



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Elitidrott, utbildning och avslutning

- en intervjustudie om dubbla karriärer

Sanne Gars

Rapportnummer:	VT14-35
Uppsats/Examensarbete:	15 hp
Program/kurs:	Hälsopromotionsprogrammet-Idrottsvetenskap
Nivå:	Grundnivå
Termin/år:	Vt/2014
Handledare:	Owe Stråhlman
Examinator:	Göran Patriksson



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Rapportnummer:	VT14-35
Titel:	Elitidrott, utbildning och avslutning - en intervjustudie om dubbla karriärer
Författare:	Sanne Gars
Uppsats/Examensarbete:	15 h
Program/kurs:	Hälsopromotionsprogrammet-Idrottsvetenskap
Nivå:	Grundnivå
Handledare:	Owe Stråhlman
Examinator:	Göran Patriksson
Antal sidor:	28
Termin/år:	Vt/2014
Nyckelord:	elitidrott, utbildning, övergång, dubbla karriärer

Sammanfattning

Enligt studier drabbas flertalet f.d. elitidrottare av psykisk ohälsa i form av identitetskris, depression, nedstämdhet, ångest samt oro vid avslutad karriär. Detta visar svårigheten i att hantera övergångar och anpassa sig till samhället. Syftet med föreliggande studie var att beskriva sambandet mellan elitidrott och utbildning samt de faktorer som påverkar elitidrottare under deras karriär och livet efter. Detta för att undersöka om eventuella kopplingar finns mellan utbildning och hantering av övergångar efter idrottskarriärens slut. Studien har en kvalitativ ansats och utgår ifrån datainsamlingar med f.d. elitidrottare bestående av semistrukturerade intervjuer utförda av Eriksson et.al. (1989), Patriksson samt Stråhlman (1992). Dessa intervjuer spelades in med diktafon för att sedan transkriberas. Den senaste datainsamlingen genomfördes 2012 och det är delar av resultatet från denna som analyseras och redovisas i denna studie. Av de utförda intervjuerna valdes åtta ut för att analyseras samt redovisas utifrån ifrån följande frågeområde:

- Möjligheter att kombinera elitidrott och utbildning
- Erfarenheter av elitidrottsavslutning

Studien är även indelad i följande områden: utbildning under karriären, ekonomi, avslut karriär, övergången, socialt stöd samt identitet. Studien har sin teoretiska utgångspunkt i Schlossbergs transition theory som bygger på individers förmåga att hantera övergångar. Vikt läggs även vid att skapa förståelse för hur en individ påverkas av övergångar och hur man kan påverka dessa.

Sammanfattningsvis krävs större och mer utförlig forskning inom ämnet för att få fram de verktyg som krävs för att kunna stötta elitidrottare på bästa möjliga sätt genom den idrottsliga karriären och förbereda dem för livet efter. Av resultaten kan det utläsas att möjligheten till kombination av elitidrott med utbildning är önskvärd och är en viktig aspekt. Dock finns ingen tydlig idé om hur detta stöd bör vara uppbyggd och utformat. Frågan är då hur man skapar detta stöd på bästa sätt.

Nyckelord: dubbla karriärer, elitidrott, utbildning, övergång

Abstract

The purpose of this study is to enlighten the correlation between competitive sport and education, its complications and benefits. The study is based on a study by Eriksson et.al. (1989), Patriksson and Stråhlman (1992). The study consisted of 35 previous competitive athletes in various sports and consisted of semi structured qualitative interviews and took place between August - October 2012 in the homes or workplaces of the athletes. For this study, eight interviews were picked out for analyse. The chosen interviews consisted of equally men and women and the sports were various. The question areas located are:

- Opportunities to combine elite sport and education
- Experiences of elite sport finish

The study is also divided into the following areas: education during their careers, finances, trades career, transition, social support, and identity. The study has its theoretical basis in Schlossberg's transition theory based on an individual's ability to handle transitions. Emphasis is also given to create understanding of how an individual is affected by transitions, and how to influence them.

To summarize, the larger and more detailed research in order to obtain the tools necessary to support elite athletes in the best possible manner by sporting careers and prepare them for the afterlife. Of the results it can be inferred that the possibility of combining elite sport with education is desirable, and it is an important aspect. However, there is no clear idea of how this support should be structured and designed. The question then is how to create this support in the best way.

Keywords: dual careers, education, elite sport, transitions

Innehållsförteckning

1. Introduktion med syfte och frågeställning.....	6
2. Litteraturgenomgång.....	7
2.1 Övergången.....	8
2.2 Identitet.....	9
2.3 Socialt stöd.....	10
2.4 Dubbla karriärer.....	11
2.5 Karriär- och stödprogram.....	11
3. Teoretiska utgångspunkter.....	14
4. Metod.....	15
4.1 Design.....	15
4.2 Urval.....	16
4.3 Datainsamlingsmetod.....	16
4.4 Metodologiska övervägningar - etiska aspekter.....	16
4.5 Validitet.....	17
4.6 Rehabilitering.....	17
5. Resultat.....	17
5.1 Utbildning under karriären.....	17
5.2 Ekonomi.....	19
5.3 Övergången.....	19
5.4 Socialt stöd.....	21
5.5 Identitet.....	21
6. Diskussion.....	22
6.1 Metoddiskussion.....	22
6.2 Resultatdiskussion.....	23
6.3 Utbildning under karriären.....	23
6.4 Ekonomi.....	24
6.5 Övergången.....	24
6.6 Socialt stöd.....	25
6.7 Identitet.....	26
6.8 Dubbla karriärer.....	26
7. Slutsatser och komplikationer.....	26
Referenslista.....	28

Förord

Ett stort tack till min handledare Owe Stråhlman som lät mig ta del av material ifrån den studie som han utfört tillsammans med Sten Eriksson och Göran Patriksson. Owe har även varit ett stort stöd genom arbetets gång med givande samtal och sin positiva personlighet.

Göteborg 2014-05-11

Sanne Gars

1. Introduktion med syfte och frågeställningar

Dagens Nyheter hade den 30/3-2012 en artikel med rubriken; *Elitidrottare kan få svårt med det "vanliga" livet*. Artikeln grundar sig på en intervjustudie av åtta elitidrottare utförd av svenska och australiensiska forskare. De intervjuade var samtliga deltagare vid OS i Peking 2008 eller Vancouver 2010 och hade varit aktiva inom sin idrott under många år. Flera av de intervjuade beskrev omställningen till livet efter karriären som bland det svåraste de varit med om. Studiens resultat visade även att vissa utvecklade en osund självskhet och för stark tro på auktoriteter. I värsta fall utvecklades även psykisk ohälsa i form av depression, desorientering och självtvivel. Dessa tillstånd uppstod när de utvecklade egenskaperna under idrottskarriären inte kunde överföras in i den senare delen av livet. Det framkom även att de som håller större distans till sin idrott skapar en mer flexibel och mogen självbild vid reflektion av livet och erfarenheter.

Sveriges television (SVT) visade 2013 dokumentärfilmer med två av Sveriges framgångsrikaste kvinnliga idrottare genom tiderna, Anja Pärson (alpin skidåkning) och Carolina Klüft (friidrott). Dokumentärerna speglade deras idrottskarriärer, men framför allt livet efter. Anja Pärson fattade ett medvetet beslut att avsluta sin karriär på 30 års ålder samt brist på motivation. Det sista åket i karriären beskrevs som sorgligt samtidigt som en stor lättnad infann sig. (I hjärtat på Anja Pärson, 14 februari 2013). Carolina Klüfts karriär avslutades ofrivilligt på grund av skador. Beslutet var inte medvetet och beskrivs med känslor som besvikelse och sorg. (Carolina Klüft - tjejen som inte kunde förlora, SVT 7 februari 2013). Viktiga aspekter som tas upp i bägge programmen är vikten av stöd ifrån tränare, föräldrar, m.fl. som betydelsefulla faktorer vid övergången till ett icke-elitidrottsliv. Ett annat exempel på detta är TV-serien Mästarnas mästare, ett svenskt tävlingsprogram där flera elitidrottare ställs mot varandra i olika tävlingar. Programmet har haft enormt genomslag och vunnit priser på kristallgalan som årets dokusåpa och årets program 2010 respektive 2011. Programmet har sedan starten 2009 gått ifrån tittarsiffror i snitt på över 1 miljon till över 2 miljoner 2014. I programmet har elitidrottare berättat om sina elitidrottskarriärer men också om tiden efter karriären och flera av de deltagande har uttryckt tankar om att man haft någon form av identitetskris vid avslutningen.

Elitidrott är ett ämne som ständigt diskuteras i media, detta med både positiva och negativa aspekter. I programmet "Debatt" på SVT 2010 diskuterades elitidrottarnas slussning in i samhället efter avslutad karriär. Svenska simmaren Emma Igelström och höjdhopparen Linus Thörnblad berättade om sina upplevelser under idrottskarriären och tiden efter. Båda beskriver känslor såsom osäkerhet, oro och nedstämdhet samt tar upp psykisk ohälsa. Thörnblad berättar om hur han under perioder hade svårt att ta sig upp ur sängen de dagar då ångesten var för stor. Han utvecklade identitetskris och fann ingen mening i livet. I debatten tog man upp frågan vilken hjälp som bör erbjudas elitidrottare vid deras övergång till ett liv efter idrottskarriären. En hjälpsluss med stöd önskades ifrån elitidrottarna samt större kunskap och förberedelse inför livet efter karriären. Stråhlman (1997, 2006) har pekat på vikten av att elitidrottaren skaffar sig en utbildning under elitkarriären och att denne också har en social vänskrets som stöttande för att kunna socialiseras till ett meningsfullt liv efter karriäroavslutningen. Vidare i debatten förekom aspekten att elitidrottare inte bör särbehandlas

och få specialhjälp, detta då de medvetet gjort ett val då de blev elitidrottare. De bör därmed haft tid att förbereda sig för livet efter den avslutade karriären. Detta visar bredden av problemet och hanteringen av detta. Tidigare forskning lägger vikt vid förberedelse för karriäravslut (Stråhlman 1997, 2006; Fahlström, Patriksson & Stråhlman, 2014). En sådan förberedelse kan ske i form av utbildning för en efteridrottskarriär och alternativ yrkeskarriär.

Syftet med studien är att:

Beskriva sambandet mellan elitidrott och utbildning samt de faktorer som påverkar elitidrottare under deras karriär och livet efter

Studiens frågeställningar är som följer:

- Hur uppfattar idrottarna möjligheten att kombinera elitidrott med utbildning?
- Vad för eventuella för/nack-delar uppstår vid kombinationen av elitidrott och utbildning?
- Vilka faktorer ger idrottarna möjligheten att kombinera elitidrott med utbildning och hur påverkar man dessa?

