



GÖTEBORGS
UNIVERSITET

INSTITUTIONEN FÖR KOST-
OCH IDROTTSVETENSKAP

Möjligheter och hinder vid elitidrottares karriärsavslut

En intervjustudie med före detta elitidrottare

Nellie Tryggvesson
Helena Westerlund

Kandidatuppsats 15 hp
Program Sports Coaching
VT 2021
Handledare: John Dohlsten
Examinator: Karin Grahn



Kandidatuppsats 15 hp

Titel:	Möjligheter och hinder vid elitidrottarens karriärsavslut; En intervjustudie med före detta elitidrottare
Författare:	Nellie Tryggvesson & Helena Westerlund
Program:	Sports Coaching
Nivå:	Grundnivå
Handledare:	John Dohlsten
Examinator:	Karin Grahn
Antal sidor:	33 (inklusive bilagor)
Termin/år:	VT 2021
Nyckelord:	Elitidrottare, Hinder, Karriärsavslutning, Möjligheter, Relation, Stöd, Tränare

Sammanfattning

Avslutningen av en elitidrottskarriär är en oundviklig händelse som alla elitidrottare en dag kommer att bemöta. Karriärsavslutningen kan se väldigt olika ut mellan olika individer samt påverkas av flera faktorer. Denna studie är en kvalitativ intervjustudie som handlar om möjligheter och hinder vid elitidrottarens karriärsavslut. Syftet med denna studie är utforska hur före detta elitidrottare talar om möjligheter och hinder vid karriärsavslut samt besvara tre stycken frågeställningar. Sex stycken före detta elitidrottare intervjuades och samtalen transkriberades för att sedan genomgå en kvalitativ innehållsanalys. Analysen resulterade i fyra stycken kategorier som lyder: *Relationen mellan tränare och idrottare gynnas av ett öppet klimat, omsorg och gemenskap, Tränaren spelar en viktig roll i idrottslig och personlig utveckling, Skilda upplevelser vid karriärsavslut relaterat till planering och identitet och Idrottare har olika behov av stöd från tränare vid karriärsavslut*. De olika kategorierna visar framförallt på deltagarnas olika upplevelser vid karriärsavslutet. Aspekten av att skapa en vänskaplig relation till sin tränare var central hos samtliga deltagare samt hur tränaren kan bidra med mycket både inom och utanför idrotten. Resultatet visar även på hur faktorerna planering och identitet kan påverka karriärsavslutet på olika sätt samt hur idrottarnas behov av stöd från tränaren kan se olika ut. Slutligen bidrar resultatet till att visa på de möjligheter som relationen mellan tränare och idrottare har för ett lättare karriärsavslut. Det finns ett stort behov av att se bortom elitidrottaren och bidra med stöd, omsorg och förståelse för hela individen för att optimera utveckling ända fram till karriärsavslutet.

Förord

Denna studie skrevs under våren 2021 vid Göteborgs Universitet. Det har varit intressant och lärorikt att studera möjligheter och hinder vid karriärsavslut. Vi vill först och främst tacka vår handledare för stöd, relevant feedback samt öppna diskussioner genom hela arbetets gång. Vi vill även tacka deltagarna i studien för att ni valde att dela er tid och era erfarenheter med oss. Dessutom vill vi tacka våra kontakter för förmedlandet av potentiella deltagare. Utan er deltagare hade vi inte haft möjlighet att utföra denna studie, återigen stort tack. Hoppas att ni finner studien intressant och att den kan användas i framtida forskning eller bidra med förståelse för elitidrottarens karriärsavslutning.

Göteborg 2021-05-24

Nellie Tryggvesson & Helena Westerlund

Tabell 1. Författarnas bidrag

Arbetsuppgift	Procent utfört av Nellie/Helena
Planering av studien	50/50
Litteratursökning	50/50
Datainsamling	50/50
Analys	40/60
Skrivande	40/60
Layout	60/40

Innehållsförteckning

Sammanfattning	1
Förord	2
Introduktion	3
Syfte & Frågeställningar	4
Bakgrund	4
Faktorer med stor påverkan på karriärsavslutning	5
Socialt stöd	7
Relationen mellan tränare och idrottare	8
Motiv för studien	9
Metod	10
Design	10
Urval	10
Datainsamling	11
Databearbetning & analys	12
Metodologiska överväganden	13
Resultat	14
Relationen mellan tränare och idrottare gynnas av ett öppet klimat, omsorg och gemenskap	14
Tränaren spelar en viktig roll i idrottslig och personlig utveckling	16
Skilda upplevelser vid karriärsavslut relaterat till planering och identitet	18
Idrottare har olika behov av stöd från tränare vid karriärsavslut	19
Diskussion	20
Metoddiskussion	20
Resultatdiskussion	22
Relationen mellan tränare & idrottare och dess påverkan på karriärsavslutet	22
Idrottarnas olika behov av stöd från tränare vid karriärsavslut	23
Idrottarnas möjlighet till att förbereda sig inför karriärsavslut	24
Ett holistiskt förhållningssätt	25
Slutsatser och implikationer	26
Referenser	28
Bilagor	30

Introduktion

“They always say sportsmen die twice. Once when you lose your career and then once at the actual end” (Hardie m.fl, 2021).

Detta citat, hämtad från en dokumentärserie, beskriver avslutningen av en elitidrottskarriär som något av en dramatisk händelse. Denna händelse är något oundvikligt som alla elitidrottare en dag kommer att bemöta. Avslutningen av en elitidrottares karriär kan vara normativ eller icke-normativ, där den primära skillnaden är graden av frivillighet. En plötslig skada som kräver att karriären avslutas är ett exempel på en icke-normativ avslutning, jämfört med en normativ avslutning där idrottaren själv tar beslutet (Knights m.fl., 2016). Övergången ur en elitidrottskarriär är perioden då idrottaren har avslutat sin karriär och inte längre deltar i några träningar eller tävlingar samt anpassar sig till livet efter idrotten. Längden på en elitidrottskarriär är varierande och påverkas, bland annat, av den specifika idrotten som utövas samt idrottaren själv (Knights m.fl., 2016). Ett exempel på denna variation är från Fahlström m.fl. (2019) där deras forskning visar på att män har i genomsnitt längre elitidrottskarriärer än kvinnor (13 respektive 11 år) samt att simning, gymnastik och konståkning var några av de idrotter där man i yngst ålder avslutade karriären.

Tidigare forskning visar på flertalet problematiska aspekter vid avslutningen av en elitidrottskarriär som i sin tur påverkas av olika faktorer hos individen och inom deras karriärer. Den problematik som kan uppstå är exempelvis osäkerhet över ny möjlig karriär på grund av bristande planering, vilsenhet i identitet då en stor del av livet försvinner, depression eller ångest samt avsaknad av stöd och förståelse från tränare, förening eller andra personer i idrottarens kontaktnät (Fahlström m.fl, 2019; Ivanovic & Mačak, 2020; Knights m.fl, 2016; Brown m.fl, 2018). Däremot visar den tidigare forskningen även på viktiga faktorer som har möjligheten att minska på denna problematik, vilket ligger i stor grund till denna studies syfte (Fahlström m.fl, 2019; Ivanovic & Mačak, 2020; Knights m.fl, 2016; Brown m.fl, 2018).

En elitidrottskarriär kräver ett stort engagemang och mycket tid, både från idrottare och tränare. De två parterna, idrottare och tränare, spelar en stor roll i karriärens utveckling och skapar ofta en stark relation genom karriärens gång (Cassidy m.fl, 2008; Fahlström m.fl, 2019). Detta gör att både idrottare och tränaren är delaktiga i processen mot karriärsavslut samt att de har en möjlighet till att minska eventuell problematik. Vid ett karriärsavslut är idrottarna ofta i behov av stöd från, bland annat, sin tränare. Däremot kan relationen mellan idrottare och tränare påverka möjligheten till att möta idrottarens behov av stöd (Fahlström m.fl, 2019; Ivanovic & Mačak, 2020; Knights m.fl, 2016; Brown m.fl, 2018).

Denna studie kommer att utforska avslutningen av en elitidrottskarriär utifrån före detta elitidrottares perspektiv och hur de talar om möjligheter och hinder vid deras karriärsavslut. Studien kommer även belysa relationen mellan tränare och idrottare samt idrottares olika behov av stöd från sin tränare vid karriärsavslut. I denna studie har begreppet “elitidrottare” innebörden att idrottaren har under flera år tävlat på högsta nivån inom respektive sport i Sverige. Det innebär även att elitidrottaren inte har behövt livnära sig på idrotten, utan kan ha jobbat eller studerat vid sidan av sin elitidrottskarriär.

Syfte & Frågeställningar

Syftet med denna studie är utforska hur före detta elitidrottare talar om olika möjligheter och hinder vid karriärsavslut.

Mer specifikt besvaras studiens syfte genom följande frågeställningar:

- Hur kan relationen mellan tränare och idrottare påverka karriärsavslutet?
- Vilket behov av stöd från tränare finns hos idrottare vid karriärsavslutet?
- Hur kan idrottare förbereda sig inför karriärsavslutet?

Bakgrund

Enligt, Fahlström m.fl. (2019) är avslutningen av en elitidrottskarriär oftast en utdragen och komplex beslutsprocess som kan sträcka sig över ett eller flera år. Beslutprocessen kan även innehålla så kallade “comebacks” där idrottaren har tagit beslutet att sluta men sedan återgår till idrotten igen. I Fahlströms m.fl. (2019) studie intervjuades totalt 28 stycken elitidrottare som avslutat sin karriär och av dessa var det åtta personer som hade gjort en “comeback”. Anledningen till att idrottarna gjorde en “comeback” berodde ofta på att de inte kände sig färdiga med idrotten, att de hade en vilja att återkoppla till sin idrottsliga identitet som de förlorat vid karriärsavslutet eller att de fortfarande kände en lojalitet till sin klubb eller sitt lag. Forskarna beskriver i studien hur en elitidrottskarriär utifrån kan ses som en kärleksrelation eller ett intensivt känslöengagemang, vilket i sin tur bidrar till problematiken när man ska lämna denna typ av känslomässiga relation. Idrottarna i Fahlströms m.fl. (2019) studie beskrev detta som en typ av separationsångest. Forskarna beskrev även hur idrottarnas tränare ofta blir en individ som ligger dem närmast utanför familjen. Vid karriärsavslutning har stöd från familjen störst betydelse enligt tidigare forskning men idrottare uttrycker även en betydelse av stöd från tränare (Fahlströms m.fl., 2019).

Anledningen till att idrottarna i studien (Fahlström m.fl., 2019) tog beslutet att avsluta sin karriär var sällan ett enskilt skäl utan det var oftast flera bidragande faktorer som påverkade beslutet samt kombinerades på olika sätt. De vanligaste exemplen på bidragande faktorer i Fahlströms m.fl. (2019) studie var skador, ekonomi, ålder, bristande motivation och familjeliv. Bland de 28 idrottarna som blev intervjuade var det nio av dem som uttryckte att beslutet var planerat, tre av dem uttryckte att de inte alls var planerat och de övriga var till viss del otydliga i sina svar. Fahlströms m.fl. (2019), visar också i sin studie på är att ett ofrivilligt avslut på karriären tenderar att ha mer negativa konsekvenser samt att idrottarnas egna upplevelser av karriärsavslutningen kunde delas upp i tre olika kategorier. Kategorierna var: “i stort sett problemfritt”, “mestadels bra men med vissa smärre problem” samt “mycket problemfylld”.

I studien av Fahlström m.fl. (2019) var det 17 av 28 idrottare som ingick i den första kategorin med en i stort sett problemfri karriärsavslutning. Det som forskarna även ansåg var värt att tillägga var att ingen av idrottarna gick spårlöst igenom avslutningen. Dessa 17 individer som hade en i stort sätt problemfri karriärsavslutning kunde lämna sin idrott med fokus på deras positiva upplevelser samt med en viss känsla av lättnad till att byta spår i livet.

