



**LUNDS**  
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi  
*Psykologprogrammet*

## **”Det är glädjen som har funnits hela tiden”**

**En studie om kvinnliga fotbollsspelares upplevelse av att nå elitnivå**

**Andrew Nilsson**

Psykologexamensuppsats 2019

Handledare: Erwin Apitzsch  
Examinator: Lars-Gunnar Lundh

## Abstract

The purpose of this study was to qualitatively explore the experience of reaching the elite level for women in football. Semi-structured interviews were conducted with three participants. The interviews were analysed using Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). In total, five themes emerged: thoughts and feelings associated with reaching the elite level, social support, gender identity, multiple careers simultaneously, and injuries. The results showed that positive feelings towards the sport and social support from parents, coaches, teammates and partners were important factors in reaching the elite level. The participants described an ability to quickly stay focused and look ahead in times of adversity during injuries and feelings of frustration associated with worse economic condition for women than for men. A simultaneous career alongside football was regarded both as helpful and as obstructive in reaching the elite level. Finally, it was advocated that it is important to create an understanding of the individual needs and conditions of each athlete in order to promote the athletic development.

*Keywords:* transition to elite sport, career transitions, women's football, interpretative phenomenological analysis

## Sammanfattning

Syftet med studien var att kvalitativt undersöka kvinnliga fotbollspelares upplevelse av att nå elitnivå. Semistrukturerade intervjuer användes och totalt intervjuades tre deltagare. Intervjuerna analyserades med IPA (Interpretative Phenomenological Analysis) som metodologisk ansats. Totalt kunde fem teman urskiljas som centrala i upplevelsen av elitnivå: tankar och känslor kopplade till övergången till elitnivå, socialt stöd, könsidentitet, flera karriärer samtidigt och skador. Resultaten visade att för att nå elitnivå är det viktigt att få uppleva positiva känslor till idrotten och socialt stöd från föräldrar, tränare, lagkamrater och partners. Deltagarna beskrev en förmåga att snabbt rikta fokus framåt vid negativa känslor i samband med skador och vid frustration över sämre ekonomiska förutsättningar än för män. En karriär vid sidan av fotbollen upplevdes både som en hjälp och som ett hinder för att nå elitnivå. Slutligen konstaterades att det är viktigt att skapa en förståelse för varje enskild idrottares individuella behov och förutsättningar för att främja den idrottsliga utvecklingen.

*Nyckelord:* övergång till elitidrott, karriärövergångar, kvinnliga fotbollsspelare, interpretative phenomenological analysis

Abstract.....	1
Sammanfattning.....	2
Introduktion.....	4
Definition av övergång.....	4
Holistisk modell av karriärövergångar.....	5
Idrottslig utveckling.....	5
Psykologisk utveckling.....	6
Motivationell del.....	7
Kognitiv del.....	7
Social utveckling.....	7
Akademisk/arbetsrelaterad utveckling.....	9
Andra typer av utvecklingar.....	10
Slutsats.....	10
Syfte.....	10
Metod.....	11
Val av metodologisk ansats.....	11
Styrkor och svagheter med kvalitativ metod.....	11
Deltagare.....	11
Design.....	12
Procedur.....	12
Dataanalys.....	12
Etik.....	12
Resultat.....	14
Tankar och känslor.....	14
Socialt stöd.....	16
Könsidentitet.....	17
Flera karriärer samtidigt.....	19
Skador.....	20
Diskussion.....	21
Resultatdiskussion.....	21
Tankar och känslor.....	21
Socialt stöd.....	22
Könsidentitet.....	23
Flera karriärer samtidigt.....	24
Skador.....	24
Metoddiskussion.....	25
Slutsats.....	27
Framtida forskning.....	27
Referenser.....	28

## Introduktion

Endast 17% av elitidrottarna på juniornivå når elitnivå som seniorer (Vanden Auweele, De Martelaer, Rzewnicki, De Knop & Wylleman, 2004), vilket tyder på att idrottare behöver bättre vägledning för att hantera övergången till elitnivå och hantera problem som skador, bristande prestation, överträning och kliniska problem (Stambulova, Franck & Weibull, 2012; Wylleman, Reints & De Knop, 2013). Samtidigt som det existerar en hel del forskning om övergångar inom idrottskarriären (Stambulova, Alfermann, Statler & Côté, 2009), har tidigare forskning huvudsakligen inriktat sig på idrottande studenter (Sanders & Winter, 2016).

Syftet med denna studie är att utifrån en svensk kontext och utan avgränsning av ålder eller utbildningsnivå, kvalitativt undersöka kvinnliga fotbollsspelares upplevelse av att nå elitnivå. Fokus läggs på idrottarens subjektiva upplevelse av bland annat vad som har varit hjälpsamt för att nå elitnivå, vilka hinder som har funnits på vägen och på vilket sätt denna upplevelse har påverkats av olika faktorer såsom könsidentitet, utbildningsnivå och typ av idrott. En förhoppning är att nå tillämpbar kunskap för såväl idrottare som tränare om vad som kan vara hjälpsamt för elitsatsande junioridrottare att nå elitnivå.

### Definition av övergång

En övergång definierades av Schlossberg (1981) som en händelse eller en icke-händelse som leder till en förändring av ens antagande om sig själv och sin omvärld och därför kräver en förändring av ens eget beteende. Vid en övergång inom idrott sker en konflikt mellan den man tidigare har varit och den man strävar efter att bli (Alfermann & Stambulova, 2007). Denna konflikt kan ofta vara emotionellt krävande och det fordras särskilda förmågor hos idrottaren för att kunna hantera en sådan övergång (Wylleman et al., 2013).

Schlossberg (1984) identifierade två olika typer av övergångar; *normativa*, där övergången är förväntad och sker genom utgång ur ett stadium och inträde i ett annat, och *icke-normativa*, där övergången inte är förväntad och beror på viktiga händelser i personens liv. Även *icke-händelser*, vilket innebär förväntade övergångar som inte sker, kategoriseras som icke-normativa övergångar. Inom idrotten kan exempel på normativa övergångar vara steget från juniorlag till seniorlag, från amatörnivå till professionell nivå eller från aktiv idrottare till avslut på karriären, medan icke-normativa övergångar kan handla om en svår skada, ett oväntat byte av tränare eller att satsa på – men inte nå – elitnivå (Wylleman & Lavalley, 2004). Forskning har visat att idrottare går igenom såväl normativa som icke-normativa övergångar under sin karriär (Sinclair & Orlick, 1994; Wylleman, De Knop, Menkehorst, Theeboom & Annerel, 1993).