2. Litteraturgenomgång

När strålkastarljuset slocknar måste vardagslivet utanför arenan fungera (Stefan Holm OS-mästare i höjdhopp)

Idrottskarriären är en karriär i offentlighetens ljus (Stier,2009)

Tidigare forskning om elitidrottarens övergång ifrån idrottskarriären startade på 1960 - talet. Både kvantitet och kvalitet på dessa studier har ökat avsevärt sedan 1980. Studier inom ämnet är dock fortfarande begränsat och fler omfattande tvärkulturella studier efterfrågas. Övergångarna är för flertalet idrottare förknippade med stress och ständiga funderingar på om det som sker kommer att leda till något bättre eller sämre (Stråhlman, 1997, 2006; Stambulova, 2007). Sedan 1990 - talet har modeller om dessa karriärövergångar och faktorer som påverkar dessa, skapats för att uppnå en djupare förståelse. (Lavalley, Park & Tod, 2012)

Enligt Barker (2011) lever elitidrottare ett liv där flera komponenter måste gå ihop för att de ska lyckas. Även Stråhlman, (1997, 2006) stödjer detta i sina studier. Stråhlman (2006) pekar både på fysiska, psykiska och sociala aspekter som betydelsefulla faktorer. Kraven på elitidrottare är höga och idrotten utgör den största delen av elitidrottarens liv och han/hon lever på idrottsliga framgångar, uppmärksamhet och bekräftelse. Men vad händer när åldern, skador eller brist på motivation leder till slut på karriären, medan livet efter idrotten går vidare? Hur hanteras detta?

Lavallees et al (2013) litteraturstudie visar att studier över karriärövergångar ifrån elitidrott ökat under de senaste decennierna. I dessa studier har faktorerna identitet och kontroll haft en betydande roll. Av de deltagande i studien rapporterade 16 % anpassningssvårigheter och komplikationer vid karriärsövergången. Detta uttrycktes i form av depression, identitetskris,

ångest samt negativa känslor. I studien identifierades 15 faktorer som antas ha betydande roll för hur karriärgången ser ut. Några av dessa är: identitet, demografiska frågor, kontroll, ekonomi, utbildning, skador/hälsa - problem, uppnådda mål m.m. (Lavalley, Park & Tod, 2012)

2.1 Övergången

Elitidrottare förväntas utifrån elitidrottens karaktär besitta egenskaper såsom drivkraft, tålamod och ihärdighet (Barker, 2011), med dessa egenskaper bör det inte vara några problem att efter avslutad idrottskarriär slussas in i samhället. Detta visar sig stämma för många (Stråhlman 1997, 2006), men det finns de som stöter på stora svårigheter vid denna övergång. Flertalet av dessa mår psykiskt dåligt och upplever depression, desorientering, identitetskris samt låg självkänsla. Forskningsresultat kring detta har skapat debatt. Under en elitidrottares karriär ingår flera karriärsövergångar, involveringen i idrotten, steget in i elitidrotten samt avslutningen. Dessa övergångar har på senare år blivit allt mer inriktat på problematiken kring karriärövergångarna. (Barker, 2011)

Oförmågan att hantera dessa övergångar leder ofta till negativa effekter såsom depression, ångest, orolighet och missbruk av olika slag (Stambulova et. al. 2009). Övergången från idrotten har karaktäriserats som ”distressing” för idrottare med multipla svårigheter (Blinde & Stratta 1992; Webb et al. 1998; Lotysz & Short 2004; Lavalley & Robinson, 2007) och studier av detta är enligt Bruner et.al. (2008) och Pummell et.al. (2008) begränsat. MacNamara et.al. (2010a, 2010b) har i en intervjustudie uppmärksammat egenskaper såsom, tävlingsinriktad och stark självtillit som alla bidrar till en lättare övergång.

Man skiljer på normativa och icke - normativa övergångar. De normativa övergångarna anses som naturliga och är i regel enkla att hantera, då idrottaren har möjlighet att förbereda sig. De senare är oväntade övergångar i karriären som sker vid skador, byte av klubb, coach och liknande. Dessa övergångar kan i regel vara svåra att hantera (Stambulova, 2003). Enligt Wylleman (et.al 2004) anses idrottare kunna drabbas av flera olika tillstånd vid övergång efter avslutad karriär. Psykisk ohälsa i form av depression, identitetskris, ätstörningar och alkohol/substansproblem är några av dessa. Ofrivilligt avslutade idrottskarriärer anses även vara mer svårhanterade än de frivilliga. (Lotysz & Short, 2004). Enligt en studie av Alfermann (2000) visade sig psykologiskt stöd vara viktigt efter avslutad karriär.

Hantering av avslutad karriär och övergången in i samhället varierar emellan idrottare. I flera studier har man funnit ett antal faktorer/egenskaper som antas ha betydelse för anpassningsförmågan vid avslutad karriär. De individer som ofrivilligt tvingas lämna idrotten p g a skador, samt de som inte uppnått sina uppsatta mål i karriären upplever ofta svårigheter att anpassa sig till livet efter idrotten. (Stråhlman 1997). De som inte hade uppnått sina idrottsliga mål hade å andra sidan i större utsträckning psykologiska problem som ensamhet, längtan tillbaka till idrotten och svårigheter att anpassa sig till livet efter. (Lavalley, Park & Tod, 2013). Även identitetsförlust och avsaknaden av vänner är faktorer som leder till anpassningssvårigheter. (Stråhlman 1997). En förklaring till detta är bristen av kontroll på situationen, detta då studier visat att idrottare med låg kontroll över sina liv har anpassningssvårigheter vid karriärsövergången. De som hanterade övergångarna bäst var de

idrottare som hade något annat parallellt med sin idrottskarriär. Även de som kände att de uppnått sina idrottsliga mål upplevdes ha det lättare att anpassa sig vid karriärsövergången. Detta då de hade stabil nivå av självidentitet och självkänsla. Studier visar även att idrottarens självuppfattning i form av kroppsuppfattning, självförtroende och självuppskattning har en positiv koppling till en bra övergång. (Lavalley, Park & Tod, 2013)

2.2 Identitet

Identitet har visat sig vara en viktig faktor vid karriärsövergångar. Enligt Stier (2009) har alla människor behov av en identitet. En elitidrottarens identitet samt karriär och karriäravslut är ett område där lite forskning utförts. Den personliga identiteten formas genom idrotten och skapar en positiv självbild och självkänsla hos individen. Stier menar även att idrottskarriären är en karriär i offentlighetens ljus, där idrottarnas identitet formas och får sin innebörd. Genom att anta rollen som professionell idrottare formas identiteten, både den självdefinierade samt omgivningens. Denna definition av identitet anses skapa en positiv självbild, självkänsla samt självuppfattning. Detta tills dagen kommer då ljuset släcks och en omställning i form av rollutträde sker. Här uppstår i vissa fall komplikationer, både psykologiska och sociala.

Begreppet *athletic identity* refererar till idrottarens identitet inom idrott. Enligt studier tappade de som hade stark identitet under idrottssatsningen, denna vid karriärsövergången och hade anpassningssvårigheter. (Lavalley & Park & Tod, 2013). De som identifierar sig starkt med sin idrott har en viss benägenhet att utveckla depression efter avslutad karriär (Horton & Mack, 2000). Karriäravslutning är en stor utmaning och förändrar hela idrottarens liv både psykiskt och socialt, främst vad gäller relationer samt dagliga rutiner. Dessa förändringar kan påverka individens syn på sig själv, sin förmåga samt livskvalitet (Kim & Moen, 2001).

Enligt Nicholson och West (1988) delas begreppet karriär in i faserna förberedelsefasen, inträdesfasen, anpassningsfasen, stabiliseringsfasen samt karriärslut. Vid den sistnämnda förändras väldigt tydligt individens roll (identitet) eller ersätts med en annan roll. Karriäravslut kan även beskrivas som rollutträde. Föredetting är ett vanligt begrepp hos idrottare och har ofta en negativ klang. Här uppstår ofta identitetssvårigheter, då individen jämför med vem denne är idag gentemot vad omgivningen tror. Ett rollutträdande kan därför skapa komplikationer för individen och hans identitet. (Stier, 2009). Rollutträde kan i värsta fall beskrivas som en slags social död, där individen förlorar social status och ses som (socialt) död av omgivningen. Även rollutträde kan ses i olika faser i form av begynnande tvivel, sökandet, vändpunkten och beslut om sitt nygamla jag. Tiden och omfattningen av ett rollutträdande är individuell och varierar beroende på omständigheter, omgivningen m.m. Vid ett rollutträde lämnar man ett rum för att gå in i ett annat, detta i många fall ett okänt, främmande rum. Detta kan skapa konflikter och ses som ett hot mot identiteten, vilket kan resultera i känslor i form av osäkerhet, förtvivlan och identitetsförvirring. (Stier, 2009).

I en nordamerikansk studie av Webb m.fl. (1998) genomförda på professionella idrottare samt idrottsutövare inom skolidrotten sågs identitetsförlust och ofrivilligt avslut vara återkommande faktorer som leder till anpassningssvårigheter. Anledningen till dessa anpassningssvårigheter antogs vara en frånvaro av psykiska förberedelser inför livet efter den

avslutade karriären. En alltför stor involvering inom idrotten anses påverka individens utveckling av alternativa roller negativt. Detta visade sig i bl.a. en studie utförd på 189 idrottsutövare inom skolidrotten (Brown m.fl. 2000). Enligt en djupintervjustudie utförd på f.d. kvinnliga elitgymnaster upplevde fem utav sju känslor som frustration, desorientering samt saknad efter sin avslutade idrottskarriär. Faktorer som antogs påverka dessa anpassningssvårigheter ansågs ligga i idrottarnas låga ålder vid start och slut på karriären. (Dacyshyn & Kerr, 2000)

2.3 Socialt stöd

Socialt stöd har visat sig vara en betydelsefull faktor vid karriärsövergångar. Socialt stöd innefattar allt psykosocialt stöd inom och utanför idrotten. Detta kan vara i form av vänner, familj, tränare, institutioner, nationella organisationer och klubbar m.fl. Inom idrottspsykologi nämns olika typer av socialt stöd i form av känslomässigt stöd, information och nätverk. Enligt studier har socialt stöd stor betydelse vid hantering av karriärsövergångar, då de som har socialt stöd rapporterades ha färre komplikationer vid övergången. Även förberedelse i form av kunskap och information om karriärsövergången och livet efter visade sig underlätta. Hur detta sociala stöd bör vara utformat är högst individuellt beroende på faktorer som ålder, individuell utveckling och livssituation. Exempel på detta kan avläsas utifrån studier som visar att de som avslutar sin idrottsliga karriär i tidig ålder, såsom i tonåren eller tidig 20 års ålder vanligen börjar studera, medan de som är senare, i 20 - 30 års åldern väljer att börja arbeta. (Lavalley, Park & Tod, 2013) Chow (2001) och Gilmore (2008) fann även i sina studier att de som avslutar sin karriär i tidig ålder har svårare att anpassa sig till livet efter idrottskarriären.

