sju olika. Detta anser vi var en bra spridning och gav studien en bra bredd. Dock var det något svårt att få tag i elitidrottare på landslagsnivå i Göteborg med omnejd, då vårt deltagarkriterium var så specifikt. Det hade nog varit bra att vidga vyn och fundera kring om telefonintervjuer hade varit ett alternativ för att kunna nå fler elitidrottare på landslagsnivå runt om i Sverige.

Perioden för datainsamling och intervjuerna sträckte sig mellan 14 april – 9 maj. Detta är en ganska lång tid då vi endast fick möjlighet att göra fem intervjuer under denna period. Dock var det svårt att påskynda denna process då intresset för att delta i studien var svalt. Många mail skickades ut för att kunna nå olika aktiva elitidrottare men förvånansvärt få svarade. Vi är trots detta väldigt glad och nöjda över de elitidrottare som ställde upp med ett stort engagemang och bidrog till mycket bra empiri. Vi har även diskuterat om mail är det bästa sättet att gå till väga när man ska ta kontakt med respondenter inför en sådan här typ av studie. I detta fall kändes det lättast då ett telefonsamtal eller liknande skulle försvåra att informationen om studien skulle nå ut.

Alla de fem intervjutillfällena var förlagda runt om på caféer och i universitets lokaler. Den sistnämnda platsen var ett bra alternativ då intervjun kunde genomföras helt avskilt och i lugn miljö. Något som vi lade märke till vid analysen av denna intervju var att den stack ut något från de andra, då den var mer spretig och pågick under en längre tid. Å ena sidan kan detta ha berott på att respondenten kände sig avslappnad och hade gott om tid till fundering och eftertanke, å andra sidan kanske detta var en något stel miljö och respondenten kände sig nervös inför situationen och därav svävade iväg i sina svar. De andra fyra intervjuerna gjordes på olika caféer. Denna miljön, kändes för oss, något mer avslappnad och neutral. Dock ska poängteras att val av café nog ska undersökas innan intervjuens genomförande för att undvika eventuella störningsmoment, såsom hög musik eller skramlande caféutrustning. I det stora hela är vi mycket nöjda över alla intervjuer och det intervjumaterial som vi har samlat in.

När intervjuerna var gjorda var det dags att transkribera det inspelade ljudmaterialet. Enligt Bryman (2008) är detta ett tidsödande förlopp och det genererar en stor mängd data som sedan ska analyseras. Trots att vi var inställda på att denna process skulle ta tid kunde vi inte föreställa oss att så många timmar skulle gå till att få ner våra intervjuer på papper. Hade vi gjort om detta hade det varit av vikt att få gjort intervjuerna inom ett kortare tidsintervall och även transkriberat varje intervju direkt efter genomförandet. Detta tror vi hade underlättat det massiva arbetet som nu blev då vi transkriberade alla fem intervjuerna i en följd. När analysen av materialet startade och våra teman tog form tyckte vi till en början att det var svårt att få en överblick över resultaten och bryta ner det till en rimlig storlek. Till slut kändes resultaten begripliga, hanterbara och vi var nöjda med våra teman och våra slutliga resultat.

## **Resultatdiskussion**

### **Uppväxten – en inkörsport till elitidrottandet**

Något som nämnts i studiens resultat var att elitidrottarnas familjer har stor betydelse för elitidrottskarriären. I samtliga intervjuer angavs att någon familjemedlem påverkat respondenten till att en gång börja idrotta och senare i livet haft stor vikt i att ge stöd under en elitidrottskarriär. Aronsson (2008) menar att det är viktigt att i tidig ålder ledas in i idrottslivet för att det har så många positiva effekter på utvecklingen, fostran och det sociala planet. Även vikten av att unga leds in på rätt spår tidigt i livet och får en bättre hälsa är fördelar man kan se av idrottslivet (Behrenz, 2012). Ovan kan man se att studiens resultat kan återspeglas i litteratur. En möjlig tanke är att elitidrottarnas uppväxt och gedigna elitidrottskarriär har ett samband. Att de tidigt introduceras till ett liv inom idrotten kan ses som en tänkbar anledning till deras fortsatta karriär inom elitidrotten. Förmodligen kanske inte tanken till en början var att de skulle bli framtidens elitidrottare men vår idé är att idrotten nog tidigt i livet kan fånga en individs intresse och snabbt bli något som är svårt att vara utan. Om man dessutom har stöd, pushning och en tradition inom familjen kan vi genom intervjuerna, samt av egna erfarenheter intyga att det är en stor bidragande orsak till en inkörsport och ett livslångt idrottsintresse.