Utvecklingen av idrottskarriären har, från att huvudsakligen beskrivits utifrån normativa övergångar inom idrotten, till exempel övergången från junior- till seniornivå, breddats till att också

omfatta andra områden i idrottares liv där utveckling och övergångar sker, till exempel psykologiskt och socialt, samt hur dessa påverkar den idrottsliga utvecklingen (Wylleman et al., 2013).

### **Holistisk modell av karriärövergångar**

Wylleman och Lavalley (2004) utvecklade en modell som ger ett perspektiv på normativa övergångar under idrottskarriären, där idrottare genomgår flera olika sorters normativa utvecklingar och övergångar. Utöver den idrottsliga utvecklingen sker även utveckling på ett psykologiskt, socialt och akademiskt/arbetsrelaterat plan som interagerar med varandra, exempelvis genom att socialt stöd från vänner och lagkamrater har en positiv inverkan på den idrottsliga prestationen (Sanders & Winter, 2016). Denna modell beskrivs som holistisk, vilket betyder att den beaktar hela personen under idrottskarriären och inte endast den idrottsrelaterade utvecklingen (Alfermann & Stambulova, 2007).

**Idrottslig utveckling.** Den rent idrottsliga utvecklingen kategoriseras som en normativ övergång, och har beskrivits på flera olika sätt. Utifrån Bloom (1985, citerad i Wylleman et al., 2013) är den uppdelad i tre olika steg: *initieringsstadiet* (eng. *initiation stage*) vid 6-7 års ålder, då idrottare påbörjar organiserad idrott och deras talang kan kartläggas; *utvecklingsstadiet* (eng. *development stage*) vid 12-13 års ålder, då intensiteten i träning och tävling samt fokus på specialisering ökar och *bemästringsstadiet* (eng. *mastery stage*) vid 18-19 års ålder, då idrottare når sin högsta färdighetsnivå. Under utvecklingsstadiet upplever idrottare ofta ganska mycket problem efter övergången till seniornivå även om man har varit bland de bästa idrottarna på juniornivå. Hälften av alla som tar detta steg upplever bland annat ekonomiska problem, skadeproblem och självtvivel i övergången till seniornivå. Det är också i denna övergång som idrottare har högst risk att drabbas av skador som leder till avslut på karriären (Australian Sports Commission, 2003). Bjørndal, Andersen och Ronglan (2018) fann att skador i lagidrotter ofta har en negativ inverkan på spelares motivation och ökar sannolikheten för att karriären avbryts. Samtidigt kan positiva effekter ses i att chanser ges för andra lagkamrater att träda fram och utvecklas, vilket ökar möjligheterna för en lyckad övergång till elitnivå för dem.

För att utvecklingsstadiet ska bli så framgångsrikt som möjligt har Robertson-Wilson och Côté (2002, citerad i Wylleman et al., 2013) betonat vikten av bland annat socialt stöd från tränare och från familjen samt ekonomiskt stöd. Under bemästringsstadiet sker många olika övergångar, bland annat akademiska. Då riskerna med att bara fortsätta med sin karriär inom elitidrott är stora, till exempel skaderisk och ekonomisk instabilitet, väljer många idrottare att fortsätta sina studier på högre nivå. I detta avseende är föräldrar viktiga för att hjälpa sina idrottande barn att fortsätta sin utbildning på ett omsorgsfullt sätt (Wylleman et al., 2013).

Mot slutet av idrottskarriären sker ytterligare ett steg i den idrottsliga utvecklingen, nämligen *avslutningsstadiet* (eng. *discontinuation stage*), vilket i genomsnitt sker vid 28-30 års ålder och

beskriver idrottares övergång från elitnivå till avslut av karriären. Övergångarna ses som normativa, samtidigt som de åldersintervall som står angivna varierar stort beroende på idrott och på idrottarens individuella egenskaper; exempelvis avslutar kvinnliga gymnaster i genomsnitt sin karriär redan innan 17 års ålder (Kerr & Dacyshyn, 2000), medan triatleter och manliga roddare oftast inte når elitnivå förrän i vuxen ålder (Sanders & Winter, 2016; Wylleman et al., 1993).

Stambulova (1994, 2000) har i sin tur delat upp den idrottsliga utvecklingen i följande sex steg, som alla är normativa övergångar: påbörjan av specialisering, intensiv träning i den valda idrotten, övergång till högpresterande idrott, övergång från amatörnivå till professionell nivå, övergång från toppen till slutet av idrottskarriären och slutligen avslutning av idrottskarriären. Varje steg i idrottsutvecklingen kännetecknas av specifika krav som kräver olika typer av resurser och copingstrategier (Stambulova, 2016). Copingstrategier i sammanhang utanför idrotten har visat sig ha en positiv inverkan på ens förmåga att hantera övergångar i idrotten och vice versa. Dessa strategier kan handla om att ha ett intresse för idrottsrelaterad kunskap såsom psykologi och fysiologi, förmåga att lära sig av sina erfarenheter inom idrotten, förmåga att använda sig av psykologiska strategier under tävlingar, förmåga att lära sig av egna och andras misstag samt tillgång till socialt stöd från familj och den idrottsliga verksamheten (Stambulova, 2009).

Övergången från juniornivå till seniornivå ses ofta som den mest krävande; i tidigare studier har kraven visat sig vara bland annat att skapa balans mellan mål inom idrotten och mål utanför idrotten, att hitta sin egen väg i idrotten, att hantera stress i samband med laguttagningar, att få hög status bland lagkamrater och tränare samt att hantera relationsproblem. Ofta kan idrottare som genomgår övergången behöva någon form av psykologisk hjälp för att lyckas, men det är få som faktiskt tar hjälp av idrottspsykolog (Stambulova, 2009).

Stambulova (2016) undersökte faktorer i omgivningen som underlättar idrottsutvecklingen, och fann att träningsgrupper med stödjande relationer, rollmodeller, personer som stödjer ens mål, utveckling av psykosociala förmågor, träning som möjliggör variation, fokus på långsiktig utveckling och sammanhållning i organisationen är viktiga faktorer i omgivningen för att främja ens idrottsliga utveckling. Vidare har forskning visat att konkurrens mellan olika krav i sociala och akademiska/arbetsrelaterade områden är kännetecknande för idrottare som inte når senior elitnivå (Hollings, Mallett & Hume, 2014).