Idrottare som inte uppnått sina idrottsliga mål innan karriärens slut löper större risk att drabbas av psykisk ohälsa. Begreppet ”dropout” hänvisar till idrottare som avslutat sin karriär och genomgått en övergång innan de nått sin fulla potential. Utförda studier kring detta visade på negativa associationer mellan karriärsövergången samt dropout - erfarenheter. Detta visade sig i form av identitetsproblem och negativa känslor. Flertalet uppgav även att de tappade sitt sociala nätverk inom idrotten, vilket ledde till ett utanförskap. För dessa idrottare anses självförtroende och självkänsla vara viktiga faktorer att jobba med för att minska känslan av misslyckande (Lavalley & Park & Tod, 2013)

Genom att använda sig av olika strategier underlättas hantering och anpassning vid karriärsövergången. Detta begrepp beskrivs som ”coping strategies”. Den mest betydelsefulla strategin är enligt studier nyttjandet av det psykosociala stödet som finns. Planering av framtiden i form av nya intressen och karriärmöjligheter är även det strategier som underlättar karriärsövergången (Lavalley, Park & Tod, 2013). Enligt studier av Stambulova (2001) ansågs storlek på den idrottsliga identiteten samt planering av karriärsövergång ha större betydelse vid övergången än faktorer som ålder, kön, bakgrund, etnicitet m.m. Inga skillnader kunde utläsas mellan män respektive kvinnors hantering av karriärsövergångar.

2.4 Dubbla karriärer

Begeppet ”dubbla karriärer” är ett relativt nytt begrepp som beskriver en individ som gör karriär inom minst två inriktningar. I detta fall idrottare som kombinerar sin idrottsliga satsning med utbildning, där målet är att högprestera i bägge. Begreppet involverar även olika stadier och övergångar hos individen i form av utbildning och idrottslig utveckling ihop med psykologisk och psykosocial utveckling. Denna kombination med dubbla karriärer är i dagens samhälle en nödvändighet för en idrottares karriär efter idrotten, speciellt när det gäller de individuella idrottarna. Denna kombination är även bidragande till den psykologiska och psykosociala utvecklingen. (Stambulova, 2010). Det uppstår lätt konflikter i denna kombination, detta ifrån individen själv, men även ifrån hennes omgivning. Möjliga orsaker till denna konflikt är relaterade till viljan att prestera inom båda områden (Wylleman & De Knop, 1997). Eventuella komplikationer som uppstår vid dessa konflikter är svårigheter med tidsplanering, begränsad utveckling av relationer samt hög press. Detta visar att idrottare behöver ett utvecklat stöd i sin satsning, både på akademisk, atletisk samt psykosocial nivå. (t.ex. Carr & Bauman, 1996; Finch & Gould, 1996; Greenspan & Andersen, 1995; Petipas et al., 1997). Millers och Kerrs (2002) studie av kanadensiska studerande idrottare visade att de höga kraven på idrottsliga, akademiska och sociala krav tvingar idrottarna att ständigt kompromissa för att klara av kraven. (Lavalley, Park & Tod, 2013)

2.5 Karriär- och stödprogram

Enligt studier har de idrottare som varit en del av ett karriär- och stödprogram haft lättare att hantera samt anpassa sig till livet efter idrotten. (Lavalley, Park & Tod, 2013). Karriär- och stödprogram för idrottare är en redan utvecklad åtgärd i länder som Kanada, Australien, USA samt några västeuropeiska länder. (Côte, 1999; Côté et al., 2007). Vidare undersökningar har dock visat att flertalet idrottare inte nyttjat de stödprogram som erbjudits, trots kunskap om dessa. (Lavalley, Park & Tod, 2013). Ett exempel på karriär- och stödprogram är Athlete career and education (ACE) i Australien som visade minskad identitetskris samt högre motivation till livet efter idrotten hos deltagarna. I Skottland finns programmet ”Performance Lifestyle Program”, där jobbsökande och intervjuträning var något deltagare ansåg sig ha användning av även efter idrotten. Enligt studier har dessa program bl.a. lett till ökad karriärplanering, kommunikation, beslutstagande och ledarskap hos individen. (Uk sport)

USA är det land som satsar störst på student athletes där enorma summor läggs varje år via NCAA (National Collegiate Athletic Association) som är ett förbund som organiserar sport på college - universitetsnivå. Summorna de lägger är svåra att jämföra med andra länders, då det är en multibillion dollar business. Denna satsning har visat sig ge stora framgångar, främst i de olympiska spelen. Förklaringen till studenters framgångar under olympiska spelen tros bero på flera faktorer på olika plan. De som nämns är delvis det akademiska planet men även livet efter karriären som i helhet handlar om balans i livet och större möjligheter till att kunna utföra bra arbete. En annan faktor är tidigare deltagande vid mästerskap, vilket resulterat i erfarenhet. Enligt australienska studier har 158 idrottare som deltog på World University Championships samt Australia World University summer games även blivit uttagna till OS trupperna, detta sedan 2004. Utav dessa vann åtta individer medalj i London - OS 2012. Vid

OS i London var det dock sju av nio länder som tog placeringar i medaljligan före Australien, som hade ett större antal studenter med dessa erfarenheter. Sammanfattningsvis hävdar man att studenter har större medaljchans inom de olympiska spelen är de som inte genomfört universitetsstudier. Därför bör större satsning och utvecklande av möjligheten att kombinera studier med idrottssatsning uppmuntras. (Knapp, 2012)

I studien *The Performance Impact Of University Student-Athletes at the 2004, 2008 and 2012 Olympic Games* (2012) analyserades australiensiska studenters insatser i olympiska sammanhang. Studien inriktar sig på idrottsstudenter, då man anser att dessa har stor chans att vinna medaljer vid de olympiska spelen, vilket också anses vara ett internationellt fenomen. Begreppet student athlete definieras enligt Baillie och Oglivie (2002) som de som genomför studier eller nyligen tagit examen. De beskrivs även som "whose pursuit of excellence in sport has lead to their participation and success in competition at the Olympic, national team or professional levels". Eftersträvansvärt för en student athlete är inte enbart idrottsliga resultat utan även utbildningen som en förberedelse inför livet efter idrotten (Stråhlman, 2006; Wyllemen & LaVelle, 2002) Resultatet av studien visar att 52 % av medaljerna, (67 stycken) vinnas av studenter. Av det totala antalet australiensiska deltagare vid spelen är 46 % studenter. Liknande studier har genomförts i Storbritannien sedan OS i Barcelona - 92. De fick liknande resultat, då 61 % av britternas medaljer togs av studenter (65 % av dem var guld). Detta resulterade i en mer omfattande satsning på studenter och möjligheten att kombinera idrott med utbildning. Redan under OS i Atlanta - 96 syntes resultat av denna satsning, då 65 % av de vunna medaljerna togs av studenter. Även i Frankrike har liknande tendenser noterats, då 14 av de 34 medaljerna vid OS i London 2012 togs av studenter ifrån INSEP (Institut National du Sport, de l'expertise et de la Performance).

Arrangemanget Universiaden är det andra största multi-idrottsliga eventet i världen med över 10.000 deltagare ifrån mer än 150 länder. I studien *Placing higher education in the performance pathway - A performance analysis of the world university games* genomfördes en undersökning av de brittiska OS trupperna ifrån Barcelona - 92 till Beijing - 08. Syftet var att undersöka om det fanns ett samband mellan medaljörerna på dessa olympiska spel och deltagande vid Universiaden. Resultatet visade att 65 % av medaljörerna även deltagit vid Universiaden. Man grundade då ett antagande, i kombination med utförda intervjuer av idrottarna, att Universiaden förberett dem och gett dem erfarenheter inför OS. Detta då Universiaden är det närmaste ett OS man kan komma i form av uppbyggnad, storlek samt medial uppmärksamhet.

Ytterligare indikationer på att utbildning har betydelse för idrottare i deras karriärer är Harrison och Lawrence (2003, 2004) studie som visade att idrottare som lyckades skapa en balans mellan idrott och utbildning hade lättare att anpassa sig till karriärsövergången. Studier av gymnaster enligt (Kerr & Dacyshyn, 2000) visade att de som fann balans mellan idrottande och utbildning även hade högre grad av tillfredsställelse efter idrottskarriären. (Lavalley, Park & Tod, 2012). Idrottare rapporterade även att deras insatser i skolan påverkades negativt på deras idrottsliga satsning. Det visade sig även att de med låg utbildningsstatus upplever övergången svårare än övriga. (Lavalley, Park & Tod, 2013)

Sveriges riksdag har beslutat att det som grundtanke ska vara möjligt för elitidrottare att kunna gå över till ett normalt liv i samhället efter den idrottsliga karriären. Det är därför av stor vikt att elitidrottssatsande ungdomar får möjlighet att kombinera idrotten med utbildning redan ifrån gymnasieåren. (Lund, 2010). Sverige är idag en framstående idrottsnation och räknas till en av världens främsta. Detta tros ligga till grund i stark föreningsrörelse och genom en lyckad integration mellan idrotten och utbildning. Man tror även att vad man kallar den svenska modellen i form att idrott i samband med att samhället tar ansvar både socialt och ekonomiskt för elitidrottarnas satsning och gymnasiestudier har en del i den idrottsliga framgången. En nationell kartläggning av denna utveckling har skett på begäran av RF och omfattar Sveriges gymnasiala idrottsutbildningar och villkor i gymnasieskolor. Detta utfördes i form av rapporten *Idrottsutbildning och utbildningsreformer – en kartlägningsstudie av Sveriges gymnasiala idrottsutbildning*. Där studerades gymnasiala idrottsutbildningars omfattning, organisations syfte och samverkansformer. Delar av studiens resultat pekar på att det generellt sätt finns goda förutsättningar för att kombinera elitidrott med utbildning vid de kommunala gymnasieskolorna. Detta gäller främst de stora och medelstora städerna, då de mindre inte har motsvarande erbjudande. Studiens resultat visar även att det finns svårigheter hur idrottsutbildningar ska benämnas samt vad de har för grundläggande syfte. Det finns således utrymme för förbättring. Sverige har idag en omfattande och varierad gymnasial idrottsutbildning, detta både på elit, bredd och idrottsledarskapsnivå.