De hade en generell plan för livet efter samt andra roller att luta sig tillbaka på som de trivdes bra med, exempelvis inom sin familj, utbildning eller arbete. Det var åtta av 28 idrottare i studien som upplevde avslutningen "mestadels bra men med vissa smärre problem" varav vissa problem var personliga problem utan någon direkt koppling till idrotten men det kunde, i sin tur, påverka själva upplevelsen. Upplevelsen av en förlorad identitet var ett vanligt problem bland dessa åtta samt problematik i att söka och hitta ett nytt jobb. Slutligen var det tre av de 28 idrottarna som upplevt en mycket problemfylld karriärsavslutning där det var flera faktorer som bidrog till att man avslutade karriären. Dessa tre idrottare upplevde först en känsla av bortglömdhet på grund av att ingen hörde av sig längre samt att det fanns bristande hjälp med att söka jobb från personer de förväntade sig att kunna hjälpa dem. Dock kunde de till en början känna en viss lättnad men när kontakten till sin klubb eller förening upphörde så upplevde de ett utanförskap. Några av de problemen som dessa tre idrottare upplevde var olika former av skade- eller hälsoproblem samt konsekvenserna av en bristande utbildningsnivå. En av idrottarna i Fahlströms m.fl. (2019) studie uttryckte dessutom det som att man är en "förbrukad produkt" när karriären avslutas och att de blivit orättvist behandlade av landslagsledning. Något som var gemensamt för samtliga kategorier av upplevelser var en liten mängd hjälp från förbund och föreningar där forskarna beskrev att det fortfarande råder en okunskap inom detta. Avslutningsvis berättade idrottarna att efter några månader eller år, beroende på mängden problem inom karriärsavslutningen, vändes deras bild av livet till det positiva och de kunde komma till insikt om idrottens betydelse för dem samt vilka egenskaper och förmågor som de tagit med sig till livet efter.

Faktorer med stor påverkan på karriärsavslutning

Tidigare forskning från de senaste 10-15 åren visar, som nämnt ovan, på stor problematik när elitidrottare avslutar sin karriär. Det som denna forskning (Küttel m.fl, 2017; Küttel m.fl, 2018; Brown m.fl, 2017; Torregrosa m.fl, 2015; Stambulova m.fl, 2005; Dimoula m.fl, 2013) framförallt har visat på är fem stycken faktorer som har stor påverkan på avslutningen av elitidrottskarriärer, utan någon specifik koppling till anledningen bakom avslutningen eller personliga attribut hos idrottaren (exempelvis ålder, kön och specifik idrott). Den faktor som frekvent blir nämnd i forskningen är planering och förberedelse till livet efter. Planering av karriärsavslutningen syftar på att göra idrottaren mer förberedd på att bemöta negativa känslor och tankar samt öka hans kunskap om de nödvändigheter för anpassning till sitt "nya" liv (Küttel m.fl, 2017; Küttel m.fl, 2018; Brown m.fl, 2017; Torregrosa m.fl, 2015; Stambulova m.fl, 2005; Dimoula m.fl, 2013).

Knights m.fl. (2016) beskriver i sin studie de huvudsakliga aspekterna och möjliga problem som påverkar övergången ut ur en elitidrottskarriär. En framstående aspekt är planering av sin karriärsavslutning då det ökar möjligheten för idrottaren att anpassa sig till livet efter samt skapa känslor av framgång, prestation och kompetens. Planering kan även underlätta övergången för idrottaren genom att ha uppsatta planer för hantering av potentiella problem och svårigheter samt öka deras känsla av välmående och tillfredsställelse över uppnådda idrottsrelaterade mål.

Två andra faktorer som har stor påverkan är olika former av stöd. Dessa är socialt stöd och ekonomiskt stöd. Det ekonomiska stödet som idrottarna har kunnat bygga upp under sin karriär varierar mycket beroende på vilken idrott de har utövat samt deras nationalitet och landets idrottsliga tillgångar. Detta kommer även att påverka hur deras livssituation kommer att se ut efter karriärsavslutningen då de antingen (tillfälligt) kan leva på sina tillgångar eller är i snabbt behov av en ny inkomst. Större tillgångar och besparingar leder ofta till mindre

stress för idrottaren. Angående idrottarnas nationalitet och olika länders idrottsorganisationers och förbunds resurser så finns det stora skillnader i möjligheten till att stötta och försörja sina idrottare i övergången ut ur deras karriär (Küttel m.fl, 2017; Küttel m.fl, 2018; Brown m.fl, 2017; Torregrosa m.fl, 2015; Stambulova m.fl, 2005; Dimoula m.fl, 2013).

Det sociala stödet är en faktor som tidigare beskrivits som något idrottare ofta upplever att de saknar (Ivanovic & Mačak, 2020). Stödet är beroende av idrottarnas sociala nätverk och kommunikation med personer i hans närhet såsom familj, vänner, partner och tränare. Idrottare har ett behov av att känna sig förstådda och omhändertagna under denna stora förändringsperiod i deras liv (Brown m.fl., 2018). Socialt stöd är en väldigt viktig faktor för idrottaren att kunna ha möjligheten till att prata med någon om sina tankar och känslor.

Ytterligare en faktor som forskningen ofta tar upp är idrottarnas identitet. Genom deras karriär så skapar de en stark association till idrotten och kopplar sin identitet samt självförtroende till idrottsliga prestationer och till jakten mot att uppnå sina karriärmässiga mål. Då en elitidrottskarriär tar upp de största delarna av individernas liv så formas deras identitet utefter vem de är som idrottare. Vid avslutningen av sin elitidrottskarriär, försvinner denna idrottsliga identitet och de upplever ofta att de befinner sig i en obekväm situation där de måste skapa en ny identitet och “finna sig själv” igen (Küttel m.fl, 2017; Küttel m.fl, 2018; Brown m.fl, 2017; Torregrosa m.fl, 2015; Stambulova m.fl, 2005; Dimoula m.fl, 2013).

I studien av Knights m.fl. (2016) kartlades tre olika anledningar till varför idrottare vanligtvis avslutar sin karriär. Dessa tre anledningar var följande: att idrottaren hade tröttnat på den krävande livsstilen, att idrottaren uppnått sina personliga mål med karriären eller att idrottaren upplevt problem med tränarteamet. Enligt, Knights m.fl. (2016), kan de olika anledningarna som ligger bakom beslutet att avsluta sin elitidrottskarriär i sin tur komma att påverka kvaliteten på anpassningen till livet efter. Brown m.fl. (2018) beskriver hur forskningen har visat på flertalet personliga och kontextuella faktorer som påverkar processen av anpassning till livet efter karriären. Dessa faktorer är, exempelvis idrottarens ålder, kön, nationalitet, nivå av utbildning, ekonomiska tillgångar, relationsstatus, anledning till karriärsavslutning, planering av avslutning, socialt stöd, användning av copingstrategier och tillfredsställelse över prestationer under karriären. Det är alltså konstaterat att det finns många faktorer som påverkar övergången ut ur elitidrottskarriär samt anpassningen till livet efter. Med dessa olika faktorer kan det även råda viss problematik.

Ivanovic och Mačak (2020) har gjort en sammanställning av åtta studier som visar på utbredningen av olika faktorer som påverkar före detta elitidrottarens psykiska hälsa. Faktorerna var stress, ångest/depression, sömnsvårigheter och alkoholmissbruk. Dessa faktorer är associerade med utveckling av “CMD” (Common Mental Disorders) och påverkas, enligt studien, av frivilligheten i karriärsavslutningen, skador, viktuppgång, artos samt psykologisk stress under karriären. Forskarna beskriver att elitidrottare bemöter hundratals olika stressorer genom hela karriären. Alla åtta studier som inkluderades i sammanställningen visade på upplevd ångest och/eller depression samt visade majoriteten av studierna på att symtom kunde kopplas till ett missnöje med karriären, många skador eller låga nivåer av socialt stöd. Mer konkret visade den första studien på att upp mot 30% av idrottarna upplevde självdefinierade eller självrapporterade problem med psykisk ohälsa. Den andra studien visade att flera idrottare kunde relatera sina symtom eller problem till upplevt missnöje med karriären eller till att de under karriären genomgått många skador/operationer. Den tredje studien visade även på att idrottare som upplevt att de fått lägre nivåer av socialt stöd, påvisade fler symtom relaterade till CMD. Den fjärde studien som inkluderades hade

jämförbara resultat med samtliga andra studier samt så beskrev idrottarna att deras psykiska hälsa kunde ofta kopplas till flera kritiska händelser i livet. Vissa idrottare upplevde även ohälsosamma beteenden relaterade till kost. Resterande studier i denna sammanställning av Ivanovic och Mačak (2020) illustrerade även att upp mot 20% av idrottare som haft många skador under karriären upplevde ofta symtom av CMD samt högre procentenheter kopplade till utbredning av de andra faktorerna. Generellt var utbredningen av samtliga faktorer; stress, sömnsvårigheter, ångest/depression och alkoholmissbruk upp mot 20% bland idrottarna som deltog i de olika studierna.

En annan sammanställning gjordes av Gouttebarge m.fl. (2019) där totalt 22 studier visade på en utbredning av samma faktorer, (stress, sömnsvårigheter, ångest, depression och alkoholmissbruk) upp mot 30% hos före detta elitidrottare. En aspekt som Gouttebarge m.fl. (2019) även belyste var att en anledning till att idrottarna upplever dessa psykiska problem är en försämrad prestation i samband med att karriären avslutas eller att en tidigare strävan mot perfektionism som idrottare nu blir missanpassad till livet efter. Både Gouttebarge m.fl. (2019) och Ivanovic och Mačak (2020) diskuterar om det går att jämföra utbredningen av dessa symtom med den generella befolkningen eller om de är mer vanliga bland gruppen före detta elitidrottare. Det som båda studierna däremot kan konstatera är att utbredningen sträcker sig över både män och kvinnor, över olika åldrar samt inom olika idrotter. Dessutom, i de tillfällena där elitidrottare upplever dessa faktorer i större utsträckning än i den generella befolkningen så skulle det möjligen kunna förklaras genom alla de idrottsspecifika stressorer under karriären.

Socialt stöd

En av de framstående faktorerna inom forskningen som påverkar karriärsavslutningen och dess kvalitet var socialt stöd, där tränaren ofta är en av de personerna som ger stöd och hjälp till sin idrottare (Knights m.fl., 2016).

I en studie av Brown m.fl. (2018), där man intervjuat åtta idrottare från olympiska idrotter, beskriver forskarna att idrottare som upplever att de får stöd har oftast lättare att anpassa sig till livet efter idrotten. Dock beskriver de även att flera idrottare upplever att de inte får det stöd de känner att de behöver. Hur man däremot upplever stöd är komplext, beroende på olika sociala utbyten och relationer samt inom vilken dimension som stödet befinner sig i. Dessa dimensioner delas upp i en emotionell, en informativ, en uppskattad, en pålitlig och en uppfattad dimension. Beroende på i vilken dimension som stödet befinner sig, så kan det få olika konsekvenser hos mottagaren av stödet. Den viktiga skillnaden här är den mellan mottaget stöd och uppfattat stöd, då det kan få olika påverkan beroende på individen (Brown m.fl., 2018). Dessutom uppstår det lätt problem eller svårigheter vid själva upplevelsen av stöd, i relation till kvantitet och kvalitet. Olika individer behöver olika typer av stöd från olika dimensioner, i olika mängder samt från olika personer men generellt har alla typer förmågan att minska stress hos mottagaren, vilket i detta fall är idrottaren. I studien av Brown m.fl. (2018) så rapporterade idrottarna att när de väl fick stöd från organisationer/förbund, tidigare klubb- eller träningskamrater och tränare så blev hanteringen av övergången lättare. Dock så berättade idrottarna i studien att det var vanligt att de tappade kontakten med, exempelvis, sin tränare när de slutade och att det skapar en känsla av ensamhet och exkludering samt att det påverkade anpassningen till livet efter. Istället så vände sig idrottarna ofta till sin familj och sina vänner då det var restriktivt med stöd från förbund, föreningar, klubbar och tränare. Deras partner var oftast primärkällan för stöd hos många, dock upplevde vissa av idrottarna att det kunde vara svårt för personer utanför idrotten att förstå vad de gick igenom.

Inom denna faktor, finns det en viktig förmåga som många av idrottarna beskrev att de saknade. Denna förmåga är att kunna söka efter och be om hjälp. Det fanns en gemensam åsikt hos idrottarna i studien att de inte visste vem de skulle vända sig till eller hur de skulle bli bemötta om de bad om hjälp. Under sin idrottskarriär har de byggt upp en mental tuffhet som var svår att nu bryta ned och visa sig "svag" för någon annan. Detta skapade ofta en känsla av skam hos idrottaren. Det som idrottarna däremot också berättade var att det kunde ge mycket genom känslan av att någon bara "var där". Med andra ord så kunde en form av stöd bara vara vetskapen att det finns någon i deras närhet som kommer hjälpa dem när de behöver och detta relaterades ofta till någon som varit "där" för dem under karriärens gång. En form av stöd som hjälpte speciellt mycket, enligt idrottarna i studien, var från andra före detta elitidrottare som varit delaktiga inom idrotten på samma sätt och haft liknande upplevelser nu när karriären avslutats.