**Psykologisk utveckling.** Psykologisk utveckling syftar bland annat på olika steg i livet som är av särskilt stor betydelse för den kognitiva utvecklingen (Erikson, 1963; Piaget, 1971), såsom barndom (eng. *childhood*), ungdomsålder (eng. *adolescence*) och vuxen ålder (eng. *adulthood*). Gällande unga idrottare i barndomen – i synnerhet de som befinner sig i initieringsstadiet – beskrivs det som betydelsefullt att utveckla en beredskap för att delta i organiserad idrott och tävlingar, vilket delas upp i en motivationell och en kognitiv del.

**Motivationell del.** Den motivationella delen ser en idrottares beredskap utifrån hur motiverad och intresserad idrottaren själv är av att delta i en specifik idrott. Denna del inkluderar också barnets intresse av att jämföra sina förmågor med andra barn, något som i regel utvecklas omkring 7-8 års ålder (Wylleman & Lavallee, 2004). Morris, Tod och Eubank (2017), som undersökte engelska fotbollsspelares upplevelse före och efter övergången till senior elitnivå, kom fram till att motivation spelar stor roll för att nå elitnivå, kopplat till såväl inre som yttre faktorer. Inre faktorer kunde vara att spelarna tyckte att det var roligt att spela fotboll och att det är något de alltid har tyckt om att göra, medan yttre faktorer kunde vara ökad lön, bekräftelse från omvärlden och möjligheten att vinna titlar. Wylleman et al. (2013) fann att det är viktigt att idrottare befinner sig i en miljö som stärker den inre motivationen, till exempel intresset för idrotten, särskilt under initieringsstadiet. Sæther (2014) lyfte i sin artikel fram norska fotbollstränares åsikt att både spelares attityd och motivation kan vara avgörande för hur bra man kan bli som spelare.

**Kognitiv del.** Rent kognitivt ses beredskap som det idrottande barnets förmåga till abstrakt resonering och förståelse för olika roller, ansvar och relationella aspekter inom idrotten, något som inte är fullt utvecklat förrän omkring 8-10 års ålder. Idrottande barn, som förväntas prestera på en nivå som ligger över deras kognitiva förmåga, upplever ofta en stor frustration i att inte lyckas och kan tappa intresset för att fortsätta med sin idrott (Wylleman & Lavallee, 2004; Wylleman et al., 2013). Unga idrottare kan dessutom ha problem med att lita på sin egen kompetens och är till stor del beroende av andras uppfattning av sin förmåga, i synnerhet före 10-14 års ålder; unga behöver därför vara både tillräckligt kognitivt och motivationellt utvecklade för att ta sig in i tävlingsinriktad idrott och för att minska risken att karriären avslutas i förtid (Wylleman et al., 2013).

Under ungdomsåren är det också viktigt att utveckla en självidentitet. För idrottare på hög nivå är identiteten ofta grundad i idrottsliga prestationer, vilket kan hämma möjligheterna att utveckla en identitet och en karriär utanför idrotten (Wylleman & Lavallee, 2004). Också Sanders och Winter (2016) betonade vikten av att ha en identitet utanför idrotten för att komma över motgångar såsom skador och karriäravslut.

Även ångestnivå och självförtroende har visat sig ha stor inverkan på övergången till elitnivå, med ökad ångest före övergången respektive minskad ångest och ökat självförtroende efter övergången (Morris et al., 2017). Före övergången förväntade sig spelare att det var ett stort steg från junior till senior elitnivå, och det fanns en osäkerhet hos många om de var fysiskt och psykologiskt beredda för att ta steget upp till seniorlaget. Efter övergången upplevde spelarna i studien att spel i seniorlaget inte var lika svårt som de hade förväntat sig och att de var på samma fysiska och mentala nivå som redan etablerade spelare.

**Social utveckling.** Den sociala relationen till andra människor och det stöd de ger spelar en viktig roll för idrottare under hela karriären (Wylleman & Lavallee, 2004), och en brist på stöd från



betydelsefulla personer är förknippat med negativa konsekvenser (Rees & Hardy, 2000). Sanders och Winter (2016) kom i sin studie fram till att socialt stöd från såväl signifikanta andra som personer kopplade till den idrottsliga organisationen har en positiv inverkan på övergången till elitnivå. Även Morris et al. (2017) kom fram till att socialt stöd hade stor del i att nå elitnivå, och att detta stöd kom från familj, vänner, lagkamrater och tränare, och att typ av stöd är olika för olika personer: familj och vänner bidrog med emotionellt stöd och ”gripbart stöd” (eng. *tangible support*), såsom skjuts till träningar, medan lagkamrater och tränare bidrog med emotionellt och tekniskt stöd. Det fanns också en önskan om att tränaren på juniornivå hade gett mer stöd. Den person som spelarna såg som viktigast för sin utveckling förändrades från föräldrar till tränare före respektive efter övergången.

Betydelsen av olika personer i det sociala nätverket är i regel olika stor för idrottarens välmående och för den idrottsliga utvecklingen vid olika tidpunkter. Före ungefär 15 års ålder är föräldrar, syskon och vänner viktigast. Därefter är det vänner, föräldrar och tränare fram till en tid efter 20 år då tränare och partner tar över. Omkring 30-årsåldern räknas familj och tränare som mest betydelsefulla för den idrottsliga utvecklingen (Wylleman & Lavallee, 2004). Samtidigt fann Stambulova (2009) och Stambulova et al. (2009) att idrottare ofta får mindre socialt stöd på seniornivå än vad de hade på juniornivå, och att i övergången till elitnivå litar idrottaren mer på sin egen förmåga än tidigare och är inte lika beroende av socialt stöd från signifikanta andra som innan.

Något som dock är genomgående under hela idrottskarriären är att tränare, föräldrar och vänner ses som viktiga personer i en idrottares sociala nätverk. I synnerhet ses tränare och föräldrar som betydelsefulla, och relationerna idrottare-föräldrar, idrottare-tränare och tränare-föräldrar har blivit kända som *idrottstriangeln* (eng. *the athletic triangle*). Kvaliteten på samtliga dessa relationer har visat sig vara avgörande för den idrottsliga framgången, bland annat för svenska tennisspelare (Carlsson, 1988).