I Sverige finns idag 51 riksidrottsgymnasier, vars syfte är att unga elitidrottare ska kunna kombinera sin idrottssatsning med fortsatt gymnasieutbildning. RF har sedan 1970 - talet haft ansvaret för dessa satsningar. Möjlighet till idrottslig satsning kombinerat med utbildning på universitets/högskolenivå finns ännu inte. Målet för RF är att 2015 ha ett utvecklat system för kombinationen av elitsatsning samt utbildning genom både riksidrottsuniversitet, gymnasier och nationella idrottsutbildningar. Enligt RF bör varje elitidrottare ha möjlighet till att utföra en internationell/nationell idrottsatsning och även ha goda förutsättningar att kombinera satsningen med utbildning. Denna kombination är viktig för att elitidrottare lättare ska kunna ta steget in i samhället efter avslutad idrottskarriär. Detta för att göra dem attraktiva på arbetsmarkanden. Ytterligare ett syfte är att det enligt studier gett bättre idrottsresultat där elitidrottare även studerat. Som vision har Sverige således att vara världsledande som nation och även förebild, där elitidrottande ungdomar kan uppnå full potential både som människor och idrottare. (RF)

RF:s rapport: *På väg mot att bli "vinnare i långa loppet" - Riksidrottsgymnasieelevers upplevelser av dubbla karriärer under sitt första läsår* hade som syfte att undersöka RIG - elevers (riksidrottsgymnasium) övergång och anpassning till den dubbla karriären i form av idrott kombinerat med utbildning. Resultatet visade att det svåraste var att finna balans mellan idrotten, studier samt privatliv. Eleverna upplevde höga krav, då det inte var möjligt att prestera 100 % inom alla områden blev idrotten det som prioriterades högst. Rapporten tar även upp att det pratas mycket om under och efter den idrottsliga karriären och att vikten av att få en bra början därav kommer i skymundan, detta i form av gymnasietiden. (RF,2013)

Inom de flesta idrotter förutom de estetiska såsom gymnastik, konstakning och dans är man aktiv högt upp i åldrarna. Detta innebär ett önskvärt fortsatt stöd ifrån lärosäten, både vad

gäller den akademiska och idrottsliga utvecklingen. För möjligheten att kombinera studier med elitidrott är detta efterfrågat, i allra högsta grad. Detta arbete är enligt RF under uppbyggnad. RF har (2013) gjort en utvärdering av hur andra länder genomför sitt postgymnasiala stöd. Resultaten av denna utvärdering fastslog att det krävs ett gemensamt samarbete och involvering av både myndigheter, idrotten och akademien för att organisera, legitimera och finansiera en modell för hur detta ska genomföras. Denna satsning visar att man tror på att man bör ha en sysselsättning utöver idrotten. Detta skapar ett behov av ytterligare studier om utbildningens faktiska betydelse för elitidrottare under och efter deras satsning. Hur stor betydelse har studierna och skulle ett utökat arbete kunna resultera i att fler elitidrottare kan tillgodose och är det möjligt att skapa en smidigare övergång till livet efter avslutad karriär? Borde de psykologiska aspekterna på livet efter även vara en del av dessa studier?

Sammanfattningsvis är (elit-) idrottare i många fall inte förbereda för livet efter karriären och har inget att falla tillbaka på. Detta resulterar i flera fall av psykisk ohälsa och anpassningssvårigheter. Studier som utförts visar att ett flertal faktorer påverkar individen och hennes hantering av en karriärsövergång. Studier har pekat på att de som frivilligt väljer att avsluta sin karriär hanterar övergången bättre, detta är dock inget som är genomgående i alla studier och detta visar att man idag vet för lite om problemet. Det krävs således större omfattande studier inom ämnet, om hur man kan stötta och förbereda idrottarna. Att ha andra sysselsättningar än (elit)idrotten, har visat sig vara en viktig faktor i flera studier. Karriärsplanering och det sociala stödet är andra faktorer som visat sig vara betydelsefulla. En frågeställning som då uppkommer är utbildningens betydelse för karriären och övergången efter avslutad karriär. Kan utbildningen bidra till bildandet av ett fungerande vardagsliv utanför arenan efter att rampljuset slocknat? (RF)

3. Teoretiska utgångspunkter

Studiens teoretiska utgångspunkt bygger på vad Schlossberg benämner- Transition theory - som betonar flera inriktningar inom specifika områden - med betydelse för uppsatsens syfte och frågeställningar. Enligt Schlossberg och Andersson (2006) är övergångar händelser eller icke händelser som resulterar i förändrade relationer, rutiner, antaganden och roller. Schlossberg delar upp dessa övergångar i typerna; förväntade, oväntade och icke - händelser. Vid dessa händelser är individens uppfattning av dessa av stor vikt. För att skapa förståelse för hur en individ påverkas av en övergång måste man beakta övergångens typ, sammanhang och eventuella konsekvenser. Goodman (et. al 2006) menar vidare att övergångarna består av faserna övergången, justeringen och övergångsprocessen. När individer rör sig igenom dessa faser måste de lära sig att anpassa sig efter de regler, normer, förväntningar och roller som skapas. Individens förmåga att hantera övergångar påverkas av faktorer som Schlossberg kallar de fyra S:n.

- Situation: Individens förmåga att hantera övergångar påverkas av vad som utlöst övergången, tidpunkten detta skett på, varaktighet, tidigare erfarenheter, rollbyte och känslan av kontroll.

- **Själv:** Består av både demografiska, personliga och psykologiska resurser. Exempel på detta är etnicitet, ålder, personlighet, ego, utveckling, personliga värderingar, kön och kultur.
- **Stöd:** Består av nära relationer i form av vänner, familj, institution, samhälle, bekräftelse och stöd som hjälper till att underlätta övergångar.
- **Strategier:** Delas upp i tre kategorier i form av; de som modifierar situationen, de som styr innebörden av problemet och de som är ett stöd vid stresshantering.

Teorin tar därmed hänsyn både till de sociala, psykologiska samt biologiska aspekterna. Detta där den sociala aspekten består av utbildning, familj, arbete, den biologiska av de demografiska aspekterna såsom ålder, kön och etnicitet och den psykologiska består av utveckling, personlighet och värderingar.

4. Metod

4.1 Design

Studier utförda i Sverige på elitidrottarens möjligheter att utforma en karriär efter eller parallellt med elitsatsningen är få, dock är vikten av dessa stor (bl.a Halldén, 1963; Stråhlman, 1997, 2006). Mellan 1990 och 1992 genomförde Eriksson, Patriksson och Stråhlman datainsamlingar på f.d. elitidrottare, detta i ett projekt finansierat av Riksbankens jubileumsfond samt Idrottens forskningsråd. Studien hade som syfte att; ”provide a representative and comprehensive picture of elite sport careers, with an emphasis on describing the experiences of the athlete after his/her career is over as well as attempting to identify important factors in the process” (Patriksson,1997.) Syftet med studien var även att “provide a comprehensive picture of the complex processes involved in beginning and maintaining a sport career and a parallel career with a focus on education and profession in light of coping strategies and adjustment skills” (Stråhlman,1997; 2006). Detta var starten på ett pågående forskningsprogram inom området och datainsamlingar har pågått sedan dess. Den senaste datainsamlingen genomfördes 2012 och det är delar av resultatet från den studien som analyseras och redovisas i denna studie.

Studien från 2012 är en intervjustudie i form av semistrukturerade intervjuer, där frågor inom centrala frågeområden diskuterades. Valet föll på semistrukturerade intervjuer, då detta skapar dialog och relevanta följdfrågor kunde ställas beroende på hur samtalen utvecklades. Det är även betydelsefullt att skapa ett fokus på vissa föreställningar, där den intervjuade har tidigare erfarenheter. De frågeområden som togs upp har sammanställs som nedan:

- Start av sin idrott/idrotter och start som elitidrottare (barn och ungdomstiden)
- Syn på talangutveckling i relation till senare idrottskarriär
- Tankar och förhoppningar om framtiden (den civila karriären)
- Möjligheter att kombinera elitidrott och utbildning
- Erfarenheter av elitidrottsavslutning

Fokus i denna studie ligger på de två sista aspekterna. Detta då de ansågs mest relevanta för studiens syfte och frågeställning.

4.2 Urval

Den totala undersökningsgruppen bestod av 35 till största del f.d. internationellt framgångsrika elitidrottare som avslutat sin idrottskarriär. Utav dessa var 10 stycken kvinnor. Fem respondenter var fortfarande aktiva vid intervjutillfället (tre män, två kvinnor). Idrotter och grenar varierar mellan lagsporter respektive individuella, sommar- och vinteridrotter. Omkring hälften av respondenterna avslutade sin elitkarriär under 1990 - talet medan de resterande avslutade efter millennieskiftet eller är aktiva fortfarande. De idrottsgrenar som är representerade är badminton, bandy, basket, brottning, bågskytte, cykel, fotboll, friidrott, handboll, ishockey, kanot, orientering, rodd, simning, skidor, skyttesport och tennis. Ytterligare kompletterande intervjuer från fortfarande aktiva i fotboll, fäktning, ishockey, konståkning och segling utgör även en del av studien. Utav det insamlade materialet valdes åtta intervjuer ut för närmare granskning och analys. De utvalda intervjuerna utgjordes av lika många kvinnor som män och valdes på ett relativt slumpartat sätt bland de yngre respondenterna eftersom de förväntades ha erfarenheter av elitidrott - utbildning. Det var även jämt fördelat på individuella idrottare respektive lagidrottare. Respondenterna har haft olika möjligheter att förtjäna sitt uppehälle på idrottslivet grundat på sina idrottsliga framgångar samt mediala uppmärksamhet. Deras grad av utbildning till yrkeskompetens inom en parallell karriär är varierad. Då det var semistrukturerade intervjuer skilde sig frågeställningarna åt, men samtliga grundades i ingången till idrotten, hur de uppfattade sin karriär och livet efter karriärens slut för de som nått dit. Vidare följer frågor upp inom områdena ekonomi, utbildning, socialt stöd m.m.