Brown m.fl. (2018) tog även upp att mentaliteten inom idrottskontexten kunde ofta upplevas som "Nu har du gjort ditt, tack och hej". Detta kopplades samman med relationen mellan tränare och idrottare, som kräver en viss förändring vid karriärsavslut samt kan bli problematisk då man utvecklat ett starkt band mellan varandra. För idrottarna innebar detta att tränaren ofta kunde erbjuda stöd och hjälp, men kulturen säger att det är dags att gå vidare, något som idrottarna beskrev som en övergång i sig när de skulle "överge" sin tränare. Det som studien underströk var att genom övergången ut ur elitidrottskarriären är det viktigt att känna omsorg från andra och känna sig förstörd genom stöd från familj, mentorer, vänner och andra från idrottskontexten. Idrottarna bör försöka använda stöd för att skapa och underhålla sin identitet, självkänsla och självförtroende samt stötta sig själv genom att stötta andra, exempelvis någon som också avslutat sin karriär eller som tränare/mentor till aktiva idrottare. Dessutom är det viktigt att försöka skapa nya sociala nätverk och kontakter för att komma ut i nya miljöer samt hitta något nytt som kan stötta deras identitet. De mest väsentliga aspekterna enligt idrottarna i studien var närhet samt styrka och tillit i relationer för att optimera den typen av stöd de behöver.

Relationen mellan tränare och idrottare

En elitidrottskarriär är tidskrävande och under de många åren som karriären sträcker sig över, utvecklar idrottaren ofta en stark relation till sin tränare. Cassidy m.fl. (2008) beskriver att utvecklingen av relationen mellan tränare och idrottare kan se väldigt olika ut, framförallt beroende på relationens struktur. Relationerna ser ut på olika sätt och påverkas främst av vilken roll personerna i relationen tar och hur makten mellan dem är fördelad. Cassidy m.fl. (2008) tar upp fyra olika strukturer på relationen mellan tränare och idrottare som skiljer sig ganska mycket åt. Den första är en auktoritär relation där den är centrerad runt tränaren och där hen använder sig av direkta metoder som inte involverar idrottaren i, exempelvis beslutstagande. Nästa struktur byggs på omsorg där tränarens metoder grundar sig i att utveckla en ömsesidig relation för att kunna förstå och uppfylla idrottarens behov. Den tredje är en prestationsdriven struktur där relationen baseras på att optimera prestation och centreras kring att idrottaren ska utvecklas genom att klara av mål och uppgifter. Den sista strukturen handlar mer om att idrottaren själv ska lösa problem och upptäcka metoderna som krävs för att utvecklas samt att tränaren tar mer utav en biroll i relationen. Författarna belyser även hur samtliga olika relationsstrukturer har sina för- respektive nackdelar samt konsekvenser för personerna som ingår i relationen.

Relationen mellan tränare och idrottare ingår även i olika grupprocesser och i sin tur utvecklas idrottarna på olika sätt. Johnson m.fl. (2016) beskriver hur kommunikation är en väldigt central del för tränaren där det utgör en stor del av tränarens trovärdighet och förtroende hos idrottarna. Genom sin kommunikation kan de förklara och förtydliga sina instruktioner samt individanpassa dessa för att bemöta de olika behoven hos idrottarna. Författarna tar upp flera kommunikationsprinciper som tränare bör använda sig av och dessa är: Berätta (klargöra strategier, mål och förväntningar), Inspirera (få idrottarna vilja att vara bäst och känna sig viktiga), Bevaka/följ (ge idrottarna feedback på deras utveckling), Klargöra läget som gruppen är i (prata öppet om vad som krävs från idrottarna för att nå sina mål) och Förstärk beteenden och attityder som mer än gärna får upprepas (ge idrottarna mycket stöd och uppmuntran). Utöver dessa principer är det väldigt viktigt att tränare och idrottarna alltid aktivt lyssnar på varandra. Inom denna relation har tränaren även en viktig roll i att bygga självförtroende i sina individuella idrottare eller i sitt lag. I denna roll så är tränarens förmåga att bygga relationer inte den enda viktiga faktorn utan även att, exempelvis stärka motivation, förbättra teknik, karaktärsbyggnad av sina idrottare samt göra dem fysiskt förberedda för att prestera (Johnson m.fl., 2016).

Dohlsten m.fl. (2018) använder ett hållbarhetsperspektiv när de undersöker flera av de aspekter som berör relationen mellan tränare och idrottare, med ett speciellt fokus på att utveckla en stark relation baserad på omsorg. I denna studie beskrivs det hur tränare understryker vikten av att spendera tid med sina idrottare och lära känna dem för att utveckla en välfungerande kommunikation, vilket är väsentligt för en bra relation. Det gäller för tränaren att ge sina idrottare uppmärksamhet, både lyssna till och prata med dem för att bygga upp denna kommunikation men även för att utveckla tilliten mellan dem. Tillit och kommunikation går hand i hand vid utvecklingen av relationen mellan tränare och idrottare, oavsett hur länge de har arbetat ihop. För idrottare som tränar och tävlar på elitnivå är det speciellt viktigt med en regelbunden dialog med sin tränare för att optimera planeringen av träningsupplägg samt för att anpassa detta utefter idrottarens liv och behov. En tränar-idrottare relation som baseras på omsorg kräver ett speciellt engagemang där tränaren inte endast bryr sig om idrottaren inom idrottskontexten, utan bryr sig om hela individen som utgör denna idrottare. Inom denna typ av relation så blir idrottaren integrerad i sin utveckling och progression, bland annat genom att tränaren ställer krav på att idrottaren noggrant följer sitt träningsupplägg och återhämtning samt genom att bemöta idrottarens behov. Ett av dessa behov är att få stöd och hjälp från sin tränare i den utsträckning som hen behöver (Dohlsten m.fl., 2018).

Motiv för studien

Forskningen inom elitidrottskarriärer och dess avslutning växer men den visar fortfarande på stor problematik för idrottarna i övergången till livet efter karriären, exempelvis ångest, depression, bristande planering och stöd samt vilshenhet i identitet. Forskningen belyser flertalet faktorer som påverkar den upplevda kvalitén på karriärsavslutet, vilket antingen bidrar med möjligheter eller hinder för idrottarna. Detta gör denna övergång komplex, tillsammans med de många skilda erfarenheterna bland idrottare som deltagit i forskningen samt de olika faktorerna som påverkar deras beslut att avsluta karriären (Küttel m.fl, 2017; Küttel m.fl, 2018; Brown m.fl, 2017; Torregrosa m.fl, 2015; Stambulova m.fl, 2005; Dimoula m.fl, 2013).

Fahlström m.fl. (2019) visade i sin undersökning att flera idrottare hade en otydlig uppfattning om deras karriärsavslut var planerat samt att flera av idrottarna upplevt problematik i någon utsträckning. Dessutom var det vanligt att idrottarna behövde en längre tid, upp mot månader för att återgå till att ha en positiv bild av livet. Tidigare forskning visar även på, som tidigare nämnt, mycket problematik i samband med karriärsavslut, där ett av de ofta frekvent nämnda problemen är det bristande tillgodoseendet av idrottarnas behov av stöd (Brown m.fl, 2018; Knights m.fl, 2016; Fahlström m.fl, 2019; Ivanovic & Mačak, 2020). I majoriteten av dessa studier tar de upp vikten av stöd från flera personer i idrottarnas kontaktnät, den starka relationen som ofta skapas till tränaren samt hur tränarens förmåga att ge stöd ofta är begränsad.

Det som forskningen kan konstatera är att många faktorer påverkar idrottarnas möjligheter och hinder vid karriärsavslutning, speciellt planering, socialt stöd samt idrottslig identitet (Küttel m.fl, 2017; Küttel m.fl, 2018; Brown m.fl, 2017; Torregrosa m.fl, 2015; Stambulova m.fl, 2005; Dimoula m.fl, 2013). Det som dessa tre faktorer har gemensamt är, bland annat, att det finns utrymme för tränaren att hjälpa idrottaren med dem.

Den fortsatta problematiken inom elitidrottarens karriärsavslutningar gör detta ämne relevant att fortsätta undersöka. Då karriärsavslutning är en händelse som alla elitidrottare kommer att bemöta så är det viktigt att öka förståelsen för samt kunskapen om händelsen. En ökad förståelse och fler metoder för hantering kan genom fortsatt forskning ge idrottare och tränare en större möjlighet till att samarbeta vid karriärsavslutning samt genom beslutprocessen inför avslutningen för att minimera problematiken och förbereda sig för de hinder som kan uppstå. Denna studie ger möjlighet till att ta fram relevant information, ur före detta elitidrottarens perspektiv, som kan visa på hur tränare kan eller bör hjälpa och ge stöd till sina idrottare. Studien öppnar även upp för att kunna skapa ny förståelse som kan hjälpa idrottare att, i sin tur, hjälpa sig själva vid avslutningen av deras elitidrottskarriär.

Metod

Design

Metoden som används i studien var en kvalitativ datainsamlingsmetod, i form av sex stycken semistrukturerade intervjuer med före detta elitidrottare som har analyserats genom en kvalitativ innehållsanalys. Analysen bestod av fyra olika steg där innehållet granskades av båda författarna för att finna likheter, skillnader och mönster i både det manifesta och det latenta innehållet. Analysen gav fyra stycken kategorier som presenteras i studiens resultat. De transkriberade intervjuerna analyserades utifrån delar i Graneheim och Lundmans (2017) kvalitativa innehållsanalys som hämtades från Kristensson (2017). Ett brev (Bilaga 1.) skickades till alla deltagare med information om studiens syfte, metod samt hantering av data och sekretess som deltagarna sedan lämnade ett muntligt samtycke till i början av intervjun.

Urval

Urvalsmetoden bestod av ett avsiktligt urval där deltagarna medvetet valdes ut för de bedömdes vara till nytta för studiens syfte (Kristensson, 2017). Sex stycken deltagare inkluderades i studien och antalet baserades på tillgänglighet, önskat innehåll samt

tidsaspekten. Urvalet inkluderade fem män och en kvinna, mellan åldrarna 22 och 35, från tre individuella idrotter och en lagidrott samt från olika delar av Sverige. Deltagarna avslutade sin elitidrottskarriär under de senaste tio åren, när de var mellan åldrarna 18 och 30.

Totalt var det 12 stycken potentiella deltagare som kontaktades varav sex stycken svarade och hade möjlighet att delta samt inkluderades i studien. De övriga sex som inte svarade på det ursprungliga meddelandet kontaktades inte igen av författarna.

Nedan samlas lite kort information om deltagarna i studien som är intressant att veta innan resterande del av studien läses samt potentiellt kan öka förståelsen för deras svar.

Informationen presenteras i tabellen nedan och den inkluderar kön, idrotten de utövade, vilket år de avslutade sin elitidrottskarriär samt hur gamla de var vid karriärsavslutet.

Tabell 2. Information om deltagarna i studien

	Kön	Idrott	Året karriären avslutades	Ålder vid karriärsavslut
Idrottare 1	Man	Simning	2013	23
Idrottare 2	Man	Downhillcykling	2016	18
Idrottare 3	Kvinna	Handboll	2020	25
Idrottare 4	Man	Handboll	2014	27
Idrottare 5	Man	Friidrott	2012	20
Idrottare 6	Man	Handboll	2017	30

Utöver denna information om deltagarna, som är varierande, så hade samtliga deltagare olika anledningar till varför de avslutade sin karriär. Dessa anledningar bestod bland annat av, i oberoende ordning: uppsagt kontrakt, motivation, bristande kunskap, nya prioriteringar som familj, civil karriär eller nya intressen samt skador och uppnådda idrottsliga mål.

Datainsamling

Den kvalitativa datainsamlingsmetoden utgjordes av semistrukturerade intervjuer med före detta elitidrottare via video-kommunikationsprogrammet "Zoom" och intervjuerna varade mellan 30 och 40 minuter. Video-kommunikationsprogrammet "Zoom" användes på grund av den rådande pandemin Covid-19. Detta möjliggjorde även att författarna och respondenterna kunde befinna sig på olika platser vid tillfället för intervjun, vilket underlättade tidsbokningen av intervjuer. Innan den första intervjun så utförde författarna två stycken testintervjuer med två personliga kontakter som passade in i ämnet för studien. Dessa genomfördes för att säkerställa kvaliteten på intervjuguiden, "Zoom" samt inspelningen av intervjuerna. Testintervjuerna visade på kvaliteten som söktes och inga ändringar gjordes inför de huvudsakliga intervjuerna.

Författarna till studien utgick ifrån personliga kontakter för att säkerställa en snabb rekryteringsprocess. Dessa kontaktades via mail, SMS eller sociala medier och fick även brevet (Bilaga 1.) skickade till sig. De personliga kontakterna bidrog sedan med kontaktuppgifter till lämpliga deltagare som författarna till studien kontaktade genom tidigare

nämnda sätt och bokade in en tid för intervju. Deltagarna kontaktades och intervjuerna genomfördes mellan den 30:e mars och den 16:e april 2021. Cirka tio minuter innan bokad tid för intervju så fick deltagarna en Zoom-länk skickad till sig via mail från någon av författarna för att få tillgång till mötet för intervjun. Intervjuerna spelades in via "Zoom" och blev sedan transkriberade. Båda författarna till studien deltog i alla intervjuer och delade upp frågorna som skulle ställas.