I initieringsstadiet bör föräldrar hjälpa till att få sitt barn intresserat av idrott, medan de i utvecklingsstadiet bör stödja barnets mer begränsade val av idrott och arbeta för en så optimalt lärande miljö som möjligt inför övergången till elitnivå (Côté, 1999). Även relationen mellan idrottare och tränare förändras under karriärens gång, där tränare från att under initieringsstadiet i större utsträckning ge positiv förstärkning för idrottares prestation till att under utvecklingsstadiet ställa högre krav på idrottaren och ge mer tekniska instruktioner och att på elitnivå få större eget ansvar för tävlingar och träningar (Bloom, 1985, citerad i Wylleman et al., 2013)). Forskning har visat att idrottare som får mer instruktioner och feedback från sina tränare också genomför mer lyckade övergångar i idrottskarriären (Alfermann & Würth, 2001), medan bristande positiv feedback, instruktioner och empati från tränare, ett starkt fokus på att vinna och en problematisk relation mellan tränare och idrottare är relaterat till utbrändhet hos idrottare och misslyckade

idrottsövergångar. Relationen mellan tränare och föräldrar förändras från att vara konsultativ och rådgivande till att bli mer oberoende, och kvaliteten på denna relation har stor betydelse för den idrottsliga utvecklingen (Wylleman et al., 1995).

Samtidigt som en idrottares sociala nätverk kan ses som positivt och som en källa till socialt stöd, kan det också ha negativ inverkan. Morris et al. (2017) rapporterade att spelare upplevde stress i samband med övergången till senior elitnivå, och att denna stress kom från en press att prestera dels från dem själva, dels från familj, vänner och organisationen. Detta kunde handla om kritik från familj och tränare vid misstag och förväntningar från vänner att umgås på fritiden. Författarna lyfte fram att press från föräldrar och tränare att prestera resultat istället bör övergå till beröm och positiv bekräftelse utifrån prestationer.

**Akademisk/arbetsrelaterad utveckling.** De allra flesta idrottare kommer att genomgå en akademisk utveckling, som börjar med grundskola och eventuellt fortsätter med gymnasium, universitet/högskola och/eller arbete. Denna utveckling kommer att sammanfalla med den idrottsliga utvecklingen, och ofta kan idrottare tvingas prioritera ett område före ett annat, till exempel genom att fortsätta sin utbildning och avsluta sin idrottskarriär (Wylleman & Lavallee, 2004).

Övergången från grundskola till gymnasium upplevs ofta som påfrestande då hårdare krav ställs på individen, med bland annat svårare studier, ökat ansvar, ökade sociala och akademiska valmöjligheter samt förändringar i fysisk mognad, familjesystem och vänskapsrelationer (Newman, Lohman, Newman, Myers & Smith, 2000). Samtidigt finns det specifika idrottsprogram på gymnasienivå som har visat sig hjälpsamma för idrottsutvecklingen. Idrottare som inte kommer in på ett sådant gymnasium kan hämmas i sin utveckling då mängden tid och träning för idrotten blir lidande. En del av dem som avslutade idrottskarriären innan professionell nivå uppnås ångrar att de inte fortsatte sina akademiska studier, och för kvinnliga idrottare sker ofta avhopp på elitnivå på grund av bristande möjligheter till professionellt spel (Wylleman et al., 2001). Kopplat till fysisk mognad tog Sæther (2014) upp att det är lätt att se fysiska fördelar hos idrottare i ung ålder, men poängterar också att dessa skillnader till stor del bör ignoreras då de blir mindre signifikanta ju äldre spelarna blir, och att man bör leta efter de spelare som har högst potential och inte de som har kommit längst i sin fysiska utveckling.

På universitets- och högskolenivå krävs det ännu mer disciplin för att kunna prestera både akademiskt och idrottsligt. De Knop, Wylleman, Van Houcke och Bollaert (1999) visade att idrottare som samtidigt studerar på högskola eller universitet upplever mer akademiska problem än studenter som är med i studentföreningar, vilket kan förklaras av tidsbrist och fysisk trötthet på grund av idrottsengagemang. Under denna tid lyfter idrottare fram vänner som särskilt betydelsefulla för att upprätthålla en karriär såväl idrottsligt som akademiskt.

Att hitta ett arbete utanför idrotten är ett av de huvudskäl som idrottare anger för att avbryta sin idrottskarriär (Busmann & Alfermann, 1994). Den tidigare satsningen på idrotten kan i vissa fall hämma dem i det övriga arbetslivet och medföra en avsaknad av relevanta färdigheter och arbetsrelaterade erfarenhet, något som har kommit att kallas *occupational delay*.

**Andra typer av utvecklingar.** Wylleman och Lavallee (2004) och Wylleman et al. (2013) tog upp ytterligare två typer av övergångar för idrottare – finansiella och juridiska. De finansiella övergångarna innebär att idrottare i initierings- och utvecklingsstadiet behöver lägga ut sina egna eller familjens pengar för att kunna hålla på med sin idrott, och de som sedan tar sig till professionell nivå kan istället själva tjäna pengar på sin idrott. Den ekonomiska insats som initialt krävs och behovet av att tjäna pengar på idrotten kan ha en negativ inverkan på idrottskarriären, till exempel att den avslutas i förtid, och kvinnliga idrottare har i regel inte samma ekonomiska förutsättningar som idrottande män. Sanders och Winter (2016) lyfte fram ekonomiska resurser, bland annat för att kunna ha råd med utrustning och resor, som en viktig faktor för att lyckas ta steget till elitnivå.

Den juridiska övergången i sin tur betyder att då det sker en övergång från amatöرنivå till professionell nivå och det därmed finns en inkomst förändras också olika juridiska krav på idrottaren, till exempel kravet att betala skatt. Författarna menade att detta kan påverka idrottskarriären, men rapporterar inte på vilket sätt (Wylleman et al., 2013).

### **Slutsats**

Utifrån tidigare forskning och den holistiska modellen av övergångar under idrottskarriären (Wylleman & Lavallee, 2004; Wylleman et al., 2013), är det rimligt att anta att liknande resultat kommer att visa sig i denna studie, med interaktion mellan idrottslig, psykologisk, social, akademisk/arbetsrelaterad, ekonomisk och juridisk utveckling. Något som enligt uppsatsförfattaren inte har diskuterats i särskilt stor utsträckning i tidigare forskning är på vilket sätt olika faktorer såsom könsidentitet eller det faktum att fotboll är en lagidrott påverkar upplevelsen av övergången till elitnivå, och hur detta ser ut i en svensk kontext utan avgränsning för ålder och utbildningsnivå.

### **Syfte**

Syftet med studien var att undersöka kvinnliga fotbollsspelares upplevelse av att nå elitnivå.

## Metod

### Val av metodologisk ansats

Då syftet med studien var att undersöka kvinnliga fotbollspelares upplevelse av att nå elitnivå, valdes IPA (Interpretative Phenomenological Analysis; Smith, Flowers & Larkin, 2009) som metodologisk ansats. IPA är en fenomenologisk ansats som syftar till att utforska människors subjektiva upplevelse av ett visst fenomen på en detaljerad nivå. Denna ansats är influerad av hermeneutik, vilket innebär att det fenomen som undersöks tolkas och förstås av såväl deltagare som forskare. IPA är dessutom idiografisk, på så vis att den intresserar sig för den enskilda individens upplevelse (Smith & Shinebourne, 2012).