4.3 Datainsamlingsmetod

Intervjuerna genomfördes under perioden augusti - oktober 2012 i respondenternas hem eller på deras arbetsplatser och spänner över tiden före, under och efter elitkarriär. Intervjuerna var mellan 45 - 60 min långa och spelades in på diktafon för att sedan transkriberas. Analysen av intervjuerna presenteras i denna studie i form av sammanfattningar både som citat samt löpande text. Huvudfrågornas struktur ligger till grund för resultatredovisningen.

4.4 Metodologiska överväganden – etiska aspekter

De etiska aspekter som tagits hänsyn till är informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet (Vetenskapsrådet, 2011). Enligt informationskravet har deltagarna i studien blivit informerade om studien, dess syfte och tillvägagångssätt samt villkor för deras deltagande. Också hur resultatet kommer att användas och presenteras har redogjorts för deltagarna. Deltagandet är frivilligt och respondenterna kan avbryta sin medverkan när som helst under studiens gång om denne så önskar. Samtycke till deltagande i studien har hämtats ifrån deltagarna, detta utifrån samtyckeskravet i form av etiska överväganden om dold identitet. Nyttjandekravet har även tagits hänsyn till då deltagarna informerades om att insamlade data endast skulle användas för forskningsändamål. Studien följer konfidentialitetskravet, då intervjuerna är konfidentiella, vilket betyder att deltagarnas identitet endast är känd av de som insamlat materialet. Personerna benämns i studien som P1 - P8. P1-kvinna lagidrott P2- kvinna individuell, pågående karriär P3-kvinna

individuell P4-kvinna individuell/lagidrott P5- man lagidrott P6-man individuell P7-man lagidrott P8-man lagidrott.

Validitet och reliabilitet är de grundläggande begrepp som används vid analysering samt tolkning av insamlade data. Inom kvalitativa studier diskuteras framförallt trovärdigheten till undersökningsresultatet. I en studie som denna bör diskussioner kring validitet samt trovärdighet ligga på den använda analysteknikens lämplighet samt de slutsatser som dragits i relation till det respondenterna givit som information. Även observatörens/forskarens datainsamlingsteknik samt kritiska medvetenhet bör tas i beaktning.

4.5 Validitet

Validitet kan delas upp i den inre i form av om studiens resultat stämmer överens med verkligheten och den yttre genom att ifrågasätta resultatets generaliserbarhet. Vidare så är den yttre endast relevant i samband med den inre då det utan bägge inte blir någon värdefull information. I en kvalitativ studie som denna är det tolkningen av resultaten som är viktigast, detta i samband med om relationen mellan data och resultat är övertygande. Hur människor uppfattar och uttrycker sig är i fokus tillsammans med språk och begrepp.

4.6 Reliabilitet

Hantering av reliabilitetsfrågor har i studien utgått ifrån att respondenterna talar ”sanning” i deras uppfattning enligt hur de ser den. Dock kan man ifrågasätta om samma slutsatser hade antagits av andra forskare. (Stråhlman,1997)

5. Resultat

Resultaten är analyserade på basis av Schlossbergs transition theory, vars syfte är att skapa förståelse för hur en individ påverkas av en övergång. Resultaten av studien har delats in i följande områden: utbildning under karriären, ekonomi, avslut karriär, övergången, socialt stöd samt identitet. Varje område kommer att redovisas med en översiktlig beskrivning av områdets syfte samt frågeställning. Analysen av intervjuerna presenteras sedan i form av sammanfattningar både som citat samt löpnade text. Respondenterna benämns som P1 - 8. Detta för att följa de etiska förhållningssätten. Avslutningsvis kommer slutsatser och komplikationer att redovisas.

5.1 Utbildning under karriären

Det övergripande syftet med studien var att beskriva sambandet mellan elitidrott och utbildning samt de faktorer som påverkar elitidrottare under deras karriär och livet efter. . Frågeställningen inom detta område är som följer: Vilka komplikationer uppstår vid kombinationen av elitidrott och utbildning? Hur uppfattar idrottarna möjligheten till elitidrott med utbildning? Nedan ger respondenterna uttryck för sin uppfattning om utbildning och möjligheten att kombinera denna med sin idrottsliga karriär. Samtliga respondenter har slutfört grundskolan samt gymnasiet, varav fem stycken gick någon form av idrottsgymnasium, i de flesta fall en specifik för deras idrott. Vidare har sex stycken läst eftergymnasiala studier. Av dessa valde en person att ta upp studierna efter avslutad

idrottskarriär, vilket sedan ledde till ett jobb utanför idrotten. Uppfattningarna och upplevelserna om möjligheten att kombinera studier med elitidrottandet varierade. De flesta av respondenterna ansåg att någon form av anpassat skräddarsytt program hade varit önskvärt, då vardagen för en elitidrottare kan vara svår att hantera.

P1: Jag upplevde det aldrig särskilt bökitigt och då kunde jag vara borta i långa perioder.

Av en annan person beskrivs gymnasiet som en stor familj med bra förutsättningar och professionell miljö. Det fanns även de som uppfattade det svårare och en person uppger brist på önskat stöd av lärare då de idrottande på skolan var väldigt många. Framtidsänkande saknades även både hos elever och lärare.

P6: Man kanske hade behövt lite mer guidning och lite mer långsiktighet på något sätt från de här tränarna. För att själv tänkte man inte alltid framtid, man var här och nu och tränade allt man orkade och tyckte det var skoj. Jag kommer ihåg när man var färdig med gymnasiet så kom man ut där och jaha, vad gör man nu.

Flertalet ansåg att studierna förutom trygghet även gav stimulans och ett annat fokus i livet än bara idrotten. En person uttryckte dock hur skönt hon/han tyckte det var att endast ha idrotten att fokusera på. Av de som valde att inte studera vidare var anledningen till detta att de satsade helhjärtat på idrotten. Detta gjorde de då möjlighet fanns, vilket ansågs vara en trygghet. Av respondenterna var det en individ som valde att jobba heltid under sin idrottsliga karriär. Samma person uttrycker att denne helst ville jobba mindre än den gjorde, för att ha mer tid för idrotten samt det övriga sociala livet. Ett annat alternativ var att, som en person valde, att kombinera idrotten både med jobb och studier. Detta resulterade i att individen gick in i väggen och tvingades välja endast ett alternativ. I efterhand uttrycker denna person att han hade velat få en ordentlig utbildning och veta tydligare vad han vill göra i framtiden, även om arbetslivserfarenheterna uppfattades som lärorika.

Av de som valde att inte läsa vidare uppgavs anledning till detta val ligga i viljan att satsa helhjärtat på idrotten, tidsbrist samt svårigheten att kombinera de båda.

Föreningarnas ansvar ifrågasattes i form av om dessa bör ha krav på utbildningsdelar för idrottarna. Om detta uttrycker sig P8 enligt följande:

P8: Distans eller läsa kurser på heltid går inte för då hade man missat för mycket tror jag. Det är klart att det säkert går att sy in olika program men någonstans blir det ju upp till var och en också. Och som jag sa, som förening det är så mycket annat som dom driver runt vardagligen så det känns som att det får ligga hos spelarna som eget ansvar.

I intervjuerna tas förslaget om flexibla högskoleutbildningar upp i form av möjligheten till en utbildning som är anpassad till idrottaren. Detta är något samtliga anser positivt.

5.2 Ekonomi

Den berörda frågeställningen inom detta område är vilka faktorer ger idrottarna möjligheten att kombinera elitidrott med utbildning? De ekonomiska förutsättningarna skiljer sig mellan

idrotter och i vissa fall även mellan kön. Detta skapar skilda bilder av faktorn ekonomi. Den ekonomiska supporten för elitidrottare kommer främst från förbund, sponsorer samt Sveriges olympiska kommitté (SOK). Uppdelningen av det ekonomiska stödet från dessa kan variera betydligt idrottare emellan. Det finns ett tydligt mönster att man inom de ”mindre idrotterna” uttrycker att det inom idrotten ”inte finns några pengar att tala om” vilket anses vara ett problem. Respondenter från de ”större” idrotterna uttrycker i sin tur det förrädiska i att pengarna rullar in för tidigt och i ung ålder. Det sistnämnda är något P5 lyfter fram:

En respondent ansåg att föreningarna bör ta ansvar genom att lägga undan 10 – 15 % av P5: Man får det för bra för tidigt men jag tror man skulle kunna hjälpa det med att sätta av pengar eller få en förståelse för att det kommer en dag efter.

P5 tillägger varför han tror att så många inom hans idrott inte utbildar sig:

P5: Man har för mycket tid kan jag tänka mig. Och sen har man pengar så tidigt att man tycker inte att man behöver det.

P4 är tveksam till det ekonomiska stödet och uttrycker sig så här:

P4: Jag vet inte om jag tror på det ekonomiska stödet, det är i så fall stöd genom att hjälpa till att hitta sin väg till något vettigt att göra.

spelarnas inkomst på sparande, vilket de sedan får tillgång till vid 35 års ålder. Detta för att skapa ekonomisk trygghet till övergången efter karriärens slut. Vidare så uttrycker flera av respondenterna att de satt undan pengar till efter karriären som en trygghet. Detta på eget initiativ eller därför att som i något fall agenten föreslagit det.

5.3 Övergången

Respondenterna befann sig när intervjuerna utfördes i olika stadier i sin idrottsliga karriär. Några har lagt sin idrottsliga karriär åt sidan medan andra är mitt i den eller i dess slut. Dessa övergångar från elitidrotten, samt uppfattningar om det, varierade således. Av respondenterna är fyra stycken fortfarande mitt uppe i karriären eller i dess avslutningsfas medan fyra redan har lagt sin idrottsliga karriär bakom sig. Utav dem som lämnat sin idrottsliga karriär uppgavs orsaker till avslut vara brist på motivation, försämrade resultat, förändrade prioriteringar samt skador. Två respondenter uppger att avslutet skedde på grund av skador. En av dessa uppgav också att karriären avslutats både av skador och för graviditet. Avslutet kom hastigt, vilket skapade känslor av svek gentemot laget. Avslutet ansåg respondenten som jobbigt, dock ansåg hon att de idrottsliga målen uppfyllts. Den andra personen uppfattade inte avslutet som jobbigt då avslutningen länge varit mentalt förberedd. Denna person var även kvar i idrotten som lagledare under en period så avslutet blev inte tvärt. Ytterligare en person som lagt karriären bakom sig beskriver övergången som okomplicerad då ett jobb och en annan vardag redan väntade. Övergången blev då inte överväldigande.