Idrotten är en av svenska barn och ungdomars största och mest populära fritidsaktivitet (Norberg, 2012). I intervjuerna visade sig att elitidrottarna hållit på med flera olika idrotter som unga, innan de valde att satsa på en specifik idrott. I vår studie visade det sig att åtta av de tio respondenterna höll på med flera olika idrotter upp till mellan 14-17 års ålder innan de började elitsatsningen inom sin idrott. I Australien har man en utvecklad elitidrottsstrategi där man söker upp talanger som aldrig upptäckts innan 14 års ålder och testar dem för att se vilka som är bäst lämpade för en viss idrott. Därefter erbjuds utvalda idrottare två års nischad träning helt utan kostnad (Sjöblom & Fahlén, 2012). Det resultat, som syns ovan, där alla respondenter i studien beskriver att deras idrottskarriärer startade med att de testade många olika idrotter innan det sedan specificerade sig, ser vi som positivt. Detta bland annat för att de känns nyttigt att få testa olika idrotter, sporter eller grenar i tidig ålder. Det man kan se i den australienska modellens talangutveckling som vi anser är mindre bra, är att de unga tidigt leds till att enbart hålla på med en idrott. Vi är för det som vår studie pekar på, att elitidrottarna prövade och ägnade sig åt flera olika idrotter. Detta tror vi är bra för barns utveckling och att det inte blir för allvarlig och seriös för tidigt i livet. Vi tycker att barnidrott ska vara något som är kul, frivilligt och göras med glädje. Även Riksidrottsförbundet (2014) har i sina riktlinjer för barnidrott bestämt att idrotten ska vara allsidig, lekfull och efter

barnens egna förutsättningar och behov, så att utvecklingstakten respekteras. De konstaterar även att barn har rätten att utföra olika idrotter i olika föreningar och att de även mår bra av det. När barn- och ungdomsidrott övergår till elitidrott så tycker vi, i enighet med Riksidrottsförbundet (2014), att det är viktigt att detta sker successivt och under sociala trygga former. Dock ska väl påpekas att vi är medvetna om att för att nå toppen krävs hårt, långt och tufft arbete, vilket även våra respondenter har intygat. Inget fås gratis.

Enligt Riksidrottsförbundet (2014) kan kombinationen elitidrott och studier vara komplicerad. Det krävs en långsiktig och systematisk struktur som innefattar förståelse för elitidrottarens specifika behov från både akademien och idrotten (Riksidrottsförbundet, 2014). Sex av nio respondenter i studien anger att de har gått på idrottsgymnasium. Att två tredjedelar har gått på idrottsgymnasium tycker vi är en hög siffra och tyder på att kombinationen studier och elitidrott faktiskt är möjlig. Om man tar det en nivå högre till universitetsnivå så anser vi att en kombination här också borde vara fullt möjlig. Som det framgår tidigare i studien håller Riksidrottsförbundet på att arbeta fram en plan, för att kombinationen elitidrottssatsning och universitetsstudier skall vara genomförbar. Majoriteten av studiens respondenter anger att detta är något som är bra och nödvändigt. Riksidrottsförbundet (2014) vill kunna ge varje elitidrottare de bästa förutsättningar som kan fås för att kunna genomföra universitetsstudier samtidigt som en nationell och/eller internationell elitidrottssatsning pågår. I och med bra förutsättningar tror vi att detta kan leda till att elitidrottarna orkar, känner drivkraft och motivation till att prestera inom båda områdena. Fördelarna med att kombinera elitidrott och studier är flera. Elitidrottare som studerar förbereds inte bara på ett liv efter elitidrottskarriären utan forskning har också visat på att de presterar bättre i till exempel de olympiska spelen (Riksidrottsförbundet, 2014). Något som även ses i studiens resultat är att elitidrottarna prioriterar sitt elitidrottande högt, för detta är ju trots allt en av de största delarna i deras liv.