**Styrkor och svagheter med kvalitativ metod.** Willig (2013) tar upp att en styrka med kvalitativ metod är att den tar hänsyn till all information som dyker upp, vilket kan ge en mer komplett förståelse av det fenomen som undersöks. Även det faktum att olika processer i forskningen kan justeras efterhand, till exempel forskningsfrågor, forskningens inriktning och intervjuguidens utformning, ses som en styrka med kvalitativ forskning. Detta reducerar eventuella problem med validitet, det vill säga i vilken grad man undersöker det som man avser undersöka.

Kvalitativa studier har i allmänhet ett lågt antal deltagare, vilket har nackdelen att resultaten inte kan generaliseras i lika stor grad som kvantitativa studier. Smith et al. (2009) tar upp att för ett studentarbete, som använder sig av IPA som analysmetod, rekommenderas mellan tre och sex deltagare. Willig (2013) skriver i sin tur att kvalitativ forskning inte syftar till att generalisera eller förutsäga resultat, utan undersöker fenomenet för enskilda fall. Därför är inte heller reliabilitet, det vill säga en undersöknings tillförlitlighet, något som efterfrågas inom kvalitativ forskning.

En svaghet med kvalitativ forskning som Willig (2013) lyfter fram är att den endast ger en tolkning av studiens resultat, när det i själva verket kan finnas väldigt många olika tolkningar. Således finns det sällan någon objektivitet inom kvalitativ forskning.

### Deltagare

Initialt eftersöktes idrottare oavsett könsidentitet och idrott, men då samtliga deltagare var kvinnliga fotbollsspelare, blev de också fokus för arbetet. Deltagarna i studien rekryterades genom att en inbjudningstext med information om studien och kontaktuppgifter skickades till tränare och sportchefer för samtliga dam- och herrfotbollslag i Sverige som säsongen 2018 hade klarat sig kvar i den högsta serien på seniornivå; samtliga dam- och herrhandbollslag i Sverige som vid tidpunkten för rekrytering befann sig över kvalstrecket i den högsta serien på seniornivå; samtliga dam- och herrishockeylag på seniornivå som hade nått slutspel i den högsta serien under pågående säsong; samtliga dam- och herrinnebandytag på seniornivå som befann sig över kvalstrecket under pågående säsong i den högsta serien; det nationella simförbundet; friidrottsförbundet och de tio högst rankade dam- och herrgolfklubbarna i Sverige på seniornivå. Totalt kontaktades 100

föreningar, samtliga via mail. Tre svar erhöles och dessa personer deltog i studien. Alla tre spelade fotboll, identifierade sig som kvinnor och var mellan 24 och 33 år gamla. De hade mellan 4 och 13 års erfarenhet av att spela fotboll på elitnivå och samtliga spelade i Damallsvenskan.

### **Design**

Studiens deltagare intervjuades med semistrukturerade intervjuer i linje med rekommendationerna för IPA (Smith et al., 2009; Smith & Shinebourne, 2012). Inför intervjun konstruerades en intervjuguide (se bilaga), delvis baserad på den intervjuguide som användes av Morris et al. (2017) och på tidigare forskning och teorier. Intervjuguiden innehöll öppna, breda frågor om bland annat informantens bakgrund, upplevelsen av övergången till elitnivå, faktorer som har varit hjälpsamma för att nå elitnivå och hinder som har funnits på vägen mot elitnivå, allt för att försöka få en så bred bild som möjligt av informantens upplevelse av att nå elitnivå. Följdfrågor ställdes för att förtydliga olika beskrivningar och upplevelser.

### **Procedur**

En blankett om informerat samtycke delades ut och signerades av samtliga deltagare innan intervjun påbörjades. Innan studien kunde sättas igång, genomfördes en pilotintervju med en deltagare, i syfte att klargöra om någonting i intervjuguiden behövde revideras. Pilotintervjun resulterade inte i några revideringar av intervjuguiden, och resultatet från denna inkluderades i studien i enlighet med Ismaila et al. (2010). Samtliga intervjuer genomfördes under mars 2019 och skedde online med ljudsamtal via Skype och varade mellan 56 och 71 minuter. Intervjuerna spelades in med Skypes inbyggda inspelningsfunktion och av säkerhetsskäl också med uppsatsförfattarens egen telefon, och transkriberades därefter.

### **Dataanalys**

I linje med riktlinjerna för IPA (Smith et al., 2009) transkriberades först hela intervjun ord för ord, varefter hela texten lästes en gång för att uppsatsförfattaren skulle bekanta sig med den. Därefter lästes texten ytterligare en gång och sådant som verkade relevant, till exempel intressanta begrepp och associationer noterades i vänster marginal. Texten delades sedan in i olika sektioner och baserat på det som antecknats i vänster marginal noterades olika teman i höger marginal, till exempel upplevelsens kvalitet och natur. Slutligen klustrades dessa teman ihop på olika nivåer, bland annat utifrån likheter, skillnader och frekvens.

### **Etik**

Eftersom inbjudningsaffischen till studien skickades direkt till tränare och sportchefer med studiens syfte och kontaktuppgifter till uppsatsförfattaren, som potentiella deltagare själva fick välja om de ville kontakta, säkerställdes det att uppsatsförfattaren inte fick tillgång till känslig information om idrottare som inte deltog i studien och deras kontaktuppgifter. Informerat samtycke gavs av samtliga deltagare i studien med information om studiens syfte och procedur, att all

information kommer att anonymiseras och att deltagarna kan avbryta deltagandet när som helst utan att ange skäl. Deltagarna signerade blanketten innan intervjuerna påbörjades.

## Resultat

Intervjuerna resulterade i fem olika teman: tankar och känslor, socialt stöd, könsidentitet, flera karriärer samtidigt och skador. Varje tema beskrivs kortfattat tillsammans med utdrag från de olika intervjuerna.