Tre av de som fortfarande är aktiva har reflekterat/reflekterat över sitt avslut i karriären. De uppger att avslutet ska bli skönt, men att de kommer att sakna idrotten. Svårigheterna de

nämner är att hitta stimulering i något annat att ersätta idrotten med. P8 beskriver svårigheterna med övergångarna:

P8: Självklart vet jag folk som haft det tufft, det är inget snack om det. Just att komma ifrån en elitkarriär och känna att pengarna rullar in och man klarar sig bra på det, men sen när det är slut så har du vant dig vid en livsstil, och nu är det helt andra förutsättningar som gäller.

Det ifrågasattes var ansvaret ligger efter elitidrottarens avslutade karriär. Respondenterna verkar eniga om att individen har en roll men att även föreningar och förbunden har en del i det hela.

P7: Förbundet tar ju ansvar medan man är aktiv och ser till att det finns försäkringar och sånt. Så att de också sen ska behöva ta hand om en människa när den inte finns kvar i föreningen det är att begära för mycket tycker jag

Han tillägger:

P7: Är det sen så att vissa personer och individer inte fixar att göra det själva så är det väl jättebra om det finns en liten grupp eller på något sätt en hjälp att få. Men man kan liksom inte förutse vilka som kommer att få problem och du kan inte heller ta för givet att alla kommer att behöva hjälp, så därför så känns det som att det blir ifrån fall till fall. Och känner man när man har ett par år kvar att det kommer att bli jobbigt för mig då får man kanske lyfta fram den frågan innan det blir för illa.

P8: Jag tycker att varje förbund kanske ska lägga mer tid och kraft på att just utbilda spelare och aktiva om livet efter. Kunna hjälpa folk och ha kurser eller vad det nu är.

P6 uppger som förslag att näringslivet bör stötta idrottare genom att låta dem pröva olika positioner inom företag för att få tydligare bild av vad de vill/kan göra. Detta för att bidra till att lättare slussa in dem i livet efter idrotten. Han menar även att man som elitidrottare har stor kunskap inom kost och träning och således bör kunna få någon form av certifikat inom detta.

P1 menar att hanteringen av övergången skiljer sig åt:

P1: Min känsla är att tjejer klarar sig bättre. Antagligen för att vi tvingas ut i en studiesituation eller ut i något annat för vi har inte samma ekonomiska förutsättningar.

P5 uttrycker att det är lättare att det ”går åt helvete” om det endast finns idrott i livet. Han menar även att medelmåttiga idrottare inom sin egen idrott löper större risk att få det svårt efter avslutad karriär då de tjänar enorma pengar samt kanske inte inser att det finns annat i livet än idrotten.

P6 tror att det i dagens samhälle är svårare att hantera en övergång eftersom man idag är proffs på heltid och inte har tid med andra aktiviteter. Detta medan många förr hade utbildning eller jobb vid sidan om samt en annan livsstil och att omställningen därför är större idag.

5.4 Socialt stöd

Enligt transition theory krävs förståelse för en mängd byggstenar om man ska kunna förstå hur en övergång påverkar och kan betyda för en individ. En av dessa är socialt stöd som beskrivs som familj, nätverk av vänner, nära relationer samt institutioner och samhället. Socialt stöd anses vara en nödvändig resurs för att kunna anpassa sig till livet efter idrotten. En respondent uttrycker sitt sociala stöd så här:

P1- Haft en familj runt mig som tagit ned känslan av att jag måste vara bäst på allting.

Flera av respondenterna nämner även vikten av att vid avslutandet av karriären inte stå ensam.

P4 längtar inte tillbaka till idrotten som sådan, men efter ”kicken” man fick. Man behöver något annat efter idrotten, starta en ny karriär och då är det viktigt att man inte står där ensam.

Vid frågan om det är skillnad på huruvida lagidrottare och individuella idrottare hanterar problem säger P6:

P6: Det tror jag absolut. Utan att ha sysslat med lagidrott på hög nivå så tror jag absolut att det är skillnad. Min upplevelse är att lagidrottare får mycket mer serverat. Det är ett stort gäng med folk runt omkring dem som serverar och sköter allting runt omkring. Det enda dom gör är att gå ut och sparka boll mer eller mindre. De har en helt annan support... Det är kanske en annan drivkraft som behövs för att vara individuell idrottare, man måste vara så driven som person. Det är ju nästan som att driva ett eget litet företag.

5.5 Identitet

P8: Bara för att du har varit en elitsspelare så står inte folk och vill anställa dig. Utan du måste ju ha något unikt eller bidra med någonting som företag känner att de har användning för.

Samtliga respondenter ansåg att idrotten format dem på olika sätt. Det som nämndes mest är att de blivit målinriktade. De flesta nämner även en förbättrad självbild, självreflektion och självförtroende. De menar även att den mentala träningen gett dem mycket. Egenskaper såsom social förmåga, anpassningsbar, öppen för nya kulturer, smälta in i grupper samt envishet var sådant som nämndes. En person uttrycker att idrotten har uppfostrat henne och fått henne att lära sig att ta ansvar. En annan menar att den har gett henne ett positivt synsätt inför livet.

De egenskaper som idrottarna upplevde var svårast att hantera var att man genom idrotten kunde bli egoistisk och egocentrisk. Någon nämnde även bristen på tålmod och viljan att se snabba resultat. Detta är något P6 håller med om och han menar att man som idrottare är väldigt egocentrisk och har fokus på sig själv, då man själv är produkten. Han menar även att det är viktigt att bygga upp en identitet utanför idrotten, då man endast kan leva med idrotten ett tag innan man tröttnar och vill utvecklas som människa.

6. Diskussion

6.1 Metoddiskussion

Syftet med studien var att belysa sambandet mellan utbildning och elitidrott ur ett idrottsavslutningsperspektiv. Studien bygger på insamlat datamaterial med f.d. elitidrottare ifrån en studie av Eriksson. Det insamlade intervjumaterialet kommer ifrån en datainsamling i form av semistrukturerade intervjuer med centrala fokusområden som genomfördes under perioden augusti - oktober 2012. Dessa intervjuer skedde i respondenternas hem eller på deras arbetsplatser och spänner över tiden före, under och efter idrottskarriären. Utvalda delar av denna studie har analyserats och redovisats i denna studie. Datainsamling skedde i form av semistrukturerade intervjuer och spelades in på diktafon för att sedan transkriberas.

Till denna studie valdes åtta intervjuer ut för att analyseras och redovisas. De utvalda intervjuerna var jämnt fördelade män, kvinnor samt individuella respektive lagidrottare. Detta för att få studien så representativ som möjligt. Det kan dock ifrågasättas hur en studie med ett så lågt antal intervjuer kan vara representativt för Sveriges elitidrottare som helhet. Ett större urval hade således varit önskvärt för att öka studiens validitet. De intervjuade varierade mellan att vara fortfarande aktiva idrottare till de som slutade på 1990 - talet. Det kan ifrågasättas om dessa är jämförbara då elitidrottandets utformning förändrats betydligt under denna tidsperiod. Detta kan leda till ett missvisande resultat och/eller gör dem svåra att ställa mot varandra.

Studiens resultat har utgått ifrån fokusområdena; möjligheter att kombinera elitidrott och utbildning samt erfarenheter av elitidrottsavslutning. Analysen av resultaten utgår ifrån områdena utbildning under karriären, ekonomi, avslut karriär, övergången, socialt stöd samt identitet. Dessa avgränsningar ansågs nödvändiga för att datamaterialet skulle vara hanterbart. Valet av områden har gjorts utifrån tidigare litteratur som pekar ut dessa områden som viktiga faktorer. Dessa begränsningar kan ifrågasättas då övriga delar av datan som kunde vara av värde inte togs i beaktande.

Intervjuaren som utförde samtliga intervjuer var forskare med god inblick och kunnskap i nämnda områden med egna erfarenheter som forskare och idrottsman. Det är omöjligt att reflektera över genomförandet av dessa intervjuer. Utifrån intervjuarens bakgrund och förkunskaper anses denna meriterad och trovärdig. Det bör dock finnas i åtanke att dessa aspekter kan ha legat till fördel men även kan ha lett till felaktiga antaganden. Stundtals var följdfrågor eller förtydligande önskvärt, vilket inte var någon möjlighet. Förhållandena och upplägget av intervjuerna är inte heller något som kan diskuteras men de bör finnas i bakhuvudet under studiens gång.

Slutligen kan man även fundera över i vilken utsträckning min egen förkunskap som elitidrottare varit till fördel eller hinder i denna studie. Kanske har förståelsen ibland lett till att jag sett vad jag ville se, men förhoppningsvis är det också så att jag genom min kunskap och förståelse haft möjlighet att se eventuella samband.

Valet av teori föll på transition theory, detta då det är en etablerad teori som ligger till grund för flertalet studier inom ämnet. Den är även lätt att tillämpa och applicera på individer, vilket är en fördel vid intervjustudier som denna.

6.2 Resultatdiskussion

Studiens syfte var att beskriva sambandet mellan elitidrott och utbildning samt de faktorer som påverkar elitidrottare under deras karriär och livet efter. För att lättare kunna sammanställa och redovisa resultatet delas de upp i samma områden samt ordning som de redovisas i resultatet.

6.3 Utbildning under karriären

Utbildningsbakgrunden skiljde sig betydligt mellan respondenterna. Gemensam faktor var att samtliga slutfört grundskolan och gymnasiet. Av dessa i fem fall idrottsgymnasium, i de flesta fall specifikt för sin idrott. Uppfattningarna och upplevelserna om möjligheten att kombinera studier med elitidrottandet varierade (även Stråhlman, 2006). Någon form av anpassat skräddarsytt program hade varit önskvärt för flera, då vardagen för en elitidrottare kan vara svår att hantera. Vidare nämndes inte huruvida dessa bör vara uppbyggda eller konstruerade. Utbildning betydde för flertalet en trygghet, detta främst för framtiden och livet efter idrottskarriären. En person uttryckte att det saknade framtidstänkande på det idrottsgymnasium denne studerade vid, detta både hos elever och lärare. Detta är en viktig aspekt då framtidsplanering är en viktig faktor för idrottare och deras möjlighet att hantera och anpassa sig till en karriärsövergång.