Intervjuguiden innehöll runt 15 stycken frågor med tillhörande följdfrågor (Bilaga 2.) som relaterades till studiens ämne och syfte. Intervjuguiden konstruerades till stora delar med hjälp av Kristensson (2017) och bokens sammanfattning av den kvalitativa intervjustudien utifrån forskningsprocessen (sida 127-149). Denna sammanfattning innehåller fyra olika faser, i form av planering, empirisk, analys och rapportering samt användbara verktyg för innan, under och efter intervjuerna.

Databearbetning & analys

Den kvalitativa innehållsanalysen utgick även från delar av Kristensson (2017) och bokens sammanfattning av den kvalitativa intervjustudien utifrån forskningsprocessen. I denna sammanfattning ingår innehållsanalysen från Graneheim och Lundman (2017) och utifrån det analyserades de transkriberade intervjuerna i fyra stycken steg. Författarna till studien transkriberade tre intervjuer var men analyserade sedan alla intervjuer först enskilt och skapade koder utifrån innehållet för att sedan analysera intervjuerna tillsammans och samla koderna för att bilda kategorier. De olika stegen i analysen bestod, mer konkret, av meningsbärande enhet, kondensering av meningsbärande enhet, kod och kategori. De övriga stegen ur Kristensson (2017), underkategori och teman ingick inte i denna analys då de inte var relevanta för de framtagna innehållet.

Transkriberingen av intervjuerna gjordes avidentifierade så inga namn på personer eller platser nämndes. Deltagarna döptes till "Idrottare 1" och "Idrottare 2", och så vidare, för underlätta analys samt citering och samtidigt behålla namnen avidentifierade. Analysen utgick framförallt ifrån en induktiv ansats där analysen sker förutsättningslöst samt för att denna ansats är passande vid innehåll som berör människors erfarenheter. Sedan fokuserade analysen på att finna likheter, skillnader och mönster i deltagarnas svar genom att både se till det manifesta och latenta innehållet. Analysen började med att sortera ut meningsbärande enheter från de transkriberade intervjuerna som ansågs relevanta för studiens syfte. De meningsbärande enheterna kondenserades sedan utan att innehållet påverkades. Nästa steg av analysen var att bilda koder av de kondenserade enheterna där koden skulle vara textnära och självförklarande. När alla kondenserade enheter hade omvandlats till koder så samlades de i en lista. Denna lista analyserades sedan och liknande koder delades upp i olika, möjliga kategorier. Nästa steg av analysen var att sammanställa koderna i kategorierna och döpa dem utefter deras gemensamma innehåll, vilket resulterade i fyra olika kategorier. Kategorierna var tillräckligt talande i sig så det var inte relevant att skapa ett tema. Nedan redovisas ett utdrag från analysen med samtliga steg (Kristensson, 2017).

Tabell 3. Exempel på utdrag från kodningsschema i den kvalitativa innehållsanalysen

Meningsbärande enhet	Kondensering	Kod	Kategori
Nej inte när vi avslutade, tycker verkligen inte det. Det, jag är	Jag är jättenöjd med mitt avslut, både	Nöjd med sitt karriärsavslut	Behov av stöd vid karriärsavslut

jättenöjd med mitt avslut, det både från tränare och från förening och jag tycker inte att det fanns något som direkt saknades vid, det var planerat, jag valde själv, vi hade en dialog redan både 1 och 2 år innan om mitt utgående kontrakt så det var väl inget jag direkt saknade kan jag säga.	från tränare och från förening och jag tycker inte det fanns något som saknades.	på grund av tillräckligt med stöd från tränare och klubb.	
Det är väl framförallt ledningen i klubben iallafall, sen om det är en elitkommite eller ordföranden, klubbchef och så, det hade man ju velat. Det är ju dem som är skyldiga att ha kommunikationen ner mot oss och fixa så avslutet blir bra [...] Det kan jag känna att det kunde de ha absolut skött mycket snyggare och kunnat ha hjälpt till mer med allt var de innebär.	Det är väl ledningen i klubben, det hade man ju velat. De är skyldiga att ha kommunikationen ner mot oss och fixa så avslutet blir bra. Jag kan känna att de kunde skött det snyggare och hjälpt till mer.	Stöd från klubb/förening kan förbättra karriärsavslut	Behov av stöd vid karriärsavslut

Metodologiska överväganden

Det gjordes flera metodologiska överväganden för att skapa den metod som var passande och relevant för studiens syfte.

Urvalet bestod av ett avsiktligt urval för att kunna välja ut personer som bedöms vara till nytta för studiens syfte. Urvalet innehöll både män och kvinnor, i olika åldrar och från olika idrotter för att öka möjligheten till att samla in data från ett bredare perspektiv. Ett bredare perspektiv kan bidra till en ökad generell förståelse och ej begränsa innehållet för att besvara studiens syfte och frågeställningar samt möjliggöra fortsatt forskning med smalare perspektiv. Urvalet kom från personliga kontakter för att öka tillgängligheten och underlätta tidsaspekten av att ta kontakt, få svar samt utföra intervjuerna. Att idrottarna endast var svenskar är kopplat till tillgänglighet och för att lättare kunna relatera informationen till den kontexten svenska tränare befinner sig i. De avslutade sin karriär för cirka 10 år sedan för att öka relevansen i deras svar då de fortfarande lätt kan komma ihåg stora delar av sin elitidrottskarriär och andra delar som är inkluderade i intervjuguiden (Kristensson, 2017).

Intervjuerna var semistrukturerade för att möjliggöra att öppna upp för diskussion samt för att denna struktur är passande för ämnet. Semistrukturerade intervjuer innebär att alla deltagare får samma frågor men har möjlighet att berätta fritt, frågorna är öppna och de behöver inte vara i samma ordning samt att det finns utrymme för följdfrågor (Kristensson, 2017).

Det var flera etiska aspekter som togs till åtanke vid utförandet av denna studie där de flesta berör hanteringen av data och sekretess gentemot deltagarna. I det brevet som deltagarna fick skicka till sig fick de information om att deras svar och personuppgifter kommer att behandlas så att ingen obehörig kan ta del av dem samt att de inte kommer kunna identifieras i det presenterade resultatet. I informationen ingick det även att intervjun kommer att spelas in och att deltagande är helt frivilligt samt att när som helst kan deltagarna, utan förklaring

avbryta sin medverkan. Denna information och villkor lämnade deltagarna ett muntligt samtycke till i början av intervjun.

Utöver detta utgick studien ifrån en god forskningsetisk samt de fyra forskningsetiska principerna/kraven på följande vis. Informationskravet uppfylldes genom det brev som skickades ut till deltagarna (Bilaga 1.), där de fick information om villkoren för deras deltaganden samt att de har rätt att avbryta sin medverkan som nämnt ovan. Samtyckeskravet tillgodoses genom att deltagarna lämnade ett muntligt samtycke i början av intervjun och godkände de villkor som de blev informerade om i brevet. De som kontaktades för möjligt deltagande men inte svarade kontaktades inte igen av författarna. Konfidentialitetskravet följdes genom att författarna förvarade all data på ett säkert sätt där endast de hade tillgång till den, vilket också framgick i brevet, samt avidentifierades uppgifter såsom namn, platser och föreningar. Nyttjandekravet uppfylldes genom att insamlad data och uppgifter endast användes till forskningsändamålet och denna studie. Efter studiens publicering raderas inspelade intervjuer, transkriberingar och all annan data från författarnas förvaring (Vetenskapsrådet, 2002).

Resultat

Resultatet visar på fyra stycken kategorier som var möjliga att ta fram genom den kvalitativa innehållsanalysen av samtliga sex intervjuer. De olika kategorierna är följande: Relationen mellan tränare och idrottare gynnas av ett öppet klimat, omsorg och gemenskap, Tränaren spelar en viktig roll i idrottslig och personlig utveckling, Skilda upplevelser vid karriärsavslut relaterat till planering och identitet samt Idrottare har olika behov av stöd från tränare vid karriärsavslut.

Den första kategorin berör relationen mellan tränare och idrottare genom att se till flera av de fördelar som en, enligt idrottarna, bra relation kan skapa samt vad som ingår i denna relation. Nästa kategori belyser positiva egenskaper och kunskaper hos tränaren samt möjliga sätt för tränare att hjälpa, stötta och utveckla sina idrottare. Den tredje kategorin handlar om olika konsekvenser idrottarna upplever efter karriären samt olika faktorer som påverkar deras karriärsavslutning. Den fjärde och sista kategorin visar på det behovet idrottarna har av stöd vid ett karriärsavslut samt om behovet har blivit bemött eller ej av framförallt deras tränare.

Relationen mellan tränare och idrottare gynnas av ett öppet klimat, omsorg och gemenskap

Genom hela sin elitidrottskarriär har samtliga idrottare som deltog i studien mött flera olika tränare med olika personligheter och ledarskapsstilar. Cassidy m.fl. (2008) berättar att det är väldigt vanligt att man utvecklar en stark relation till sin tränare och att relationens utseende kommer med tillhörande fördelar och nackdelar baserat på personerna som ingår i relationen.

Alla sex deltagare har haft minst en tränare som de beskriver att de haft en bra relation till. I denna relation fanns det flera gemensamma drag och egenskaper hos tränare som togs upp av idrottarna och som de berättade var positiva och viktiga för dem. Inledningsvis så innehöll en bra relation ofta en öppen kommunikation mellan tränare och idrottare där tränaren ofta hade sociala kunskaper som gynnar detta och bidrar till att öppna upp klimatet mellan personerna som ingår i relationen. Idrottarna beskrev detta på två olika sätt, antingen så gjorde det öppna

klimatet att de kunde skapa en bra relation till sin tränare eller så bidrog en befintlig bra relation till att klimatet öppnades upp. En öppen kommunikation och det öppna klimatet mellan tränare och idrottare kunde även leda till att relationen blev mer vänskaplig än den "traditionella" auktoritära relationen. Några av deltagarna beskrev till och med hur deras tränare blev som en extra förälder.

De egenskaper hos tränaren som flera av idrottarna beskrev utgjorde en bra relation var att tränaren är omhändertagande, stöttande, visade uppskattning samt hade förväntningar. I en bra relation ingick det även en tränare med kunskap samt att tränaren försöker utveckla ens potential, både som idrottare och som individ.

De idrottarna som hade utövat en lagidrott talade även om hur tränare lyckades skapa bra relationer till sina spelare genom att bygga en lagsammanhållning och få spelarna inriktade mot samma mål.

Ett exempel på denna aspekt av kategorin är detta citat från Idrottare 4:

Han var ju som sagt kanske inte den bästa handbollskunniga tränaren utan det han gjorde bra var att han jobbade just med glädje i handbollen, glädje i idrottandet, glädje. Och bygga en trupp som ville nå ett mål, så att. Men sen har man ju även haft tränare som har varit bra handbollstränare men varit helt nollade på personlighets, alltså hur man hanterar personligheter och hur man hanterar grupper, vilket jag skulle vilja påstå, i min värld kanske det viktigaste. Du kan ha ett elitlag på pappret men får du inte ihop individerna och gruppen så når du inte ett resultat ändå, 9 gånger av 10.

I föregående citat tar idrottaren upp något som andra deltagare också varit inne på. Detta är att tränaren har varit väldigt bra och skicklig på att skapa bra relationer men haft sina brister inom teknisk och taktisk kunskap. Dessa deltagare beskrev hur relationen, tillit och motivation har varit viktigare för dem än tränarens idrottsspecifika kunskap.

En annan aspekt inom denna kategori och inom relationen mellan tränare och idrottare är hur relationen förändrades vid karriärsavslut. Det som flera av idrottarna berättade var att relationen till deras tränare förändrades för att den dagliga kontakten avslutades där vissa av dem fortfarande hade bra associationer till sina före detta tränare trots att de inte hade någon kontakt längre medan andra inte hade lika bra associationer. Ett annat exempel var från en idrottare som beskrev att de hade en fortsatt kontakt med sin tränare efter karriärsavslutning tills den naturligt växte bort, men att relationen mellan dem inte tappade något värde.

I några fall så förblev relationen mellan tränare och idrottare densamma efter karriären och det berodde ofta på att man under karriären haft en mer vänskaplig relation som sedan inte gick igenom någon större förändring. Dessutom var det några av deltagarna som själva klivit in i tränarrollen efter karriären och därav förändrades relationen till deras tidigare tränare till en form av mentorskap. Deras tidigare, bra relation till tränaren bibehålls och idrottarna kände sig trygga i att höra av sig till tränaren för att fråga om råd och tips i deras egna tränarskap.