### Tankar och känslor

Samtliga deltagare upplevde olika tankar och känslor kopplade till övergången till elitnivå, såväl positiva som negativa. Positiva tankar handlade främst om att det skulle bli roligt att spela på elitnivå, och positiva känslor var glädje, intresse och stolthet. Negativa tankar handlade om vad andra skulle tycka, att man måste prestera, att man inte får misslyckas, och att man var egoistisk som prioriterade fotbollen före annat. Negativa känslor var rädsla, nervositet, skam och skuldkänslor. En deltagare framhävde att glädjen till idrotten har varit hjälpsam och en drivkraft för att bli elitidrottare:

*För att bara ta mig till att börja spela på elitnivå så skulle jag säga, alltså dels såklart en väldigt stor målmedvetenhet som jag sa tidigare men också att fotbollen har fått vara så rolig hela tiden [...] det tror jag verkligen har varit viktigt just eftersom jag har haft så mycket starka känslor som ändå har kännts ganska negativa kring det... som stundtals har gjort att det har känts mindre roligt för att hela tiden komma tillbaka till att fotbollen är något som jag tycker är väldigt roligt, det tycker jag har hjälpt mig. (Deltagare A)*

På liknande sätt uttryckte sig en annan deltagare, som också lyfte fram glädje som en viktig hjälp och att små steg på vägen mot elitnivå och kontinuerlig speltid har underlättat att känna glädje:

*När man har tagit mindre kliv så man är med i... så man kanske inte sitter på bänken hela tiden utan glädjen har... anledningen har varit på grund av glädjen i fotbollen av att man har velat utvecklas hela tiden och känner att man ligger på en nivå så att man är med i... ja, att kunna spela... små kliv för mig har varit bra för min del, för att det är glädjen som har funnits hela tiden. (Deltagare B)*

Samtliga deltagare nämnde även intresse som en positiv känsla kopplad till elitnivå, och att träning och tur har varit faktorer som har hjälpt henne att nå elitnivå:

*[...] att man tycker att det är roligt att spela men också ett intresse för själva sporten och det komplexa i det, jag har varit väldigt intresserad taktiskt och att kolla på fotboll och så också och det tror jag verkligen har hjälpt mig att nå dit också, just att jag har det intresset kanske gör att jag inte har alla förmågor... tekniskt eller vad man ska kalla det, att då ha andra bitar som mer taktiskt kunnande har gjort att jag har tagit mig långt också [...] men sen måste man också säga att bara ta sig till elitnivå, det är mycket träning, att ha roligt, men det är också tur, det ska ju*

*vara rätt personer som har sett dig spela rätt match för att man ska få chanserna att träna med ett visst lag. (Deltagare A)*

En idrottare tog upp att hon under sin elitkarriär har upplevt en känsla av stolthet och uppskattning:

*Jag har varit med om ganska stora matcher och då känner man sig ju stolt och... man har offrat mycket men det har ändå varit värt allt om man får spela såna stora matcher och när man får sjunga sin nationalsång framför tusentals människor som sjunger med dig, så ger det en jättespeciell känsla att man är uppskattad och att folk vill komma och titta på hur du spelar fotboll, alltså hur du gör, vad du gillar att göra... ja då känner man sig ju uppskattad och värderad och, ja... det är nånting speciellt. (Deltagare C)*

Också beskrivningar av negativa tankar och känslor nämndes under intervjuerna. En deltagare beskrev rädsla, nervositet, skam och oro kopplat till att inte leva upp till egna och andras förväntningar:

*Det blev att jag skämdes inför andra, åh nu skulle de liksom se att jag inte klarade av det där, eller... men också, ja men det är som en skam inför sig själv att man inte lyckades leva upp till de förväntningar man hade [...] det har ju framförallt varit liksom rädslor och i samband med det mycket nervositet, och efteråt mycket skam, det är nog de starkaste som jag har minnen av, men jag ska försöka tänka tillbaka på hur det var... alltså det är väl kopplat till samma men liksom en oro också att... en oro inför att hur ska det här gå, men också ja... hur ska det gå, hur ska jag klara liksom förväntningar på mig själv och orolig för vad ska andra tycka om det inte var bra och så. (Deltagare A)*

En annan idrottare beskrev nervositet som någonting positivt snarare än negativt:

*[...] lite nervositet såklart innan, när man tar ett sånt steg... mest nervositet... av inspiration att... såhär nervositet att det är... inte negativ, utan positiv nervositet [...] ja, det var inspirerande och sådär. (Deltagare B)*

Även skuldkänslor var något som deltagarna hade upplevt. En idrottare uttryckte skuldkänslor över att prioritera idrotten framför annat:

*Man kanske känner sig lite guilty på nåt sätt mot sin familj, alltså alla gör allt för att komma tillsammans eller gör nånting för nån speciell dag och... egoistiskt, att man väljer sig själv och sin egen karriär och inte tänker på en annan för min karriär har alltid varit viktigast i mitt liv och inte att nånting annat händer eller... ja, man har tänkt väldigt mycket på sig själv och det*



*var jag inte alltid medveten om men efteråt har jag väl känt mig ganska egoistisk och känt mig guilty, att jag inte har tänkt på andra ibland. (Deltagare C)*

## **Socialt stöd**

Samtliga deltagare beskrev socialt stöd från omgivningen som viktigt för att nå elitnivå. Stöttningen kunde vara på olika sätt och kunde komma från både tränare, föräldrar, syskon, lagkamrater och partners. Tränare gav trygghet och hjälpte till att hantera negativa tankar och känslor, föräldrar bidrog med att stärka glädjen till idrotten, syskon hjälpte att tidigt skapa ett intresse, lagkamrater förmedlade erfarenheter och professionalitet och partners visade förståelse för prioritering av idrotten. En deltagare tog upp att lagkamrater har varit en viktig hjälp till elitnivå genom att sätta en standard för prestation:

*[...] att de liksom varit förebilder på sina sätt i att till exempel vara professionell är någonting som jag verkligen strävar mot idag och det har ju de liksom satt standarden på vad som är professionellt, att komma i tid, att göra sina förberedelser, att veta om vad jag behöver göra för att min kropp ska kunna prestera så bra som möjligt när det väl gäller och att äta rätt och sova ordentligt, såna bitar som bara är självklart för mig nu men som jag märker att det är inte självklart för alla, och framförallt inte för alla unga men att jag fick liksom den skolan från dem, att klubben kanske inte behövde lägga så mycket tid på... då för att spelarna själva hjälpte till med det [...] så jag har ändå haft många lagkamrater som har hjälpt mig mycket också.*

(Deltagare A)

Alla idrottare lyfte fram familjen som viktig för idrottsutvecklingen, bland annat att föräldrar har bidragit med resor till träningar:

*Ledare runtomkring som alltid har pushat och stöttat mig och föräldrar och min bror, så det... föräldrarna har ju skjutsat till träning och min bror har alltid hjälpt mig i min fotbollsutveckling också med allt vad det kan vara [...] både fotbollsmässigt och mig som person... tagga till matcher och träningar och... vi har gått och lirat tillsammans själva och sådär. Så både fotbollsmässigt och personligt. (Deltagare B)*