### **Karriärer – elitsatsning kombinerat med universitetsstudier**

Studier och utbildning är viktigt för elitidrottare då det knappt finns någon som kan försörja sig ett helt liv på bara sin idrott (Riksidrottsförbundet, 2014). Av vårt intervjumaterial framgår att endast två av tio kan livnära sig på bara sin elitidrott medan de är aktiva. Något som flera tar upp under intervjun är att de ekonomiska förutsättningarna och skillnaderna är stora beroende på idrott och kön. Som tidigare nämnts i resultatet visar sig detta tydligt då de två elitidrottarna i studien som helt och hållet livnär sig på sin idrott är män som spelar ishockey och fotboll. När vi diskuterat resultatet och elitidrottarnas ekonomiska förutsättningar slås vi av den tid och det engagemang som respondenterna lägger ner på sin idrott. Det är enormt mycket personliga resurser som går åt för att dessa individer ska kunna befinna sig i det högsta elitskiktet i Sverige. Det som i situationen känns som närmast ofattbart är den låga eller obefintliga sponsring eller lön de får för sitt arbete. Det är trots allt många av dem som lägger ner samma tid, om inte mer i veckan som en "vanlig" person på ett heltidsjobb. Det är förståeligt att idrottsrörelsen inte har de ekonomiska förutsättningarna för att kunna betala alla sina elitaktiva, men är det rimligt att det ska skilja såpass mycket mellan kön och idrotter som det verkligen gör? Än en gång är det av vikt att hitta en lösning där en aktiv elitidrottare, oavsett individ, ska kunna kombinera universitetsstudier, elitidrottandet och sin ekonomiska situation. I och med att en elitidrottare tränar hårt och har sin kropp som det viktigaste redskapet för att kunna elitidrottsatsa, är risken att drabbas av skador och förslitningar ett stort hot för elitidrottskarriären. Medellängden för en elitidrottskarriär är cirka elva år för kvinnor och 13 år för män (Stråhlman, 2006). För en elitidrottarens kropp är detta en lång tid och innebär flera år av hård träning och påfrestning. Vetskapen om att man inte kan

elitidrottssatsa ett helt liv gör att många väljer att ha dubbla karriärer, som denna studie bekräftar väljer många att studera vid sidan av. Detta för att ha en trygghet att alltid kunna falla tillbaka på. Stressen som dubbla karriärer kan ge, kan vara en bidragande orsak till att skador uppkommer och därmed kan ett ofrivilligt avslut bli ett faktum (Fryklund, 2012). Under den relativt korta elitidrottskarriären, som det trots allt är, tycker vi likt Sveriges Riksidrottsförbund (2009) att elitidrottarna skall ges samma möjligheter som en icke elitsatsande så att deras framtid inte riskerar att bli komplicerad på grund av att de valt att satsa på elitidrotten, istället för till exempel enbart studier.

Många av elitidrottarna har förslag och åsikter på hur riksidrottsuniversitet skulle kunna se ut. Två av elitidrottarna i studien uppger att de studerar på halvfart. Om riksidrottsuniversitet faktiskt gör det möjligt att kombinera elitidrottssatsning med studier, kanske inte elitidrottarna behöver studera på halvfart, om så ej önskas. En respondent funderar till exempel på om det är rimligt att läsa på halvfart, hur lång skulle läkarlinjen bli då? I och med det stora intresset för möjligheten att kombinera universitetsstudier med elitidrottssatsning, som vår studie pekar på, väcks också många frågor. Totalt är det nio av tio deltagare som läser eller har läst på universitetet. Detta anser vi visar på stor vilja att läsa vidare, trots att man elitidrottssatsar. Vi tror att våra resultat inte är unika utan att elitidrottare överlag har en strävan att läsa på universitet för att de tänker långsiktigt och någonstans ser ett liv utan elitidrotten. Majoriteten av respondenterna i studien som läst på universitet menar att kombinationen studier och elitidrott fungerat bra. Detta stärker Fryklund (2012), då han menar att en elitidrottssatsning kombinerat med universitetsstudier är, om något svårt, men fullt möjlig. Dock är samtliga eniga om att de önskat någon form av hjälp, förståelse eller anpassning från universitetets sida för att kunna anpassa studierna efter elitidrotten. En av elitidrottarna skrev en tentamen dagen efter en SM-final, detta är fullt förståeligt inte optimalt. Några av respondenterna berättade även att bästa förutsättningar för deras idrott är i en utvecklingsmiljö utomlands, på varmare breddgrader. Vi har diskuterat att om Sverige kan möta elitidrottarnas önskemål kring en optimal utvecklingsmiljö, skulle detta kanske bidra till att elitidrottare övervägde att inte söka sig utomlands för att få en mer gynnsam tränings- och studiemiljö. Eftersom samtliga deltagare är med i landslaget så säger det sig självt att de måste åka till andra länder vid matcher, tävlingar eller mästerskap. Att då samtidigt gå på ett universitet i Sverige kan givetvis försvåra situationen och visar på betydelsen av ett universitet där det finns en flexibilitet gentemot elitidrottaren och studierna. Detta tror vi att riksidrottsuniversitet kan vara en lösning på.