För en elitidrottare går idrotten oftast i första hand och det är den som är viktigast. Detta resulterar i ständiga upppoffringar och prioriteringar i övriga livet. Då idrotten tar mycket tid, energi och fokus är det svårt, om inte nästintill omöjligt att ha tid och kunna utveckla andra eventuella intressen. Detta kan troligtvis vara orsaken till den inrotade idrottsidentiteten hos många, vilket enligt tidigare nämnda studier kan leda till hantering och anpassningsproblem vid karriärsövergången. Detta då den idrottsidentiteten är så nära knuten. Denna problematik tas även upp i rapporten: *På väg mot att bli "vinnare i långa loppet" Riksidrottsgymnasieelevers upplevelser av dubbla karriärer under sitt första läsår.* (RF,2013) Vikten av planering av framtiden i form av nya intressen och karriärmöjligheter kan man enligt tidigare studier utläsa vara en strategi som underlättar karriärsövergången (Lavalley, Park & Tod, 2013). Denna form utav skapande av strategier för att underlätta övergångar kan man även finna i Schlossbergs transition theory. (Schlossberg, 2006)

Flertalet angav att de vill ha något annat än idrotten för stimulans, ha något annat att fokusera på men även som en trygghet inför framtiden. Detta stämmer bra överens med tidigare studier i form av Lavalley, Park och Tod, (2013) som visat att de som har annat att fokusera på utöver idrotten har haft lättare övergång efter idrottskarriären. Här har utbildning visat sig vara en betydelsefull faktor om man finner balansen mellan idrotten, utbildning och privatliv. Detta visar sig i studien: *The Performance Impact Of University Student - Athletes at the 2004, 2008 and 2012 Olympic Games* (Knapp, 2012)

Av de som valde att inte läsa vidare uppgavs en anledning vara svårigheten i att kombinera idrotten med utbildning. Detta visar tydligt de komplikationer som finns inom området. Detta inte minst i studier av Lavalley, Park och Tod, (2013) där idrottare uppgav att deras insatser i skolan påverkades negativt på deras idrottsliga satsning. Utrymme för både utbildning och elitidrott bör finnas då det anges som en betydelsefull faktor vid hanteringen och anpassningen till en karriärsövergång. Denna kombination stöds enligt studier av Harrison och Lawrence (2003, 2004) som visar att idrottare som lyckats skapa en balans mellan idrott och utbildning har lättare att anpassa sig till karriärsövergången.

Man bör dock ha i åtanke att alla individer fungerar olika. Det fanns även någon som uppgav en lättnad över att endast ha idrotten att fokusera på. Vad som fungerar för en person behöver således inte göra det för en annan. Dock bör möjligheter till en kombination finnas för de som önskar detta. Samtliga ansåg att förslaget om flexibla högskoleutbildningar som en möjlighet till utbildning anpassad till idrottaren var positivt. Detta tyder på att det finns en önskan om att man på ett bättre sätt ska kunna kombinera elitidrott med utbildning.

Enligt RF:s begärda rapport *Idrottsutbildning och utbildningsreformer – en kartlägningsstudie av Sveriges gymnasiala idrottsutbildning*- (RF) finns det generellt goda förutsättningar för kombination av elitidrott och utbildning på gymnasial nivå. Någon liknande kartläggning av vidareutbildning i form av universitet finns inte idag. Här finns således utrymme för utveckling.

6.4 Ekonomi

Den ekonomiska situationen varierade hos de intervjuade, både mellan idrotter och i vissa fall även kön. Detta skapar skilda bilder av ämnet. Det ekonomiska stödets härkomst varierade även. Inom de ”mindre idrotterna” uttrycktes ekonomin vara ett mer omfattande problem i form av brist på ekonomisk trygghet. Inom de ”större idrotterna” med större ekonomisk trygghet angavs andra komplikationer. En av dessa var att det kunde uppfattas förrädiskt att pengarna rullade in för tidigt och i ung ålder. Denna bild av en ekonomisk trygghet ansågs vara negativ då det hindrade idrottare från att utbilda sig, då det inte ansågs finnas behov för detta. Någon planering för framtiden finns inte, detta trots den osäkra karriären idrott är i form av skador, ohälsa och ålder - som alla kan sätta stopp på karriären omgående. Ekonomi kan därför ses både som ett hinder och hjälpmedel. Sammanfattningsvis är ekonomin och hanteringen av denna problematisk inom de flesta idrotter, även om de ser olika ut.

6.5 Övergången

Enligt studier av Stråhlman, (1997) samt Lotysz och Short, (2004) löper de som hastigt avslutar sin idrottsliga karriär på grund av skador eller liknande större risk för hantering och anpassningssvårigheter vid en övergång. Detta antyder vikten av att ha något att falla tillbaka på.

I denna studie uppgav två av respondenterna att de avslutat sin idrottskarriär på grund av skador. En av respondenterna uppfattade inte övergången som jobbig, då denne hade jobb och ett annat liv som väntade. Flertalet nämner svårigheten med att hitta något stimulerande att ersätta

idrotten med. Även här återkommer vikten av planering och framtidstänkande och att man bör ha i åtanke under karriären för att ge utrymme för annat än bara idrotten. .

Det har ifrågasatts var ansvaret ligger efter elitidrottarens avslutade karriär? Detta då många står själva kvar. Respondenterna var i detta fall eniga om att individen har stort ansvar men att även föreningar och förbunden har en del i det hela.

En respondent lyfter fram svårigheten av att veta vilka som kommer att behöva stöd vid karriärövergången, vilket således lägger störst ansvar på individen att själv ta ansvar för sin framtid. Det hade kanske varit önskvärt men problemet återstår att flertalet inte klarar detta själva. Som idrottare är man, som tidigare nämnts, så involverad i idrotten att andra intressen och framtidsplaner läggs i skymundan och kommer upp för sent då problemet redan är ett faktum. Individer skiljer sig ifrån varandra och behöver således hjälp/stöd i olika stor utsträckning.

Trots detta hade säkerligen alla mått bra av att prata om framtiden. Alla har inte den egna insikten att själva tänka på framtiden, särskilt inte mitt uppe i karriären. Att våga be om hjälp är säkerligen inte lätt för alla. Vikten av att prata om detta ligger även i att ge utrymme för annat än idrotten, vilket har visat sig vara en avgörande faktor för att undvika komplikationer vid en karriärövergång. Men hur bör detta stöd vara utformat?

Förslag på detta kom ifrån respondenterna i form av kurser eller att använda näringslivet som inkörsport. Näringslivet användes som förslag i form av att få komma ut på arbetsplatser och prova olika saker, detta då man som idrottare varit så fokuserad på idrotten att man inte gett sig ut i arbetslivet och därför har svårt att veta vad man gillar eller är bra på. Här återkommer ännu en gång vikten av att ha mer än idrotten. Vidare uppstår frågan när dessa insatser bör införas för att ha störst effekt - i slutet av karriären – eller kanske i början?

6.6 Socialt stöd

Det sociala stödet var enligt flera respondenter väldigt viktigt under karriärens gång, men främst vid slutet då man inte vill stå ensam. Det sociala stödet har enligt tidigare studier visat sig vara en viktig faktor vid hantering och anpassningar av övergångar. De hävdar även att den mest betydelsefulla strategin vid en övergång är nyttjandet av det psykosociala stödet som finns. (Lavalley, Park och Tod, 2013) Även enligt Schlossbergs teori har socialt stöd varit en viktig faktor i form av nära relationer, vänner, familj, institution, samhälle, bekräftelse och stöd som hjälper till att underlätta övergångar. (Schlossberg, 2006).

En respondent hävdade att individuella idrottare får mindre serverat än de inom lagsporter, då de kan luta sig på varandra. Detta menade denne resulterade i att de individuella idrottarna måste vara mer drivna för att komma någonstans.

Enligt studier av Lavalley, Park och Tod (2013) har karriär- och stödprogram visat sig vara en tillgång för idrottarna vid och hanteringen och anpassningen till livet efter idrotten. Dock hävdar flertalet att de inte utnyttjar detta stöd, trots kunskapen om dem. Detta kan ses som en hint om att uppbyggnaden och upplägget av dessa inte är tillräckliga och bör ses över. För att

dessa program ska kunna utformas på bästa möjliga sätt för idrottaren krävs större och utförligare studier över ämnet.

6.7 Identitet

Samtliga respondenter menar att idrotten format dem och deras identitet på flera sätt. Främst nämndes deras självbild, självreflektion och självförtroende. Tidigare studier har visat att idrottares självuppfattning i form av kroppsuppfattning, självförtroende och självuppskattning har en positiv koppling till en bra övergång. (Lavalley, Park och Tod, 2013) Även Schlossberg (2006) har i transition theory tagit upp självet som en viktig faktor vid hantering och anpassning till övergångar. Inom självet finner man exempelvis personliga värderingar, utveckling och ego. Egenskaper såsom social förmåga, anpassningsbar, öppen för nya kulturer, smälta in i grupper samt envishet var andra faktorer som nämndes. Sammanfattningsvis kan man säga att idrotten tydligt skapar/formar en identitet hos individer. Studier har dock visat att karriäravslut kan vara en stor utmaning, då det förändrar idrottarens liv både psykiskt och socialt, främst vad gäller relationer samt dagliga rutiner. Dessa förändringar kan påverka individens syn på sig själv, sin förmåga samt livskvalitet (Kim & Moen, 2001). Denna känsla av identitetsförlust var det inte någon av de tillfrågade som upplevde, ännu. Dock är det möjligt att dessa kan uppstå vid brist på framtidstänkande och planering - vilket är något som återigen bör uppmärksammas.

6.8 Dubbla karriärer

Som Stambulova (2010) nämner är ”dubbla karriärer” ett relativt nytt begrepp, men är i dagens samhälle en nödvändighet för idrottarens karriär efter idrotten. Även tidigare studier visar på att idrottare behöver ett utvecklat stöd i sin satsning, både på akademisk, atletisk samt psykosocial nivå. (t.ex. Carr & Bauman, 1996; Finch & Gould, 1996; Greenspan & Andersen, 1995; Petipas et al., 1997). Med denna kunskap bör begreppet bli mer utforskat för att förbättra stöttningen av idrottare och underlätta inför livet efter idrotten. Millers och Kerrs (2002) studie av kanadensiska studerande idrottare visade att de höga kraven på idrottsliga, akademiska och sociala krav tvingar idrottarna att ständigt kompromissa för att klara av kraven. (Lavalley, Park & Tod, 2013) Utvecklad möjlighet till dubbla karriärer hade underlättat för idrottarna och minskat komplikationerna kring kombinationen idrott och studier. Det hade i sin tur kunnat bidra till högre prestation inom bägge områden. Denna insats vore relevant då studiens resultat visar att flertalet önskade underlättande av kombinationen studier och idrott samt någon form av anpassat skräddarsytt program. Samtliga ansåg även att förslaget om flexibla högskoleutbildningar som en möjlighet till utbildning anpassad till idrottaren var positivt.