Ett exempel på detta är ett citat från Idrottare 6:

Vi hade en jättefin relation och alltid lätt att prata med, det var mer som en vän än som en ledare, vilket var väldigt skönt när man var på den nivån som man var, man kanske inte själv vill ha någon som säger gör precis så här gör så här och så här utan man behövde någon som kan utveckla en och det gör man bäst genom, tycker jag iallafall att kunna ha en öppen dialog och prata om och utvärdera vissa saker och det tycker jag att han var väldigt duktig på. Vi har ju fortfarande kontakt över vissa whats-up grupper och vi skriver och har fortfarande en relation

så att säga. Det tycker jag är jätteroligt att man kan ha en relation eller vara vänner även om man har varit tränare.

I vissa fall talade även idrottarna om hur relationen till deras tränare inte varit lika bra men tränaren har fortfarande lyckats med att få dem utvecklas och prestera på hög nivå. Ibland har de inte hållit med alla tränarens beslut om träningsupplägg eller fokus samt haft olika viljor men generellt har idrottarna även berättat något positivt de tagit med sig från denna tränare.

Det som denna kategori har gemensamt med den tidigare forskningen som presenterats i bakgrunden är, först och främst, den andra relationsstrukturen som Cassidy m.fl. (2008) beskriver. Den strukturen byggs upp av omsorg och tränarens vilja att utveckla en ömsesidig relation, vilket syns i flera av deltagarnas berättelser. Deltagarna talar även mycket om fördelarna med öppen kommunikation mellan tränare och idrottare, vilket Johnson m.fl. (2016) beskriver som en central del i tränarens roll. De olika kommunikationsprinciperna stämmer även överens med flera av delarna som deltagarna har uppskattat inom relationen till deras tränare. Exempelvis att klargöra mål och förväntningar, inspirera idrottarna och få dem att känna sig viktiga samt ge idrottarna stöd och uppmuntran. Dohlsten m.fl. (2018) beskriver också vikten av välfungerande kommunikation och hur den underlättar utvecklingen av relationen och tilliten mellan tränare och idrottare. Dessutom tar Dohlsten m.fl. (2018) upp hur en omsorgsfull relation kräver att tränaren bryr sig om hela individen, vilket syns hos deltagarna som berättar om deras vänskapliga relation till sin tränare samt i vikten av andra aspekter inom relationen än tekniska och taktiska kunskaper hos tränaren.

Tränaren spelar en viktig roll i idrottslig och personlig utveckling

Denna kategori tar fram att tränaren kan bidra med mycket till dig som idrottare, detta både inom och utanför idrotten. Samtliga deltagare nämnde en eller flera positiva delar som deras tränare har bidragit med inom idrotten men även inom andra delar i livet utanför idrotten. Genom att skapa en relation med tränaren (som nämndes i tidigare kategori), med god kommunikation, helhetstänk och trygghet kan tränaren på ett positivt sätt vara en viktig del i idrottarens karriär men även i stora delar av deras liv utöver idrotten.

Tränaren kan även genom god kommunikation hjälpa till att ge idrottarna en balans i elitidrottskarriären, både som individ och idrottare. Tränaren har möjlighet att hela tiden jobba med det fysiska som idrottaren behöver men även det psykiska för att få ihop en utvecklande men också rolig och glädjefylld karriär. Några exempel på bra egenskaper hos tränaren som kom fram i intervjuerna var bland annat förståelse för hela individen, tillgänglighet och förtroende för varandra. Tränare kunde ofta bidra till att skapa ett öppet klimat, en sammanhållning inom gruppen eller laget samt ett gemensamt mål att sträva efter. Vissa av idrottarna beskrev även att det kunde vara svårt att hitta en balans mellan det psykiska och fysiska samtidigt som de båda kompletterar varandra och att tränaren kan vara en bidragande faktor till att upprätthålla denna balans. En del av denna balans kunde även komma ifrån att tränare och idrottaren skapade en relation så bra att den följde med efter karriären.

Detta citat från Idrottare 6 beskriver hur tränaren, bland annat, kan bidra:

Förutom teknik och taktik, men det har ju vart alltså i handbollen man kanske inte har haft de största resurserna så i detta fallet han har ju varit ett bollplank även för mentala frågor, man kan bolla varför blir det såhär varför låser det sig. Andra sporter kanske har psykologer och mentala tränare och liknande men jag tycker han har iallafall tagit det på sitt också och det ingår ju även i det privata och man kan ju bolla både

högt och lågt i de samtalen som man har. Så där har han ju också hjälpt tycker jag. [...] Så att han har varit jätteduktig tycker jag och både ta med teknik och spel men även mentala delen och få alla att utvecklas som person.

En aspekt som tydligt syntes hos deltagarna var att olika tränare kan upplevas eller anses vara bra genom olika kompetenser och kunskaper. Detta visas genom att exempelvis ha kunskap inom teknik och taktik eller kompetenser inom de fysiska och psykiska aspekterna. Det vill säga att en tränare kan vara bra på det taktiska och kan veta hur ett lag ska kunna göra mål och vinna en match men är eventuellt inte lika bra på att få en grupp att samarbeta, eller att kunna hjälpa en idrottare med vardagsproblem. Däremot kan en annan tränare vara bra på detta och fokusera mer på aspekter som är mindre idrottsspecifika. Det ledde till, hos deltagarna, att den ena idrottaren som hade en god relation till sin tränare eventuellt saknade mer av de tekniska delarna inom sin idrott och tvärtom.

Ett exempel som visar på denna aspekt är detta citat från idrottare 1:

Min tränare hjälpte mig jättemycket, hela tiden, han var som ett bollplank genom hela karriären. Han skrev ett pass på tavlan och jag gjorde om det så att det blev ett pass som passade mig o sen tog han tider på mig o sen snackade vi skit i bastun om allt mellan himmel och jord, det behöver inte alls vara kopplat till simning. Jag var verkligen öppen med allting och han hjälpte mig hur mycket som helst, mer än vad han tror och förstår, han var typ min största förebild.

I föregående citat ser man tydligt hur tränarens roll har funnits där som stöd genom hela karriären, delvis i idrotten men även i det vardagliga där tränaren blev en av idrottarens största förebilder. Tränaren har även bidragit med förmågor till livet efter idrotten. Detta skapades genom det öppna klimatet som tränaren hade utvecklat med sin idrottare, som i sin tur ledde till att de kunde prata om allt utöver själva idrotten. Hjälpen och stödet från tränaren var med hela tiden och hjälpte idrottaren genom karriären. I citatet nämner även idrottaren att tränaren blev som hans största förebild, vilket relativt tydligt visar på att de skapat en bra relation med stöd, högt motivationsklimat och en personlig utveckling.

Tidigare forskning (Knights m.fl., 2016) visar att en av de tydligaste faktorerna är behovet av socialt stöd för en lättare bana över till livet efter karriären, vilket då tränaren potentiellt kan bidra med. Det som även blir tydligt i dessa intervjuer är att, eftersom alla individer är olika så krävs det även olika former av stöd då behovet kan vara annorlunda beroende på idrottaren. Detta kan vara en svårighet för tränaren att anpassa nivån av stöd till respektive idrottare samt att bidra med övriga kunskaper som idrottaren känner ett behov av. Inom denna aspekt kan man även se till Dohlsten m.fl. (2018), som understryker ett hållbarhetsperspektiv där fokuset ligger på att utveckla en stark relation baserad på omsorg. Omsorg kan innebära att tränaren har kunskap om vikten av att lära känna sin idrottare för att lättare kunna kommunicera samt kunna utveckla tillit för att sedan kunna utveckla idrottaren efter hans behov. Det är viktigt att tränaren bryr sig om individen för det optimala ledarskapet, vilket oftast leder till att idrottaren blir mer fokuserad på sin egna utveckling. Återigen är stödet en av de viktigaste faktorerna för ett bra ledarskap.

Denna del inom tidigare forskning kan kopplas till ett citat från Idrottare 2:

Han försökte optimera vår träning och kom med råd och såg ens styrkor och svagheter. [...]

Alltså det var ju rätt mycket eftersom han var som en mentor i sig. Så det var väl, det med mående, motivation. Liksom med att förtydliga varför gör du det här och så. Tydligt mål och en plan.

Slutligen så har deltagarna i studien visat på att tränaren har en viktig roll i idrottarens karriär, dels med taktik och teknik för att kunna utveckla en vinnare men även på det mentala planet samt utifrån individen kunna se människan utanför idrotten för att skapa en balans i karriären. Tränaren spelar även en viktig roll i förståelse för individens välmående samt i skapandet av en helhet, där tränaren är en viktig faktor med sin kunskap och kompetens.

Skilda upplevelser vid karriärsavslut relaterat till planering och identitet

Deltagarna i studien hade både likheter och skillnader i deras erfarenheter av sitt karriärsavslut samt olika grader av frivillighet i deras beslut att avsluta karriären. Deltagarna avslutade oftast sin karriär på grund av flera anledningar eller faktorer, som byggts på under en period och därmed har beslutsprocessen mot karriärsavslut påbörjats. Dessa faktorer kan påverkat dem på olika nivåer samt att de gått igenom beslutsprocessen med mer eller mindre grad av planering inför livet efter elitidrottskarriären.

En aspekt som flera av idrottarna talade om var planering av karriärsavslutning. Det finns flera faktorer som idrottarna tidigt kan börja planera för, så idrottaren vet vad de kan göra efter sin elitidrottskarriär, exempelvis andra yrkesmöjligheter eller om de ska studera under karriärens gång. Det var en gemensam åsikt bland majoriteten av deltagarna att ett planerat karriärsavslut kan underlätta för framtiden eller skapa en positiv känsla, dock kan planeringen vara svårt att utföra då karriären ofta kräver deras fulla fokus och en stor ansträngning.

Ett exempel på planering av karriärsavslut från idrottarna i studien var genom att de under en längre period haft en dialog med sin klubb om sitt kontrakt och sedan tog ett gemensamt beslut att inte förlänga kontraktet då idrottarens fokus hade flyttats mer mot en ny karriär och att bilda familj. Ytterligare ett exempel var en idrottare som beskrev karriärsavslutet som en naturlig beslutsprocess under en längre period, utan särskilda behov av stöd från sin tränare och enligt sitt kontrakt.

Detta citat från Idrottare 3 exemplifierar även denna aspekt om planering:

Jag tycker nog att tränarens dialog med spelarna bör under tiden vara väldigt inriktad på hur man får ihop livets pussel tycker jag. Pratade mycket med mina vänner om det som är både äldre och yngre och det finns ju vissa som jag är ingenting utan min idrott och sen så inser man när man slutar att det går ganska bra men jag har ju alltid haft något att falla tillbaka till, men innan jag gick utomlands då ville jag ha en utbildning färdig och jag ville ha ett jobb att komma tillbaka till när jag var färdig och det har lugnat mig i det hela, i hela processen.

Beslutet att avsluta sin karriär kunde, enligt idrottarna, i de flesta fall vara svårt på grund av omfattningen och betydelsen av en elitidrottskarriär. När idrottaren väl har tagit beslutet att avsluta sin elitidrottskarriär och inleda en ny period i sitt liv så beskrev somliga av deltagarna att detta var en tuff omställning, speciellt då de lämnade en plats och en tillhörighet som haft stor betydelse för dem. Det fanns en känsla av krav på att kunna gå vidare till livet efter karriären och att idrottarna gick vidare för att de måste.

Idrottare 5 beskrev denna övergång på detta vis:

Det kan vara en viktig katalysator att man kan välja att vara kvar i en offerkofta eller välja att växa ifrån det, för det var det jag gjorde för jag bara jag har så jäkla mycket tid över nu, vad ska jag göra av det? Så det blir att man måste utforska på nytt men jag tror inte alla gör det. Det är nog nyttigt för folk om, här har du 10 frågor du kan börja med efter du har slutat med karriären.

En faktor som flera av deltagarna talade om och som påverkade deras karriärsavslutning var en form av avsaknad. De talade om att det kan vara svårt att hitta en ny identitet efter karriären då de har sett sig själva som "handbollsspelaren" eller "friidrottaren" och nu ska de fylla den platsen i sin identitet med något nytt. En annan form av avsaknad som framförallt två av deltagarna talade om var de adrenalinkickar som de upplevt ett stort antal gånger under karriären. Denna avsaknad av adrenalinkickar kunde vara svår att fylla efter karriären eller så blev det en ny utmaning i att hitta nya vägar för att få dessa kickar.

Idrottare 6 talar om denna avsaknad i citatet nedan:

Jag tycker fortfarande det är halvjobbigt med de här adrenalin-kickarna och så, som man får av att spela på elitnivå. Man får inte riktigt det på samma sätt idag, vilket är lite jobbigt tycker jag. Det känns som man saknar något hela tiden, springa in för fullsatta arenor eller tv-intervjuer eller vad som helst, det är något som fattas.