Svensk idrott har som vision att bli världsledande och en förebild för andra länder i att ge elitsatsande en stimulerande miljö för att nå sin fulla potential som både elitidrottare och människa (Riksidrottsförbundet, 2014). Genomgående för alla elitidrottare var att de ansåg att det finns saker inom respektive idrott att utveckla. Ett förslag på förbättringar för en optimal utvecklingsmiljö, var framför allt de ekonomiska förutsättningarna, då det skulle underlätta mycket för en elitidrottssatsning. I vissa idrotter beror detta på ett lågt intresse och en bristande medial uppmärksamhet. En förändring av detta är något som skulle kunna ge idrotten och därmed elitidrottaren en skjuts. Elitidrottarna återkommer många gånger till sin ekonomi och så även när det pratas om riksidrottsuniversitetet. De betonar att en möjlig ekonomisk plan måste ses över som kan vara rimlig för elitidrottarna i deras dubbla karriärer.

Även praktiska förutsättningar behöver utvecklas enligt många av respondenterna, det kan till exempel vara ökade tillgångar till tränare, sjukgymnaster och massörer. Många av elitidrottarna tar även upp att de saknar en samlingsplats för idrottens olika resurser, till

exempel ett centra för återhämtningsmöjligheter eller en inomhushall där allt som elitidrottaren behöver finns tillgängligt. Den australienska modellen som tidigare i studien beskrivs, är en förebild för svensk idrott. De har utvecklat den statliga elitidrottsinstitutionen AIS, där målet är att hjälpa elitidrottare att kombinera en elitidrottssatsning med arbete, studier samt den personliga utvecklingen (Sjöblom & Fahlén, 2012). AIS har även en stor anläggning där olika resurser och kompetenser inom olika områden har samlats och fungerar gemensamt (Redelius & Uebel, 2009). Enda motsvarigheten till AIS som finns i Sverige idag är Bosön, som kallas idrottens kraftcentrum. Här finns ett stort utbud av utvecklingsmöjligheter för elitidrottssatsning på ett och samma ställe (Bosön, 2014). Vi har diskuterat kring möjligheterna att förbättra resurserna och hur det skulle kunna se ut. Vi anser att ha AIS modell som referens när Sverige utvecklar sin modell är bra och kan bidra till att vårt system blir välanpassat och eftertraktat för Sveriges elitidrottare. Värt att notera är att alla respondenter i studien är bosatta i Göteborg med omnejd och flera av dem betonar att de saknar en samlingsplats likt Bosön. Vi tycker att det borde finnas fler ställen som Bosön runt om i landet där bland annat elitidrottare kan få utvecklas, rätt återhämtning och expertis. Bosön kraftcentrum i kombination med riksidsrottsuniversitet, hade det varit en dröm?

### **Framtiden – förhoppningar, visioner och mål**

Vikten av att känna balans i livet samt en ”känsla av sammanhang” (KASAM) genom faktorerna hanterbarhet, begriplighet och meningsfullhet är något som tidigare tagits upp i studien (Antonovsky, 2005). Som elitidrottare har man vissa perioder som är något mer påfrestande än andra, till exempel runt mästerskap. Då tror vi att det är viktigt att elitidrottarna har ett högt KASAM, vilket ger fler ”generella motståndsresurser” (GMR). Dessa resurser kan hjälpa dem att lättare klara av olika prövningar och stå emot olika typer av stress. När vi under intervjuerna berörde ämnet hur elitidrottarna gjorde för att hålla drivkraften uppe kunde vi dra en parallell till de tre nämnda faktorerna i deras svar. En viktig drivkraft för flera av elitidrottarna är att det hela tiden under elitidrottskarriären behöver ha uppsatta mål att sikta mot för att inte tappa motivationen. Våra tankar är att det som beskrivits ovan även kan leda till att de kan hantera och begripa situationen de befinner sig i och att detta hjälper dem att hålla drivkraften uppe.