7. Slutsatser och komplikationer

Ett stort antal länder i världen har idag utvecklade karriär- och stöd program för idrottare i karriären. Möjlighet till idrottslig satsning kombinerat med utbildning på universitets och högskole - nivå finns idag inte i Sverige. Målet för RF är att 2015 ha ett utvecklat system för kombinationen av elitsatsning samt utbildning genom både riksidrottsuniversitet, gymnasier och nationella idrottsutbildningar. Detta visar att Sverige har uppfattat den problematik som

finns inom ämnet. Sverige har definitivt en hel del att lära ifrån övriga nationer inom denna aspekt. En utveckling inom ämnet hade även kunna gynna Sverige som framgångsrik idrottsnation med tanke på de studier av framgångarna kring ”student athletes”. Det hade i sin tur även kunnat resultera i underlättande av övergången samt minskning av ohälsa, psykiska problem och identitetskris hos idrottarna. Detta framtidsänk är viktigt, särskilt då bristen på möjligheten till dubbla karriärer är ständigt återkommande genom hela studien. Vikten av stöd vid de olika perioderna av den idrottsliga karriären och var detta bör läggas har enligt studier varierat. Ska det läggas i början, under eller efter? Här anser jag inte att det bör ske någon prioritering utan självklart ska stöttning ske under alla dessa tre perioder - variation i form och storlek är dock en självklarhet.

Sammanfattningsvis krävs större och mer utförlig forskning inom ämnet för att få fram de verktyg som krävs för att kunna stötta elitidrottare så bra som möjligt genom idrottsliga karriärer och förbereda dem på livet efter. Av resultaten kan det utläsas att möjligheten till en kombination av elitidrott och utbildning efterfrågas. En tydlig idé om hur detta stöd bör vara uppbyggt och utformat saknas i dagsläget. Att ha i åtanke vid utformningen av dessa är att de bör vara individanpassade. Hur skapar man detta stöd på bästa sätt?

Vidare forskning inom begreppet dubbla karriärer och skapandet av bästa förutsättningarna för dessa är även önskvärt. Detta då det förhoppningsvis kan leda till bättre förutsättningar och möjligheter för idrottare att kombinera den akademiska samt idrottsliga karriärer. Med dessa förutsättningar finns således större möjligheter till ökad prestation inom bägge områden. En utveckling på detta område nås följaktligen av större kartläggningar av idrottare och de faktorer som påverkar under och efter karriären. Detta för att kunna finna bästa möjliga stöd för individen fråga att kunna prestera sitt yttersta.

Referenser

Tryckta källor:

Stier, J., (2009) *Kändisskap och statuspassager - idrottslig identitet i upplevelseindustrins tjänst*. Lund; Studentlitteratur, andra upplagan

Internetkällor:

Alfermann, D. (2000). Causes and consequences of sport career termination. I., D. Lavallee & P. Wylleman (Eds.), *Career transitions in sport: international perspectives* (pp. 45-58). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

Alfermann, D., & Stambulova, N. (2007). *Career transitions and career termination*. In G. Tenenbaum and R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd Ed., pp. 712–736). New York: Wiley

Baillie, P., & Ogilvie, B., (2002) *Exploring Sport and Exercise Psychology - 2nd edition- Working with elite athletes*. (San Jose State University)

Barker-Ruchti, N., (2011) *Women's Artistic Gymnastics: An (auto-)Ethnographic Journey*

Carr, C., & Bauman, N. J. (1996). *Life skills for collegiate student-athletes*. In E. Etzel, A. Ferrante, & J. Pinkney (Eds.), *Counseling college student-athletes: Issues and interventions* (pp. 281-307). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

Chow, B. C. (2001). *Moving on? Elite Hong Kong female athletes and retirement from competitive sport*. *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 10, 47-62.

Côte, J., (1999) The influence of the family in the development of talent in sport. *The sport psychologist* 13, 395-417

Côté, J., & Fraser-Thomas, J. (2007). *The health and developmental benefits of youth sport participation*. In P. Crocker (Ed.), *Sport psychology: A Canadian perspective* (pp. 266-294). Toronto, Ontario, Canada: Pearson.

Eriksson, S. Patriksson, G. & Stråhlman, O. (1992). *Efter elitidrottskarriären*. Göteborgs universitet: Institutionen för pedagogik. (ISSN 0281-5958).

Gilmore, J., (2008) *The Immigrant Labour Force Analysis Series The 2008 Canadian Immigrant Labour Market: Analysis of Quality of Employment*. Labour Statistics Division, Statistics Canada

Goodman, J., & Schlossberg, N., & Andersson, M., (2006) *Counseling Adults in Transition: Linking Practice With Theory Hardcover*

Goodman, R.M., Thombre, S., Firtina, Z., Gray, D., Betts, D., Roebuck, J., Spana, E.P., Selva, E.M. (2006). *Sprinter: a novel transmembrane protein required for Wg secretion and signaling*. *Development* 133(24): 4901--4911. (Export to RIS)

Harrison, C. K., & Lawrence, S. M. (2004). *Female and male student-athletes' perceptions of career transition in sport and higher education: A visual elicitation and qualitative assessment*. *Journal of Vocational Education and Training*, 56, 485-506.

Harrison, L., Jr., Azzarito, L., & Burden, J., Jr. (2004). *Perceptions of athletic superiority: A view from the other side*. *Race Ethnicity and Education*, 7, 149-166.

Harrison, C. K., & Lawrence, S. M. (2003). *African American student-athletes' perceptions of career transition in sport: A qualitative and visual elicitation*. *Race Ethnicity and Education*, 6, 373-394.

MacNamara, A., & Collins, D., (2010) The role of psychological characteristics in managing the transition to university. *Psychology of sport and exercise* 11, 353-362

Moen, P., & Kim, J.E., (2001) *Couples' Work/Retirement Transitions, Gender, and Marital Quality** Cornell University

Nicholson, N., & West, M.A., (1988) *Managerial job change: men and woman in transtition*. Cambridge University press, Cambridge

Park, S., & Lavallee, D., & Tod, D., (2013) *Athletes' career transition out of sport: a systematic review- International Review of Sport and Exercise Psychology*

Pummel, M.B., (2008) *Training School Psychologists to be Experts in Evidence Based Practices for Tertiary- Students with Serious Emotional Disturbance/Behavior Disorders*. University of Utah

Riksidrottsförbundet www.RF.se

Stråhlman, O., (1997) - *Elitidrott, karriär och avslutning*. Göteborgs Universitet

Svergies Television www.SVT.se

UK sport www.ukSPORT.gov.uk/pages/performance-lifestyle/

Vetenskapsrådet (2011). *God forskningssed. Vetenskapsrådets expertgrupp för etik*, Vetenskapsrådet, Stockholm

Wylleman, P., Alfermann, D., & Lavallee, D., (2004) *Career transitions in sport: European perspectives, Psychology of Sport and Exercise*, 5 (1), pp. 7-20.

Rapporter:

Alfermann, D., & Stambulova, N. (2007). Career transitions and career termination. In G. Tenenbaum & R.C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed., pp.712-736). New York: Wiley.

- Barker-Ruchti, N., Barker, D., & Lee, J. (2011) *Preparing Olympic Athletes for Lives Outside of Elite Sport: Towards Best Practice*. IOC Postgraduate Research Grant 2011
- Côté, J. (1999) The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist*, 13, 395-417.
- Eriksson,S., Patriksson,G., & Stråhlman,O., (1992) *Efter elitidrottskarriären: bakgrund, undersökningsuppläggning, genomförande och bortfallsanalys*. Volym 42 av Idrottspedagogiska rapporter
- Fryklund, S.,(2012) *Swedish Student-Athletes' Within-Career Transitions*. Malmö University-Department of Sport Sciences
- Knapp,D., (2012) *Performance of student- athletes at Olympic Games. The Performance Impact of University Student-Athletes at the 2004, 2008 and 2012 Olympic Games*.
- Lotysz,G.J., & Short,S.E., (2004) "What Ever Happened To...." *The Effects of Career Termination from the National Football League*. University of North Dakota
- Lund,S., (2010) *Idrottsutbildning och utbildningsreformer – en kartläggningsstudie av Sveriges gymnasiala idrottsutbildning*. FoU-rapport 2010:2
- Stambulova,N., Engström C., Franck A., & Linnér L., (2013) *På väg mot att bli "vinnare i långa loppet" Riksidrottsgymnasieelevers upplevelser av dubbla karriärer under sitt första läsår*.FoU-rapport 2013:3
- Stambulova, N., & Alfermann, D., & Statler, T., & Côté, Jean (2009) *ISSP position stand: career development and transitions of athletes*. USEP
- Stambulova, N., Stephan, Y., & Järphag, U. (2007). *Athletic retirement: A cross-national comparison of elite French and Swedish athletes*. *Psychology of Sport & Exercise*, 8, 101-118.
- Stambulova, N., Stephan, Y., & Järphag, U. (2007). *Athletic retirement: A cross-national comparison of elite French and Swedish athletes*. *Psychology of Sport & Exercise*, 8, Issue 1,101-118.
- Stambulova, N. (2003). *Symptoms of a crisis-transition: A grounded theory study*. In N. Hassmén (Ed.), *SIPF Yearbook 2003* (pp. 97-109). Örebro: Örebro University Press.
- Stråhlman,O (2006) *Elite sport career process, career analysis of former Swedish elite athletes*. Göteborgs universitet:Idrotthögskolan.
- Wylleman P, Alfermann D & Lavallee D (2004) Career transitions in sport: European perspectives, *Psychology of Sport and Exercise*, 5 (1), pp. 7-20.
- Wylleman,P., & Lavallee,D., Alfermann,D., (1999) *Career Transitions in Competitive Sports*. FEPSAC Monograph Series ISSN 1562–1278

Tidskrifter

Blinde, E. M., & Stratta, T. M. (1992) *The "sport career death" of college athletes: involuntary and unanticipated sport exits*. Journal of Sport Behavior (JSB), 15(1), 3 - 20.

Henriksen, K., Stambulova, N., Roessler, K.K. (2010). *Successful talent development in track and field: considering the role of environment*. Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sport, 2, 122-132

Horton, R.S., & Mack, D.E., (2001) *Athletic identity in marathon runners: functional focus or dysfunctional commitment?* Journal of Sport Behavior (JSB), 23(2), 101 - 119.

Kerr, G., & Dacyshyn, A., (2000) *The retirement experiences of elite, female gymnasts*. Journal of Applied Sport Psychology, volume 12 issue 2

Miller, P. S., & Kerr, G. (2002). *The athletic, academic and social experiences of intercollegiate student-athletes*. Journal of Sport Behavior, 25, 346-367.

Barker, N., (2012) *Elitidrottare kan få svårt med det "vanliga" livet*. Publicerad 2012-10-24

DN