Slutligen berättade en av deltagarna om deras uppfattning av idrottare i sin närhet som tävlat på ännu högre nivå men efter karriären inte alls känts som lyckliga människor. Detta, tillsammans med de andra aspekterna inom denna kategori, kan kopplas till delar av Fahlströms m.fl. (2019) studie där forskarna beskriver att en elitidrottskarriär kan ses som en intensiv, känslomässig relation och att idrottare kan uppleva en separationsångest vid karriärsavslutet. Forskarna tog även upp att idrottarnas beslut att avsluta sin karriär utgjordes ofta av en kombination av bidragande faktorer samt att de som planerat sitt karriärsavslut kunde lättare kliva in i en ny roll som de trivdes med, vilket stämmer överens med flera av deltagarna i denna studie.

Planering av karriärsavslutning har varit en framstående faktor i den tidigare forskningen, vilket Knights m.fl. (2016) och deltagarna i denna studie har beskrivit kunna underlätta övergången till livet efter karriären. Slutligen visar forskningen på en liknande problematik som deltagarna beskriver angående deras identitet och hur de efter karriären befinner sig i en situation där de måste hitta nya vägar eller skapa sig en ny källa för association som stärker deras identitet (Küttel m.fl, 2017; Küttel m.fl, 2018; Brown m.fl, 2017; Torregrosa m.fl, 2015; Stambulova m.fl, 2005; Dimoula m.fl, 2013).

Idrottare har olika behov av stöd från tränare vid karriärsavslut

Som tidigare nämnt är avslutet på en elitidrottskarriär oundvikligt och behovet av stöd, från framförallt tränare, är något av de mer framstående behoven som beskrivits. Deltagarna i studien visar på olikheter i deras erfarenheter men ändå visar majoriteten på att det fanns brist på stöd vid karriärsavslutningen. Dels nämndes det att behovet av stöd var nödvändigt men att deltagarna kände en osäkerhet över hur mycket tränaren egentligen kan hjälpa till eller helt enkelt vad tränaren är skyldig att göra för dig som idrottare.

Detta citeras nedan av Idrottare 3 som beskriver uppfattningen av denna aspekt:

Till en början, ah men absolut när jag var där uppe i (plats) så försökte de hjälpa mig och de kollade mycket hur man mårde, och om det lösa sig med allt de praktiska med hemflytt och saker och allt sånt. För jag tyckte tränarna, var jag upplevde det som i (plats) var ju att de var tränare och jag var handbollsspelare, men allt runt omkring kunde de ju inte hjälpa till så mycket med mer än att leta jobb till mig. Så avsaknaden är mycket men sen om de kunnat ha tagit större roll, det vet jag inte.

Då majoriteten av deltagarna visade på att frånvaron av stöd och hjälp från tränare var hög så ledde avsaknaden till att man fick hjälpa samt ge stöd till sig själv för att kunna ta sig ur karriärsavslutningen och anpassa sig till det nya livet.

Idrottare 5 beskrev det på detta vis:

Noll, I wish, jag liksom vad ska jag göra med mitt liv nu, jag fick ta tag i det själv. Så hjälpen blev mig själv till slut, liksom what do to with my life, för insåg att det var ingen som hade svar på det, det var ingen som visste, ingen som kunde hjälpa och guida mig, så jag vände mig till, Google hjälpte mig.

Det som blev relativt tydligt beskrivet av flera av deltagarna var att avslutet av en karriär kan leda till en viss identitetskris och svårigheter i att hitta något nytt att lägga all sin tid på. Finner man inget stöd från exempelvis tränaren kan det förmodligen bli som för Idrottare 5, att man inte vet vad man ska göra med sitt liv. Om man inte får hjälp eller stöd, i den utsträckning individen behöver, kan resultatet därmed bli att man behöver mer tid för att komma vidare i livet.

En aspekt av stöd vid karriärsavslutningen som deltagarna i studien beskrev var att de fick tillräckligt med stöd från tränaren. Vissa beskrev att de upplevde att behovet av stöd inte var särskilt stort då tränarens uppgift eller skyldighet var uppfylld. Det som även nämndes av majoriteten av deltagarna var att ett avslut som var planerat, saknade ingenting vid själva karriärsavslutningen. Det berodde på att dialogen och stödet fanns i planeringen, vilket gjorde att det inte krävdes lika mycket vid själva avslutet och att idrottaren kände sig nöjd över hur det gick till.

Tidigare forskning har tagit fram olika faktorer som kan vara problematiska vid en karriärsavslutning men det finns även möjlighet att med några komponenter minska dessa svårigheter. En komponent kan vara genom att, bland annat fylla behovet av stöd från sin tränare, vilket är en viktig del i karriärsavslutet (Fahlström m.fl, 2019; Ivanovic & Mačak, 2020; Knights m.fl, 2016; Brown m.fl, 2018). Knights m.fl. (2016) har även understrukit att det finns många faktorer som påverkar avslutningen av en elitidrottskarriär, där rätt socialt stöd är en faktor som många idrottare anser att de saknar. Det största behovet under den avslutande delen av karriären är att idrottarna behöver känna sig förstådda och omhändertagna samt att det ligger en stor vikt i att ha möjlighet att dela med sig av sina tankar och känslor. Idrottarna i denna studie har visat på att behovet av stöd kan uppfyllas, till stor del av deras tränare, men somliga av dem beskrev även den avsaknaden av stöd som forskningen har tydliggjort.

Genom Dohlsten m.fl. (2018) perspektiv, som tidigare nämnts, är det viktigt att tränaren ser individen som människa och inte bara som en idrottare, vilket i avslutningen kan underlätta övergången ut ur karriären för att tränaren har mer förståelse för individen. Detta kan knytas ihop med vissa av deltagarnas berättelse där de fått stöd från sin tränare till viss utsträckning men vid karriärsavslutet uppstår det en osäkerhet i vad som ingår i tränarens roll eller vad tränaren faktiskt kan göra och därmed deras förståelse.

Diskussion

I avsnittet nedan diskuteras helheten i studien, med speciellt fokus på metoden och resultatet, samt relaterar studiens helhet till den tidigare forskningen som presenterats.

Metoddiskussion

Metoden som studien använde sig av var en kvalitativ datainsamling i form av semistrukturerade intervjuer samt en kvalitativ innehållsanalys av den insamlade datan. Totalt intervjuades sex stycken idrottare (fem män och en kvinna), i olika åldrar samt från både lagidrott och individuella idrotter. Antalet intervjuer ansågs tillräckligt för att samla in relevant och användbar data för att besvara studiens syfte. Fler intervjuer hade inte varit lämpligt utifrån ett tidsmässigt perspektiv. Antalet intervjuer som genomfördes var lämpligt för den tidsram som fanns för studien relaterat till tid för analys och sammanställning av resultat. Deltagarnas olikheter bidrog till ett resultat med olika erfarenheter och en mer nyanserad bild av studiens syfte. Dessa två aspekter, antalet intervjuer och de utvalda deltagarna är några av studiens styrkor.

Metodens övriga styrkor och svagheter kan diskuteras utifrån studiens trovärdighet, genom fyra dimensioner hämtade från Kristensson (2017). Den första dimensionen, tillförlitlighet stärks av att analysen först genomfördes enskilt av författarna och sedan ihop för att undvika att utgå från en persons förutfattade meningar samt för att bredda tolkningen av insamlad data. Tillförlitligheten stärks även genom det varierade urvalet samt metodens transparens i intervjuernas längd, i exempel från innehållsanalys och i citat från intervjuerna som visar på tolkningsprocessen. Nästa dimension, överförbarhet, visas genom att resultatet är giltigt i andra sammanhang. Detta stärks genom att deltagarna har beskrivits tillsammans med kontexten för studien. Den tredje dimensionen som är verifierbarhet, syns genom att resultatet är representerat i den datan som samlats in genom intervjuerna samt genom de citat som tas upp i resultatet. Detta stärks även genom att författarnas handledare, med mer erfarenhet av metoden, har varit ett stöd vid analysprocessen. Den sista dimensionen är giltighet och stärks genom datans stabilitet över tid, med andra ord när intervjuerna genomfördes (april 2021) samt genom att deltagarna avslutade sin elitidrottskarriär inom de senaste 10 åren. Giltigheten stärks även genom den presenterade intervjuguiden (Bilaga 2.).

Studien har även följt en god forskningssed och de fyra principerna som ingår i denna, vilket är ärlighet, respekt, tillförlitlighet och ansvarighet (ALLEA, 2018). Dessa principer togs i åtanke på följande vis. Ärligheten kommer från studiens genomförande, rapportering och informering på ett fullständigt, öppet och objektiva sätt. Tillförlitligheten säkerställs i studiens design, metod och analys. Respekten visas genom behandlingen av forskningsdeltagare, kollegor och samhälle. Ansvarigheten kommer från författarnas ansvar för studien, från idé till publicering.

En god forskningssed följdes även genom de fyra forskningsetiska kraven som tidigare nämndes i avsnittet "Metodologiska överväganden". Ett av dessa krav är samtyckeskravet och ytterligare en del i detta krav berör beroendeförhållande mellan forskare och deltagare. Rekryteringen av deltagare utgjordes av personliga kontakter till författarna eller gemensamma kontakter till dem som författarna inledningsvis kontaktade. Den personliga kontakten mellan författare och deltagare gav ingen synlig påverkan på deltagarnas svar eller åsikter (Vetenskapsrådet, 2002).

Enligt författarna till studien, upplevdes metoden relevant och användbar för studiens syfte. Användningen av intervjuer var någorlunda ny för författarna men de hade en gemensam

uppfattning av att intervjuerna fungerade bra, både frågorna, "Zoom", transkribering och analysering. Det finns alltid utrymme för utveckling och möjlighet till att omformulera intervjufrågorna samt involvera ett större urval. Relaterat till tidsaspekten, hade det även varit intressant att intervjua flera före detta elitidrottare för att undersöka hur resultatet kan förändras eller utvecklas.

Resultatdiskussion

Studiens resultat och de fyra kategorierna har möjliggjort att besvara syftet samt de tre frågeställningarna. Resultatdiskussionen är uppdelad utefter de olika kategorierna och hur de relateras till frågeställningarna samt hur de kan kopplas till tidigare forskning. Avslutningsvis presenteras även studiens slutsatser och implikationer.

Relationen mellan tränare & idrottare och dess påverkan på karriärsavslutet

Deltagarna i studien har olika upplevelser och erfarenheter av både relationen mellan tränare och idrottare samt karriärsavslutning. En aspekt som hade stor påverkan på karriärsavslutet, enligt deltagarna, var skapandet av en mer vänskaplig relation till sin tränare som sedan förlöpte efter karriären och en fortsatt kontakt mellan dem via telefon eller dylikt var vanligt. En mer vänskaplig relation möjliggjordes framförallt genom ett öppet klimat och en god kommunikation där man samtalade om både delar inom och utanför idrotten. Möjligheten till detta kom även från vissa egenskaper hos tränaren, exempelvis att tränaren var omhändertagande, stöttande och arbetade mot både personlig och idrottslig utveckling. Detta bidrog även till att deltagarna kunde värdesätta en bra relation över idrotts specifika kunskaper samt att de tog med sig vissa egenskaper och förmågor från tränaren till livet efter karriären eller in i en ny karriär. För de deltagare som själva inledde en ny karriär som tränare var en möjlighet för dem att kunna ha en fortsatt dialog med sina före detta tränare och diskutera delar inom ledarskapet. Vissa deltagare talade även om relationen och tränarens möjlighet att vara vägledande mot en balans i helheten inom elitidrottskarriären, vilket kan underlätta karriärsavslutet. Relationen och dess öppna kommunikation kan möjliggöra att öppna upp för diskussion om livet utanför idrotten samt hur idrottaren inte endast identifieras av hans nuvarande karriär.

En annan aspekt som syntes i resultatet var hos de deltagare som hade en bra relation till sin tränare och kunde ge exempel på tränarens bra egenskaper men samtidigt beskrev svårigheter inom tränarens roll, skyldighet eller uppgift i relation till karriärsavslutning. Däremot beskrev vissa av dessa deltagare hur kontakten till sin tränare naturligt försvinner med tiden men om de träffade på sin före detta tränare idag skulle relationen vara bra och välkommande.

En del av den tidigare forskningen visar på att idrottare kan uppleva en viss form av separationsångest gentemot karriären när den avslutas samt en känsla av övergivenhet från sin tränare (Fahlström m.fl, 2019; Brown m.fl, 2018). En mer vänskaplig relation mellan tränare och idrottare skulle kunna hindra dessa känslor även om kontakten med tränaren försvinner med tiden. Det möjliggör att skapa en känsla av "förlorar sin tränare men har kvar en vän".