Det är även av stor vikt och betydelse att ha stöd runt omkring sig för att känna att all tid och engagemang de lägger ner på elitidrottandet har en mening i livet. Ett stöd kan vara allt ifrån en familj, vänner eller en idrottsförening. Som tidigare diskuterats tror vi att detta är viktigt att ha med i utvecklandet av riksidsrottsuniversitet. Att det till exempel finns hjälp att få för elitidrottaren i form av stödpersoner eller rådgivare, när det gäller både studier och idrott, gör situationen med dubbla karriärer mer hanterbar. Stier (2009) beskriver hur stor betydelsen av socialt stöd är och att viljan av att hålla på med sin idrott förstärks kraftigt om man har starkt kamratskap inom den, då det bidrar till en känsla av tillhörighet och trygghet. Något som respondenterna i denna studie antyder och som kan styrkas med tidigare forskning är att socialt stöd är en viktig faktor för att minska negativa känslor och passiva beslut efter eller i samband med karriärens slut (Fryklund, 2012). Det finns många faktorer som bidrar till att karriärsövergångar kan bli svåra. För en elitidrottare kan såväl relationen till coachen som den psykiska hälsan vara orsaker till om det blir problematiskt eller ej. En bra relation till coachen visar sig vara positivt i och med avslutning av elitidrottskarriären (Park, Lavellee & Todd, 2013). Det är även vanligt att man som idrottare försöker förlänga sin karriär, för att inte behöva tänka på eller planera avslutet (Fahlström, 2006). Som denna studie och tidigare forskning visar på har elitidrottarna en stark hängivenhet och kärlek till sin idrott. Dock ska

poängteras att alla inte upplever avslutet som en jobbig process utan det finns dem som faktiskt tycker att det skall bli skönt att slippa den hårda påfrestningen och det inrutade livet som elitidrotten bringar (Fahlström, Patriksson & Stråhlman, 2014). Sammanfattningsvis kan vi konstatera att omständigheter runt omkring är viktiga för att förberedelser inför avslutet skall bli positiva.

Vad som kommer hända i framtiden och efter elitidrottskarriärens slut uppger sex av tio respondenter att de funderar på, medan resterande fyra anger att de inte funderar alls kring livet utan elitidrotten. Därför tror vi att det är viktigt att elitidrottarna förbereds inför detta, så att avslutet inte blir så dramatiskt och omställningen för stor. I intervjuerna framgår det att elitidrottarna tror att det är lätt att hamna i en identitetskris efter elitidrottskarriärens slut. Efter flera års idrottande på elitnivå präglas och färgas personligheten mer än man kanske tror. Samtliga elitidrottare i studien anser att deras personlighet och egenskaper har färgats mycket av elitidrotten, dock är detta något som de ser som positiva tillgångar att ha med sig nu och i framtiden. Stier (2009) menar att när elitidrottskarriären närmar sig slutet är det vanligt att funderingar kring livet uppkommer. Många genomgår en form av rollutträde, eftersom att det blir en väldigt stor omställning i livet både fysiskt, psykiskt och socialt (Stier, 2009). Många elitidrottare känner en stark tillhörighet till föreningen eller laget de tillhör. I alla typer av gruppkonstellationer utgör varje individ en typ av roll, till exempel i en bollsport har alla spelare på planen en viss roll och uppgift i laget. Alla typer av roller som man har eller får i olika grupper utgör en stor del av vår identitet. Att vara elitaktiv i flera år bidrar till att man känner en stark tillhörighet och trygghet till sin idrott, då man ägnar en stor del av sin tid där. I flera av intervjuerna framkom även att flera av elitidrottarna hade största delen av sitt sociala nätverk inom idrotten. Trygghet är ett stort och grundläggande behov för alla människor (Winroth & Rydqvist, 2008).

Sammanfattningsvis anser vi att det är bra att elitidrottare förbereder sig successivt inför sitt avslut så att det inte blir för chockartat och att övergången blir så smärtfri som möjligt. I och med en anpassning och en möjlighet till kombinationen studier och elitsatsning, tror vi att man kan ta hänsyn till elitidrottarens egenskaper och personligheter för att då fånga varje individs behov och önskan kring avslutet. Vi tror även att det är viktigt att elitidrottarnas kunskaper och erfarenheter från flera års elitidrottande borde förvaltas och utnyttjas bättre. Tidigare studier visar på att de som har nått sina mål under en elitidrottskarriär känner mer tillfredsställelse i livet efter karriärsavslutet (Park et.al, 2013; Fahlström, Patriksson & Stråhlman, 2014). Detta tycker vi indikerar på vikten av att kunna satsa helhjärtat på sin elitidrott och om man till exempel vill kombinera elitidrotten med universitetsstudier så ska detta inte vara ett hinder för att nå idrottsliga målbilder. Vi hoppas och tror att riksidrottsuniversitet kan bidra till att en kombinerad satsning blir möjlig och att mål kan sättas när det gäller både elitidrott och universitetsstudier, att det ena inte utesluter det andra.