Brown m.fl. (2018) visar i sin studie på idrottare som upplever en lättare övergång till livet efter karriären om de har kvar en befintlig kontakt i idrotten, exempelvis en tränare. Klivet ut ur karriären kan då eventuellt kännas mindre om idrottaren har en kvarstående relation inom

den kontext som de ska lämna och haft en betydelsefull tillhörighet till. Brown m.fl. (2018) tar även upp vikten av att idrottarna har någon att prata med, speciellt med någon som har förståelse för deras upplevelse. Andra idrottare beskrev även att de bara behövde veta att de har någon i sin närhet som de kan kontakta om det skulle behövas. Detta skulle då kunna vara en tränare som de har en bra relation till.

Dohlsten m.fl. (2018) beskrev flera fördelar med en relation mellan tränare och idrottare som byggs upp av omsorg där denna omsorg riktas mot hela individen och inte bara idrottaren. En möjlighet med denna starka relation är då för idrottarna att utnyttja den till sin fördel för att skapa ett karriärsavslut enligt deras behov och med tränarens hjälp.

Idrottarnas olika behov av stöd från tränare vid karriärsavslut

Alla elitidrottare har olika behov av stöd vid karriärsavslutningen, dels på grund av hur de avslutade karriären men också hur karriären sett ut samt hur idrottaren är som person (Fahlström m.fl, 2019; Ivanovic & Mačak, 2020; Knights m.fl, 2016; Brown m.fl, 2018).

Detta behov kan innebära olika saker. För vissa idrottare innebär det ett ekonomiskt stöd som Knights m.fl. (2016) bland annat beskrivit som en påverkande faktor vid karriärsavslutet. Dock har stöd haft en annan betydelse i denna studie och i deltagarnas berättelser. För vissa deltagare innebär detta att de var i behov av ett "bra" karriärsavslut där stödet hade olika utseenden. Ett exempel från deltagarna var att karriärsavslutet gick till enligt deras kontrakt med föreningen, var välkommen att delta till och med deras sista träning samt att idrottaren fick en avtackning från, bland annat tränaren. Därefter var inte denna idrottare i behov av något mer stöd från tränare och förening. Ett annat exempel var att idrottaren fick stöd från tränare inför avslutet eller i beslutsprocessen genom en kontinuerlig dialog, vilket möjliggör att idrottaren känner sig förberedd som i sin tur kan underlätta karriärsavslutet.

För de flesta deltagare innebär stöd att de hade en bra relation till sin tränare som antingen fortsatte efter karriären fast i en ny form eller genom relationens och karriärens fördelar som gjorde karriärsavslutet mer hanterbart genom bra associationer till de aspekterna. Dessa fördelar som gav stöd till idrottarna var, exempelvis, att de hade en aktiv dialog med sin tränare, delade med sig av tankar och känslor samt att tränaren försökte hjälpa till med att leta efter ett nytt jobb efter elitidrottskarriären.

Tidigare forskning (Cassidy m.fl, 2008; Dohlsten m.fl, 2018; Johnson m.fl, 2016; Brown m.fl, 2018) visar på, som tidigare nämnt, skapandet av en stark relation mellan tränare och idrottare samt vikten av kommunikation och förståelse för hela individen samt en underförstådd källa till stöd. Detta kan innebära att tränare har förmodligen, likt elitidrottskarriären, varit en stor del av idrottarens liv och därmed blir det tydligt att det finns ett behov av stöd från just tränaren. Delvis för att tränaren har förståelse för karriären och dess krav men även för att tränaren har följt med längs vägen. Stödet kan då komma från att tränaren är en möjlig kontakt efter karriären eller bara en person i idrottarens närhet som kan visa förståelse för en potentiellt jobbig period som idrottaren går igenom.

En annan form av behov av stöd kan vara relaterat till hur karriären avslutades eller beslutet bakom. Om idrottaren själv tar beslutet att avsluta sin karriär kan då tränarens stöd komma ifrån en fortsatt öppen kommunikation där de diskuterar vilka svårigheter som kan uppstå för idrottaren och vad som kan vara viktigt för hen att tänka på. Om karriärsavslutet är ofrivilligt, exempelvis genom skada eller uppsagt kontrakt, kan tränarens stöd komma ifrån en fortsatt

visad omtanke och bidragande av samma kunskap inför framtiden som vid ett frivilligt karriärsavslut. Oavsett graden av frivillighet i karriärsavslutet kan även stödet från tränaren vara i form av att uppmärksamma idrottarens prestationer och i en påminnelse av allt det positiva som idrottaren har utvecklat och uppnått (Knights m.fl, 2016; Brown m.fl, 2018).

Generellt kan den tidigare forskningen och resultatet i denna studie säga att denna aspekt framförallt utgörs av individualitet där alla idrottare är olika och behöver olika former av stöd, vilket kan i sin tur bero på flera olika faktorer. Inom detta ingår en behövd förståelse hos tränare om att kunna individanpassa det stöd de kan bidra med. Om tränare känner att de inte har förmågan att ge det stöd som idrottaren behöver kan ett alternativ vara att bidra med kontaktppgifter till andra källor, exempelvis andra personer inom föreningen eller en psykolog/terapeut. Utöver detta är en väldigt viktig aspekt att idrottarna känner sig omhändertagna och värdefulla samt att de inte känner sig bortglömda eller exkluderade (Dohlsten m.fl, 2018; Brown m.fl, 2018; Ivanovic & Mačak, 2020).

Idrottarnas möjlighet till att förbereda sig inför karriärsavslut

Då elitidrottskarriärer har en varierande längd och beslutet att avsluta karriären kan komma av olika anledningar, antingen idrottsbaserat eller utanför idrotten, kan det finnas en problematik att veta när det är dags för idrottaren att förbereda sig till livet efter (Knights m.fl., 2016). Däremot kan denna förberedelse vara något som är möjligt att göra tidigt i karriären samt en del av tränarens stöd.

Deltagarna i studien beskrev olika varianter där planeringen sköttes på egen hand, med hjälp av tränare eller genom en kombination av båda. Som tidigare nämnt fanns det en gemensam uppfattning hos flera av deltagarna att tränarens roll inom stöd och planering inför karriärsavslutning var svårdefinierad. Däremot tog några av deltagarna istället upp att tränaren skulle kunna introducera planeringen tidigt i karriären, exempelvis när elitsatsningen börjar sättas i fokus, för att uppmärksamma en viktig förberedelse för livet efter karriären. Detta kan vara i form av att studera vid sidan av elitidrottskarriären för att sedan ha en lättare väg in i arbetslivet eller visa på idrottarens andra styrkor som kan vara användbara i en annan karriär. Detta går samman med aspekten om att tränaren bör se till hela individen och därmed gynna utvecklingen av en mer nyanserad identitet, vilket i sin tur kan underlätta hanteringen av karriärsavslutet och lättare hitta en ny roll som idrottaren känner sig trygg i. Vissa av deltagarna beskrev detta som att de saknade känslan av att vara väldigt bra på något efter karriären, tillsammans med avsaknaden av de många adrenalinkickarna som de upplevt under karriären (Fahlström m.fl, 2019; Küttel m.fl, 2017; Küttel m.fl, 2018; Brown m.fl, 2017; Torregrosa m.fl, 2015; Stambulova m.fl, 2005; Dimoula m.fl, 2013).

Ett mer planerat karriärsavslut kan därmed göra idrottarna mer förberedda på den eventuellt tuffa omställningen och de kraven på att gå vidare i livet som vissa av deltagarna berättade om. Det kan även hjälpa dem att hitta vägen mot den "nya" identiteten nu när de inte längre är elitidrottare samt skapa en känsla av att de har källor till stöd i sin omgivning som de är bekväma med och som kan bemöta deras behov (Knights m.fl, 2016; Brown m.fl, 2018; Fahlström m.fl, 2019).

Ytterligare en aspekt som togs fram, både hos deltagarna i studien och i Brown m.fl. (2018), var att en kvarstående relation mellan idrottare och tränare gjorde karriärsavslutet aningen lättare. Då faller inte tillhörigheten till idrottskontexten bort lika snabbt, enligt Brown m.fl. (2018). Ett annat alternativ ur detta kan då vara att bli ledare eller ta en annan ansvarande roll

inom sin idrott. Då kan idrottaren få möjlighet att fortsätta ta del av det de gjorde under karriären men även i delar vid sidan av idrottskontexten. Det kan då vara ett lättare sätt att successivt komma bort från idrottskontexten eller inte lämna den alls men anta en ny roll på andra villkor. Somliga av deltagarna i studien som själva blivit tränare efter karriären såg detta som en form av nytändning när de fick skapa en ny gemenskap med ett lag eller grupp. Detta kunde även leda till en viss källa för liknande adrenalinkickar som de saknat vid karriärsavslutet men även en plats för att skapa nya relationer och en tillhörighet. Som tidigare nämnt, kan då idrottarna vara i fortsatt kontakt med sin före detta tränare för att fortsätta utvecklas som person inom sitt nya ledarskap.

Sett till beslutet bakom karriärsavslutet, är det förmodligen ett svårt beslut att ta oavsett anledning eftersom idrottaren avslutar en sådan stor del av sitt liv som en elitidrottskarriär faktiskt är. Under karriären kan den öppna kommunikationen med tränaren vara en stor nyckel till att förbereda sig för karriärsavslutet, oavsett anledning bakom, samt för att ta upp vikten av planering. Tränaren har även här möjlighet att visa förståelse för individen i dess beslutsprocess samt respekt för idrottarens vilja (Knights m.fl., 2016; Brown m.fl., 2018). Vid skada eller annan livsstilsförändring som sker okontrollerat, finns det inte samma möjlighet att hinna planera eller lugnt anpassa livet efter karriären (Fahlström m.fl., 2019). Ett avslutat kontrakt utan möjlighet till förlängning kan också resultera i ett plötsligt avslut som inte kan kontrolleras. Idrottaren kan ha viss medvetenhet om att deras kontrakt kan avslutas och därmed ha någon känsla av att vara förberedd på att det eventuellt inte förlängs, vilket kan underlätta processen något. Dock visade några deltagare i studien på att idrottare även behöver stöd vid oplanerade avslut. I denna situation bemöter idrottarna samma omställning i jakten på en ny identitet samt eventuellt behov av att bygga nya relationer och kontaktnät. Om dessa idrottare har haft en mer vänskaplig relation till sin tränare med ett öppet klimat kan detta också möjliggöra en lättare karriärsavslutning, oavsett det oplanerade och ofrivilliga beslutet. Relationen till tränaren kan då utvecklas och bli ännu mer omhändertagande för att möjligen kunna bemöta idrottarens behov av stöd, exempelvis genom att bidra med kontakter till läkare och fysioterapeuter vid skada eller kontakt med andra föreningar vid avslutat kontrakt.

Ett holistiskt förhållningssätt

Genom de tidigare rubrikerna i resultatdiskussionen kan ett samband ses och detta är kopplingen mellan idrottare och tränare samt den kontextuella helhet som de befinner sig i för att få en individ att utvecklas. Detta kan relateras till ett holistiskt förhållningssätt eller "holistic coaching". The Concise Oxford Dictionary definierar begreppet "holistisk" som: "consideration of the whole person, including mental and social factors" (Oxford 1991: 562; Cassidy m.fl., 2008). Ur detta holistiska perspektiv, ser man på tränaren som en problemlösare inom både planering, prioritering, kontextualisering samt orkestrering av beslut inom en miljö som är ständigt utvecklande (Cassidy m.fl., 2008). Tränaren har, med andra ord, möjlighet genom detta förhållningssätt att utveckla individen och vara en problemlösare ända fram tills elitidrottskarriären avslutas.

I andra studier som Cassidy m.fl. (2008) tar upp visar tränare tydligt på ett holistiskt arbetssätt genom att de var medvetna om idrottarnas behov av omsorg, utöver den idrottsliga miljön samt att de använder sig av sociala kompetenser för att säkerställa en kontinuerlig, positiv relation. Relationen mellan tränare och idrottare behöver noggrant tas om hand samt vara tillräckligt flexibel för att hantera de många aspekter och behov som existerar inom

tränarrollen, speciellt för att få idrottarna nå sin fulla potential och prestation. Detta innebär att relation bör sträcka sig över den specifika idrottsmiljön för att omfatta hela personen. Relationen mellan tränare och idrottare är även påverkad av faktorer som är situationella, politiska, ideologiska samt moraliska. Tränare bör ha dessa faktorer i åtanke och därefter applicera ett mer holistiskt tillvägagångssätt för att förverkliga sina idrottares fulla potential. Målet med detta tillvägagångssätt är att öka tränares känslighet gentemot idrottarens individuella behov och identitet samt tillåta dem att hantera relationen mellan individen och den sociala kontexten, vilket i sin tur bidrar till deras utveckling (Cassidy m.fl., 2008).