## Slutsatser och implikationer

Att uppväxten präglar oss är en självklarhet och en slutsats som denna studie styrker. Det är där det hela börjar och kanske är det där dörren öppnas till vår kommande karriär? Det var så det började för elitidrottarna i denna studie. Från barnsben igenom skolåren och fram till idag har de gått hand i hand med olika idrotter för att sedan runt 14-17 års ålder börja sin elitsatsning inom sin specifika idrott. Att en sådan relation till idrotten så småningom ska ta slut visar denna studie är jobbigt för vissa, men för andra inte, oavsett krävs det förberedelser. Att stöttning, från såväl familj som förbund, är viktigt genomsyras i studien. När elitidrottarna bades att berätta om hur deras optimala utvecklingsmiljö skulle kunna se ut så nämner de att det är många olika faktorer som spelar in och har betydelse, allt ifrån ekonomiska till praktiska förutsättningar. Blickar man tillbaka till ett av studiens huvudfokus som var att undersöka elitidrottarnas intresse för kombinationen, universitetsstudier och elitidrottssatsning, ses en övervägande positiv syn. Detta är som tidigare diskuteras ett steg i rätt riktning och det stärker ytterligare att riksidrottsuniversitet är nödvändigt.

Ämnet för studien är högst aktuellt just nu då Riksidrottsförbundet har som mål att starta riksidrottsuniversitet under år 2015. Vi tror att mer forskning kring elitidrottssatsning i kombination med universitetsstudier är nödvändigt. Ett förslag till fortsatt forskning är att kartlägga fler aktiva elitidrottarens syn på kombinationen dubbla karriärer. Vi tycker att det vore intressant att ta reda på om riksidrottsuniversitet bidrar till att fler elitidrottare väljer att studerar och anamma kombinationsmöjligheten. Det hade även varit intressant att undersöka hur stort behovet är och hur möjligheten ser ut till att öppna fler idrottscentra, likt Bosön, runt om i landet, då vår studie indikerar på att det finns en efterfrågan om detta. Slutligen hoppas vi att denna studie kan vara en inspiration till kommande och vidare forskning inom ämnet och även ett stöd till planen för riksidrottsuniversitetet.

Denna studie har gett oss kunskap och erfarenheter kring ämnet som i framtiden kan vara nyttig att ha inför vår kommande yrkesroll. I och med vårt intresse för elitidrott och för idrott i stort så har detta arbete varit lärorik och bidragit till ett ökat intresse och väckt funderingar kring framtida yrken. Då vi båda brinner för idrott så är det inte omöjligt att vi i framtiden kommer att arbeta med eller kring elitidrottare. Denna studie har gett oss kunskaper och förståelse kring elitidrottarnas liv, som vi tror kommer att vara till nytta för vår kommande profession.

## Referenser

- Antonovsky, A. (2005). *Hälsans mysterium*. (Ny utg.) Stockholm: Natur och Kultur.
- Aronsson, L. (2008). *Idrottens roll i samhället II: En modell för idrottsgenererade sociala och monetära effekter på samhället* (FoU-rapport, nr 2008:3).
- Behrenz, L. (2012). Idrottens ekonomiska samhällsnytta. I J. Hvenmark (Red.), *Är idrott nyttigt?: en antologi om idrott och samhällsnytta* (s. 226-257). Stockholm: SISU idrottsböcker.
- Bosön. (2014). *Idrottsytor*. Hämtad 2014-05-11, från <http://boson.nu/idrottsytor/>
- Bosön. (2014). *Om Bosön*. Hämtad 2014-05-11, från <http://boson.nu/om-boson/>
- Bryman, A. (2008). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber.
- Dysthe, O., Hertzberg, F. & Hoel, T.L. (2011). *Skriva för att lära: skrivande i högre utbildning*. (2., [rev.] uppl.) Lund: Studentlitteratur.
- Fahlström, P. G. (2006). Ett liv i idrott. *Svensk idrottsforskning* 4, 52-55.
- Fahlström, P.G., Patriksson, G., & Stråhlman, O. (in press). Vägen från landslaget: om elitidrott, karriär och avslutning.
- Fryklund, S. (2012). *Swedish Student-Athletes' Within-Career Transitions*. Licentiatuppsats. Malmö: Malmö högskola.
- Hassmén, N. & Hassmén, P. (2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. (1. uppl.) Stockholm: SISU idrottsböcker.
- Nationalencyklopedin. (2014). *Narrativ*. Hämtad 2014-05-12, från <http://www.ne.se/narrativ>
- Norberg, J. (2012). En översikt av det svenska elitidrottssystemet. I J. Norberg (Red), *För framtidens segrar. En analys av det svenska elitidrottssystemet*. Stockholm: Centrum för idrottsforskning.
- Park, S., Lavalley, D., & Tod, D. (2013). Athletes' career transition out of sport: a systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 22-53. doi: 10.1080/1750984X.2012.687053
- Redelius, K. & Uebel, M. (2009). Den australienska modellen – ett elitstöd för svensk idrott? *Svensk idrottsforskning*, 4, 1-6.
- Riksidrottsförbundet. (2013). *Elitidrott*. Hämtad 2014-04-25, från <http://www.rf.se/Elitidrott/>
- Riksidrottsförbundet. (2013). *Elitidrottsstipendium*. Hämtad 2014-04-28, <http://www.svenskidrott.se/Elitidrottochutbildning/Elitidrottsstipendium/>



- Riksidrottsförbundet. (2014). *Kombinera elitidrott med en utbildning*. Hämtad 2014-04-27, <http://www.svenskidrott.se/Elitidrottochutbildning/>
- Riksidrottsförbundet. (2014). *Riksidrottsuniversitet*. Hämtad 2014-04-28 <http://www.svenskidrott.se/Elitidrottochutbildning/Riksidrottsuniversitet/>
- Riksidrottsförbundet. (2014). *Riktlinjer för barn och ungdomsidrott*. Hämtad 2014-05-18, från <http://www.rf.se/Barn-ochungdomsidrott/Riktlinjerbarnochungdomsidrott/>
- Sjöblom, P. & Fahlén, J. (2012). Nationella elitidrottssystem och internationell konkurrenskraft. En forskninggenomgång. I J. Norberg (Red), *För framtidens segrar. En analys av det svenska elitidrottssystemet*. Stockholm: Centrum för idrottsforskning.
- Sport Campus Sweden. (2014). *Om oss*. Hämtad 2014-05-01, från <http://www.sportcampussweden.se/om-scs>
- Stier, J. (2009). *Kändisskap och statuspassager: idrottslig identitet i upplevelseindustrins tjänst*. (2., [uppdaterade] uppl.) Lund: Studentlitteratur.
- Stråhlman, O. (2006). *Elite sport retirement process: career analysis of former Swedish elite athletes*. Göteborg: Department of Education, Göteborg University.
- Svahn, C. (2012, 12 augusti). Sverige 37:a i medaljligan. Dagens Nyheter. Hämtad 2014-05-18, från <http://www.dn.se/sport/sverige-37a-i-medaljligan/>
- Sveriges akademiska idrottsförbund. (2014). *Om SAIF*. Hämtad 2014-05-19, <http://iof1.idrottonline.se/SverigesAkademiskaIF/OmSAIF/>
- Sveriges Riksidrottsförbund (2009). *Idrotten vill: idrottsrörelsens idéprogram: [antagen av RF-stämman 2009]*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.
- Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet.
- Wagnsson, S., Augustsson, C., & Patriksson, G. (2013). Associations Between Sport Involvement and Youth Psychosocial Development in Sweden: A Longitudinal Study. *Journal of Sport for Development*, volym(1), 37-47.
- Westermarck, M. & Larsson, S. (2013). *Dubbla karriärer. Elitidrottsstudenters uppfattningar om kombinationen elitidrott och akademiska studier*. Umeå: Umeå universitet.
- Winroth, J. & Rydqvist, L. (2008). *Hälsa & hälsopromotion: med fokus på individ-, grupp- och organisationsnivå*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.

## **Bilaga 1 – Inbjudan till intervju**

Hej!

Vi är två tjejer som läser vårt sista år på Hälsopromotionsprogrammet med inriktning idrottsvetenskap, vid Göteborgs universitet. Vi skriver just nu vårt examensarbete och behöver deltagare till vår studie!

Syftet med studien är att undersöka hur elitidrottare ser på möjligheten att kombinera elitidrottssatsning och universitetsstudier. Samt ta reda på elitidrottarens tankar och förhoppningar om livet efter idrottskarriärens slut. Tidigare forskning visar på att kombinationen elitidrott och universitetsstudier inte alltid är så enkel, därav vårt intresse för ämnet.