Detta visar på att relationen mellan tränare och idrottare gynnas av ett holistiskt arbetssätt, speciellt gentemot individens behov både inom och utanför idrotten. Majoriteten av deltagarna i denna studie har beskrivit flera upplevelser som kan ingå i det holistiska perspektivet, vilket kan visa på dess positiva effekter och möjlighet för att underlätta en karriärsavslutning.

Det holistiska tillvägagångssättet föreslår att tränaren är så mycket mer än en ämnesexpert och en strateg. Genom att använda sig av detta möjliggör tränaren att se till hela människan som skapar idrottaren, inte bara en mekanisk kropp eller tillgång som tränaren kan använda på sitt sätt. Om idrottaren känner sig värdefull kommer de till högre grad att vilja träna hårt och prestera bra för sin tränare (Cassidy m.fl., 2008). Detta, tillsammans med den tidigare presenterade informationen under detta avsnitt, visar på tränarens möjlighet att individanpassa sina resurser och kunskaper för att bemöta idrottarens behov. Detta holistiska förhållningssätt kan användas för att se tränarens helhet genom hans förmågor, relation till idrottare samt bidragande i delar utöver idrotten. Denna helhet kan då inkludera hela karriären och därmed karriärsavslutet, vilket visar på att tränaren kan spela en stor roll inom den avslutande händelsen i karriären och försöka ge stöd till sin idrottare i den utsträckning som är möjlig samt i överensstämmelse med idrottarens behov.

Slutsatser och implikationer

Om man ser tillbaka på det inledande citatet i studien, som beskriver avslutningen av en elitidrottskarriär som dramatisk händelse, kan det nu kopplas till ett citat från en av deltagarna i studien som lyder: "Har man varit död, så har man livets nycklar". Avslutningen av karriären har beskrivits på olika sätt av deltagarna men de har nog alla varit i behov av en "nyckel" eller ett verktyg till att kliva på en ny väg i livet. Citatet från deltagaren visar ändå på en viss optimism där en vetenskap om livet har skapats, vilket kan möjliggöra många positiva aspekter.

Denna studie har bidragit med ett resultat som visar på både möjligheter och hinder vid avslutningen av en elitidrottskarriär, där framförallt tränarens möjligheter till att stötta och hjälpa sina idrottare har synliggjorts. Studien lyfter några av de påverkande faktorerna för att göra övergången till livet efter elitidrottskarriären mer hanterbar samt tränarens möjlighet till att minska potentiell problematik eller hinder som kan uppstå. Resultatet visar även på vikten av ett helhetsperspektiv och individanpassning vid bemötandet av en karriärsavslutning, både från idrottaren och tränarens sida. Relationen mellan tränare och idrottare kan möjliggöra flertalet utvecklande fördelar ända fram till karriärsavslutet samt utmynna i en vänskap som följer med dem efter karriären, vilket i sin tur kan underlätta övergången. Karriärsavslutet kan främst påverkas genom en relation mellan tränare och idrottare som byggs upp av ett öppet klimat, bra kommunikation, tillit, omsorg och en förståelse för idrottares olika behov av stöd samt en strävan av att tillgodose detta behov. Om tränaren använder sig av holistiskt

förhållningssätt kan det möjliggöra ett tränarskap som involverar hela individen och en gemensam hantering av karriärsavslutet. De båda parterna kan då arbeta med en förberedelse inför de vanliga hindren, exempelvis identitetskris, otillräckligt stöd samt bristande planering. Idrottaren själv har även en möjlighet att minska de hinder som kan uppstå, bland annat genom den kunskap som deltagarna i denna studie har bidragit med samt genom att använda sig av de många fördelar som kan ingå i relationen till deras tränare och därmed inom den idrottsliga kontext som de tillhör.

Slutligen kan resultatet i denna studie uppmärksamma flertalet likheter och skillnader inom avslutningen av en elitidrottskarriär. Elitidrottare visar på olika upplevelser inom de påverkande faktorerna som frekvent nämns i den tidigare forskningen samt olika möjligheter i att förlita sig på relationen till tränaren och dess stöd för hantering av karriärsavslutet. Detta medför betydelsen av att förstå och betona idrottares individuella behov och metoder för att förbereda sig inför processen ut ur elitidrottskarriären, oavsett anledning bakom beslutet att avsluta karriären. Tränaren besitter en viktig roll med stort inflytande på markanta delar av idrottarens karriär och blir därmed en betydelsefull person inom denna förståelse för att optimera sitt stöd gentemot idrottarens behov.

Den fortsatta forskningen inom detta ämne har en möjlighet att smalna av sitt perspektiv genom att, exempelvis fokusera på en specifik idrott eller kön. Ett annat alternativ är att intervjua tränare för att belysa deras syn på stöd och relationen till deras idrottare samt vad de själva anser sig kunna göra vid en idrottares karriärsavslutning. Studiens ämne öppnar även upp för utbildningsmöjligheter för tränare och föreningar inom avslutningen av en elitidrottskarriär. Detta bidrar till att öka förståelsen hos tränare om denna oundvikliga händelse inom elitidrottares karriärer samt de många faktorer som kan påverka. Avslutningsvis kan studiens ämne användas för att utveckla kunskapen hos både idrottare och tränare om deras möjligheter till att optimera denna process och vägen till en ny del av idrottarens liv.

Referenser

All European Academies (ALLEA). (2018). *Den europeiska kodexen för forskningens integritet*.

https://www.vr.se/download/18.7f26360d16642e3af99e94/1540219023679/SW_ALLEA_Den_europeiska_kodexen_f%C3%B6r_forskningens_integritet_digital_FINAL.pdf

Brown, C. J., Webb, T. L., Robinson, M. A., & Cotgreave, R. (2018). Athletes' Experiences of Social Support during Their Transition out of Elite Sport: An Interpretive Phenomenological Analysis. *Psychology of Sport & Exercise* 36: 71-80. Web.

Cassidy, T. G., Jones, R. L., & Potrac, P. (2008). *Understanding sports coaching : The social, cultural and pedagogical foundations of coaching practice*. ProQuest Ebook Central

Dimoula, F., Torregrosa, M., Psychountaki, M., & Fernandez, M. D. G. (2013). Retiring from Elite Sports in Greece and Spain. *The Spanish Journal of Psychology* 16: E38. Web.

Dohlsten, J., Barker-Ruchti, N., & Lindgren, E., (2018). Caring as sustainable coaching in elite athletics: benefits and challenges. *Sports Coaching Review*. DOI: 10.1080/21640629.2018.1558896

Fahlström, P.G., Patriksson, G. & Stråhlman, O. (2019). *Vägen från landslaget*. Riksidrottsförbundet.

https://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/nya-dokument/forskning-fou/elitidrott/fou2014_3-vagen-fran-landslaget---om-elitidrott-karriar-och-avslutning.pdf?w=900&h=900

Gouttebauge, V., Castaldelli-Maia, J., Gorczynski, P., Hainline, B., Hitchcock, M., Kerckhoffs, G., Reardon, C. (2019). Occurrence of mental health symptoms and disorders in current and former elite athletes: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 700-706.

Hardie, N., Routh, J., Walter, N. & Webb, M. (2021, 19 Mars). Formula 1: Drive to Survive (Säsong 3, avsnitt 8). Netflix.

Ivanovic, M., & Mačak, D. (2020). Occurrence of common mental disorders among former elite athletes. *EQOL Journal*. 12(1): 47-54.

Johnson, U., Lindwall, M., Rylander, P., (2016). *Gruppdynamik inom idrott, nycklar till världens bästa lag*. Stockholm: SISU Idrottsböcker

Knights, S., Sherry, E., & Ruddock-Hudson, M. (2016) Investigating Elite End-of-Athletic-Career Transition: A Systematic Review. *Journal of Applied Sport Psychology* 28.3: 291-308. Web.

Kristensson, J. (2017). *Handbok i uppsatsskrivande och forskningsmetodik för studenter inom hälso- och vårdvetenskap*. Natur & Kultur.

Kuettel, A., Boyle, E., & Schmid, J. (2017). Factors Contributing to the Quality of the Transition out of Elite Sports in Swiss, Danish, and Polish Athletes. *Psychology of Sport & Exercise* 29: 27-39. Web.

Kuettel, A., Christensen, M. K., Zysko, J., & Hansen, J. (2018). A cross-cultural comparison of dual career environments for elite athletes in Switzerland, Denmark, and Poland. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, DOI: 10.1080/1612197X.2018.1553889.

Stambulova, N., Stephan, Y., & Jäphag, U. (2007). Athletic Retirement: A Cross-national Comparison of Elite French and Swedish Athletes. *Psychology of Sport & Exercise* 8.1: 101-18. Web.

Torregrosa, M., Ramis, Y., Pallarés, S., Azócar, F., & Selva, C. (2015). Olympic Athletes Back to Retirement: A Qualitative Longitudinal Study. *Psychology of Sport & Exercise* 21: 50-56. Web.

Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*.
https://lincs.gu.se/digitalAssets/1268/1268494_forskningsetiska_principer_2002.pdf

Bilagor

Bilaga 1. Brev till deltagare

Kandidatuppsats för Sports Coaching-programmet vid Institutionen för kost- och idrottsvetenskap, Göteborgs Universitet.

Information om studien till elitidrottare

Hej! Vi är två studenter som läser sista terminen på Sports Coaching programmet vid Göteborgs Universitet och ska nu skriva vårt examensarbete i form av en kandidatuppsats. Denna kandidatuppsats kommer att handla elitidrottarens upplevelse av stöd från sin tränare under övergången från en elitidrottskarriär till livet efter. Den kommer även att undersöka om relationen mellan idrottare och tränare förändras under övergången. Vårt syfte med studien är att utforska hur elitidrottare talar om stöd från tränare, i samband med karriärsavslutning. Vi är intresserade av att genomföra intervjuer med före detta elitidrottare för att besvara vårt syfte och därför hör vi av oss till dig.

Du som får denna förfrågan tackar JA till att delta i en intervju genom att lämna ett muntligt samtycke, i början av intervjun, till uppsatsens författare Nellie Tryggvesson och Helena Westerlund. Att delta i studien är frivilligt och du har rätt att när som helst avbryta din medverkan, utan särskild förklaring.

Hur går studien till?

Datansamlingen sker med hjälp av intervjuer med före detta elitidrottare, som kommer att genomföras digitalt över zoom, på grund av Covid-19. Intervjun tar cirka 60 minuter och kommer innehålla frågor om din idrottskarriär, stöd från tränare och din relation till tränare. Båda författarna till studien kommer att delta i intervjun. Intervjun kommer att spelas in, transkriberas och sammanställas i uppsatsens resultat. Vid intervjun lämnar du ett muntligt samtycke till deltagande och till att du förstår dessa villkor.

Hantering av data och sekretess

Deltagandet är helt frivilligt och du kan när som helst, utan att behöva förklara anledning, avbryta din medverkan. Vid intervjun lämnar du ett muntligt samtycke till deltagande och till att du förstår dessa villkor. Samtliga resultat och personuppgifter kommer att behandlas så att ingen obehörig kan ta del av dem och du kommer inte att kunna identifieras då resultaten presenteras. Endast de ansvariga för studien kommer att kunna veta vem som är vem.

Författare till uppsatsen

Helena Westerlund

helenaw05@hotmail.com

0736734001

Nellie Tryggvesson

nelliemeyaa3@gmail.com

0722339184

Intervjuguide

Inledning:

Vi presenterar oss och berättar kort om syftet med uppsatsen/intervjun.

- Lämna muntligt samtycke till att delta

Öppningsfrågor:

Vilken idrott har du utövat på elitnivå och hur gammal var du när du började?

Har du någon koppling till din idrott idag, tränare/utövare/annat?

Huvudfrågor:

Kan du beskriva din elitidrottskarriär? (hade du någon sidosysselsättning - jobb/studier?)

Kan du berätta för oss om din övergång ut ur karriären? (När avslutades karriären och varför?)

Hur länge varade den på elitnivå?)

Var avslutningen planerad? Om inte, vad skulle du vilja ha gjort annorlunda/ hade du velat "planera" avslutningen? (givetvis svårt vid skada)

Hur skulle man kunna, enligt dig, börja planera livet efter karriären? Skulle din tränare kunna hjälpa till med planeringen? Isåfall hur?

Kan du berätta om din relation till din tränare? - både under karriären och i övergången. ("huvudtränare", hade längst och i slutet av karriären)

Hur har din tränare hjälpt dig vid karriärsavslut?

Hur har din tränare hjälpt dig under karriären förutom med teknik och taktik?

Saknade du någon mer hjälp från tränaren under karriärsavslutningen?

Skulle du velat ha haft mer hjälp från någon eller några?

Förändrades relationen till din tränare på något sätt under övergången? Isåfall, hur?

Om relationen förändrades, hur påverkade det karriärsavslutningen?

Hur skulle du beskriva din identitet som idrottare under karriären och anser du att din identitet har förändrats efter?

Avslutning: Innan vi avslutar, har du något att tillägga?