Genom vår undersökning vill vi titta närmare på den utveckling som sker inom området och vilka förutsättningarna och behov det finns för att kombinera elitidrott med studier. För att få bästa underlaget till vår studie behöver vi genomföra intervjuer med aktiva elitidrottare som minst är på landslagsnivå. Därav kontaktar vi dig!

Medverkan i studien sker såklart på idrottarens egna villkor. Intervjumaterialet kommer endast användas för denna studie och idrottarens personuppgifter kommer enbart behandlas av oss. Intervjun kommer att ta ca 60 minuter, tid och plats anpassas givetvis efter idrottarens önskemål.

Hoppas detta kan vara intressant, tack på förhand!

Med vänlig hälsning,  
Frida Möstl & Sofia Sjöholm

## **Bilaga 2 – Intervjuguide**

### **Intervjuguide**

#### **Generell bakgrundsfakta**

Namn:

Ålder:

Kön:

#### **Specifik bakgrundsfakta**

Idrott:

Nivå:

Antal år i idrotten:

Antal år som elitidrottare:

Vilka olika klubbar:

#### **Idrottslivets start och början till elitsatsning**

När, var och hur började idrotten i ditt liv?

Var det bara *den idrotten* eller har du hållit på med någon annan?

När blev det bara en idrott och varför blev det den specifika?

När började elitsatsningen?

#### **Möjligheter att kombinera elitidrott och gymnasieutbildning**

Har du gått vanligt gymnasie eller idrottsgymnasium? Vilket?

Hur gick det att kombinera idrott och skolan?

Hur mycket tid la du på idrottandet i veckan?

Hann du med något annat utanför idrotten under den här tiden (Vänner, familj, hobby etc.)?

#### **Livet idag - Att kombinera en elitidrottskarriär med privatliv**

Hur ser livet ut idag, hur mycket tid lägger du på *ditt idrottande*?

Vad gör du när du inte idrottar?

Lever du ensam eller i ett förhållande?

Är det svårt att kombinera idrott och ett förhållande?

Känner du att idrottandet på något sätt har präglat din personlighet? Några egenskaper hos dig som utvecklats genom idrotten?

Pluggar/jobbar du idag?

Ekonomiskt, klarar du dig att leva på din idrott?

Tycker du att det räcker för dig? Saknar du något mer stöd/sponsorer?

Hur ser en optimal elitutvecklingsmiljö ut om du beskriver den?

### **Tankar och förhoppningar om idrottskarriären**

Vad tror du har fått dig att bli så bra? Är det några egenskaper du har som du tror är viktiga?

Hur håller du igång drivkraften och motivationen? (Medfödda egenskaper/ fysiska etc.)

Har du några syskon?

Vad har du för idrottsliga visioner och mål?

Har du några andra visioner som inte är idrottsliga, t ex socialt eller i övrigt?

### **Tankar och förhoppningar kring framtiden och den civila karriären**

Hur länge till tror du att du kommer elitidrottssatsa?

Funderar du på framtiden?

Funderar du på livet efter idrottskarriären? Kan man tänka på avslutet när man är i karriären?

Kan man förbereda sig inför den dagen man ska sluta?

Hur ser du på ett liv utan idrotten?

Skulle du kunna tänka dig att arbeta inom *din idrott* efter avslutad idrottskarriär?

### **Erfarenheter av och inför avslutandet av idrottskarriären**

Har du exempel på kompisar inom *idrotten* som har lagt av och hur dom har klarat av den omställningen?

Hur mycket färgas din identitet av din idrott?

Tror du många hamnar i en identitetskris efter avslutad idrottskarriär?

Är det något som idrottsrörelsen eller samhället skulle kunna göra för att underlätta elitsatsningen och avslutet?

Är det föreningen man tillhör eller är det förbundet som på något sätt ska försöka ta ett ansvar för dig när du lägger av?

Tror du att det är svårare idag att lägga av än vad det var förr?

**Synen på utvecklingen av elitidrottande i kombination med universitetsstudier**

Riksidrottsförbundet håller på att utveckla riksidrottsuniversitet, som ska vara flexibelt för elitidrottare, vad tycker du om detta?

Hur ser du på möjligheten att kombinera en elitidrottkarriär med universitetsstudier?

Om du fick backa bandet, är det något du skulle vilja ändra på generellt?

Är det något du tycker att jag har glömt fråga och som du skulle vilja tillägga?