*Mina föräldrar har gjort väldigt mycket för mig, de har kört mig överallt i hela landet och har alltid stöttat mig och... men inte pushat [...] de har alltid motiverat mig att fortsätta träna och fortsätta med vad jag gör, till exempel om jag inte var motiverad att gå till träning så, då kanske man blev lite pushad av föräldrarna, okej "du har ett lag som väntar på dig, du kan inte bara lämna ditt lag för att du inte är sugen på att träna, om alla skulle göra så så blir det ju inget lag sen", så de har ju lärt mig att var en bra lagspelarare på nåt sätt... men också praktiskt, om jag*

*hade nån extra träning två timmar bort då var det aldrig några problem att nån av mina föräldrar körde mig dit och körde mig hem och... ja, men om jag verkligen inte hade varit lycklig eller varit glad med vad jag gjorde, då är jag helt övertygad om att jag hade kunnat sluta också, om jag inte mådde bra av det... så det är det jag menar med att inte pusha... det var ändå mitt val att jag ville göra det här, men de var ändå tydliga med att "om du gör det här valet, så kommer det med några konsekvenser vilket är att du måste vara med på träningar, du kan inte bara ringa att du inte är sugen". (Deltagare C)*

En idrottare beskrev att lagkamrater har varit betydelsefulla för idrottsutvecklingen och fungerat som mentorer i laget:

*Det har underlättat för mig att jag så snabbt hamnade i en så väldigt bra miljö som lagidrottare så, det vet jag inte om jag hade fått liksom, den organisationen runt omkring om det hade varit en individuell idrott som jag höll på med [...] rent organisationsmässigt så tror jag ändå att det har varit en fördel att det var i en lagidrott och ha så många erfarna och duktiga spelare runt omkring sig så tidigt gjorde ju att jag tror ändå det har varit en fördel. (Deltagare A)*

En deltagare uttryckte att prestera för att få uppskattning och stöd från andra är mer motiverande än att prestera för sig själv:

*När man tränar och har nånting jobbigt eller om man måste springa eller nånting man inte gillar att göra... då är det ju lättare att ditt lag pushar dig eller att du vet att du gör det för att bli bättre för andra så att man kan få... till slut hamnar det väl i att man får uppskattning från andra och att man har gjort nånting bra, att man får höra att man har gjort nånting bra... men om jag måste springa och gör det för mig själv är det ingen som ser det och ingen som ger uppmärksamhet för det, för jag gör det för mig själv, men det hade inte... det ger inte tillräckligt motivation för mig, men att få höra från nån annan att man har gjort nånting bra och är uppskattad, det är väl det viktigaste och det som motiverar mest. (Deltagare C).*

Lagidrott beskrevs inte bara som en hjälp utan även som ett hinder på vägen mot elitnivå:

*Det har ju hänt att det har varit perioder när jag och en annan spelare har konkurrerat om samma position och att jag inte har varit förstahandsvalet alltid. Man vill ju spela, helt enkelt. (Deltagare A)*

## **Könsidentitet**

Alla deltagare i studien identifierade sig som kvinnor, och samtliga idrottare uttryckte att det har funnits sämre förutsättningar för damer än herrar inom fotbollen, såväl ekonomiskt som

praktiskt. Alla deltagare uttryckte att de behövde utbilda sig och arbeta för att trygga sin ekonomi, och en fotbollsspelare tog upp detta som ett hinder i sin idrottsutveckling:

*Det har blivit bättre men det är fortfarande inte bra, det är bara två klubbar [...] nu som ger ok pengar till tjejer så att de inte behöver jobba, men de flesta lag... ja, tjejerna får lite pengar men behöver ändå jobba vid sidan om, så det är ändå inte all energi som går till träning eller vila för att vara bra på träningen. (Deltagare C)*

Två av idrottarna uppgav att de inte har haft samma möjligheter som herrar att spela fotboll på heltid:

*...inte alltid varit samma rätt till att få bra träningstider, och... ja, det tydligaste exemplet är väl att vi inte alltid har haft möjlighet att göra det på heltid, jag har ändå varit i ett allsvenskt lag sen jag var, ja var jag 17 då, och trots det så tog det säkert, jag vet inte hur många år, innan jag kunde välja själv vad jag ville göra vid sidan om... det har jag ändå insyn i nu att de flesta som bara tillhör truppen i ett herrallsvenskt lag har ju möjligheten att göra det som heltidssysselsättning. (Deltagare A)*

*Om jag hade kunnat tjäna pengar då hade jag inte behövt plugga då. Jag hade kanske ändå gjort det men nu började jag plugga heltid och träna heltid nästan, så det är jättesvårt att kombinera... så det är där det börjar men också... tjejer, vi har inte varit prioriterade direkt i [...] för att kunna utveckla oss så många klubbar har de bästa tiderna på alla deras fotbollsplaner för herr- eller killag och damer och tjejer får träna på jobbiga tider eller vi blir flyttade till den sämsta planen eller vi har inte samma material som killag eller herrlag har och... ja, lite såna förutsättningar som gör att man inte kan utveckla sig lika snabbt. (Deltagare C)*

En idrottare beskrev att hennes väg till elitnivå till viss del har underlättats av hennes könsidentitet, men att det har varit svårare att nå en hög nivå och bli respekterad som idrottare:

*Min väg till elitnivå var väl kanske lättare för att det fanns inte många tjejer som spelade så om man spelade under den tiden om man var bra, då var det ju inte så svårt att komma till ett landslag [...] och man hade ju talang och är tjej så var det inte så många de kunde välja från så då... på det sättet var det enklare för mig att komma till ett landslag, men att komma till hög nivå har inte varit lättare som tjej, för att det känns som att vi fick jobba hårdare än killar för det. (Deltagare C)*

En deltagare beskrev starka negativa känslor kopplade till sämre förutsättningar utifrån könsidentitet och en stark motivation att förändra:

*Då snackar vi riktig frustration... ja, ilska, frustration, liksom känsla av orättvisa, men också till viss del nästan bitterhet... men också en stark drivkraft att jag verkligen har velat förändra de förutsättningarna. (Deltagare A)*

### **Flera karriärer samtidigt**

Samtliga idrottare hade ägnat sig åt andra karriärer utöver fotbollen; alla tre hade utbildat sig på eftergymnasial nivå, två hade samtidigt med idrottandet hållit på med en annan idrott på hög nivå och en hade också arbetat vid sidan av fotbollsspelet. Två av deltagarna såg parallella karriärer som positivt för att nå elitnivå medan en deltagare huvudsakligen tyckte att det var negativt för fotbollsutvecklingen. En deltagare tog upp att det har varit befriande att umgås med personer utanför fotbollsspelet. Samma deltagare beskrev att utbildning samtidigt som idrottsaktiviteten har varit hjälpsamt för att nå elitnivå men till viss del också ett hinder, med krav från olika håll:

*Det är trots allt nånting idag som jag är väldigt glad för att ändå har, ändå att jag har min examen men jag är också glad att jag har fått lära mig mycket från den tiden också, liksom det krävs ju en hel del planering och disciplin som jag kanske inte hade lärt mig utan det... sen är det klart att, ja, jag har också frågat mig själv hade jag blivit en ännu bättre fotbollsspelare om jag inte tvingades kombinera de bitarna för det har också varit väldigt mycket stress och press från två olika miljöer, och det har ju också bidragit till många negativa tankar och känslor i sin tur för att man hela tiden ska prestera, men i slutändan så tror jag ändå att jag har haft mycket nytta av det och har mycket nytta av det idag, så jag skulle vilja säga att det ändå är en faktor till att jag har nått dit jag är idag och inte bara nånting som har hindrat mig från att nå ännu längre. (Deltagare A)*

En annan deltagare beskrev hur idrott vid sidan om fotbollskarriären har fungerat som en hjälp för att nå elitnivå:

*Man ser grejer från fler vinklar, och vissa grejer som jag har lärt i pingisen kan jag ta till hjälp med i fotbollen, som bollkontroll och boll, och man lär sig om sig själv mycket, med... det är ju en lagidrott och en individuell idrott, och på så sätt så... i den individuella idrotten får man ta mycket ansvar själv kanske, som man tappar i lagidrotten, där man inte bara... där kanske man kan maska lite mer men... i individuell idrott hjälper ju det även att man lär sig ta eget ansvar, att det man själv gör är betydelsefullt för hela laget sen, så på många sätt så har det ju hjälpt en med flera idrotter tycker jag. (Deltagare B)*

En idrottare uttryckte att flera karriärer samtidigt mestadels har upplevts som ett hinder för att nå elitnivå:

*Det har inte varit optimalt... jag tror att jag hade kunnat komma längre eller utvecklats snabbare eller mer om jag inte hade behövt plugga och inte behövt ta hand om saker själva... alltså nu till exempel vet jag att i [Lag] får de mat efter varje träning, vilket är hjälpsamt... om man måste lägga energi och pengar på det själv så tar det ju lite extra också från energi och pengar. (Deltagare C)*

## **Skador**

Samtliga idrottare hade under karriären varit med om svåra långtidsskador som hade varat längre än sex veckor, och beskrev upplevelsen av att vara skadad och vägen tillbaka från skada som en tuff, stressig period med mycket sorg, men att det under skadeperioden också har funnits en stark drivkraft att komma tillbaka. En deltagare uttryckte blandade känslor kopplade till att bli skadad:

*Man lever ju ett liv med sin sport och går till träningen varje dag och träffar kompisarna och får göra det som man brinner för, och helt plötsligt att bli skadad då och inte kunna göra det varje dag som man annars alltid gör, det blir ju... ja det är ledsamt och... vad ska man säga, det är tråkigt såklart och liksom man... blir lite arg att det ska behöva hända att man blir skadad och... men samtidigt som man har den här, att man är ledsen över det så tänds en motivation till att man ska tillbaka, så både en revansch samtidigt som man mår dåligt under den perioden.*

(Deltagare B)

En annan deltagare beskrev hur både inre och yttre motiv har varit drivande för att komma tillbaka från skada:

*Jag tror att det har mycket att göra med att jag är väldigt lojal och plikttrogen, att det finns framförallt en inre drivkraft att det här är något jag verkligen vill göra, men jag tror också att en bidragande faktor är att jag tänker att andra förväntar sig att jag ska komma tillbaka... jag har ett avtal att följa, eller jag har förväntningar från lagkamrater att jag ska kunna vara med och prestera inom den här tidsperioden, så jag tror verkligen att det är kombinationen mellan de två.*

(Deltagare A)

## Diskussion

### Resultatdiskussion

Studiens resultat bekräftar antagandet att det finns en interaktion mellan olika typer av utvecklingar. Den idrottsliga utvecklingen påverkas av tankar och känslor till idrotten, socialt stöd från omgivningen, utbildning och arbete utanför idrotten samt ekonomiska förutsättningar. Den juridiska utvecklingens inverkan framhålls dock inte lika tydligt. Utifrån studien framgår det också att könsidentitet och en annan idrott vid sidan av har en effekt på idrottsutvecklingen.

**Tankar och känslor.** Medan en deltagare framhäver att fotboll gav positiva känslor inom sig själv, upplever en annan deltagare att bekräftelse och uppskattning utifrån – från andra – var betydelsefullt för att bli motiverad. Detta är utifrån min egen uppfattning något som är högst individuellt, och att både inre och yttre faktorer till motivation är viktiga för att nå elitnivå speglas i litteraturen. Detsamma gäller för upplevelsen av deltagarnas nervositet, av vilken det finns såväl negativa som positiva beskrivningar. Två av deltagarna beskriver avsevärt mer negativa känslor kopplade till elitnivå än den tredje deltagaren, som i huvudsak uttrycker tankar som negativa. Samtidigt framgår det att samma deltagare också skjuter bort negativa tankar och känslor och istället snabbt ser till att fokusera på att göra det bästa av situationen. Kanske kan detta tillvägagångssätt, med fokus på en lösning på problemet, bidra till att se nervositet som någonting positivt snarare än negativt.

De negativa tankar och känslor som beskrevs under intervjuerna har överlag haft en negativ inverkan på idrottarnas motivation. Även här finns det både inre och yttre komponenter som styr beteendet och motivationen på så sätt att minskad bekräftelse utifrån och minskad glädje gör idrottarna mindre motiverade att fortsätta sin idrottskarriär.

Samtidigt har de positiva tankarna och känslorna övervunnit de negativa, och hur kan detta förklaras? Idrottarna tar tidigt under intervjuerna upp en stark målmedvetenhet och att glädje har fått ta stor plats i fotbollen väldigt tidigt i karriären. Kanske är det övervägande positiva erfarenheter av de tidiga fotbollsåren som fortfarande hänger kvar? Tittar vi på den kognitiva utvecklingen hos människor, där litteraturen säger att mer abstrakta processer och jämförelser av förmågor med andra barn äger rum efter åtta års ålder, är det rimligt att anta att en karriär som startar vid sex års ålder inbegriper ett barn som helt och hållet får spela för att det är roligt, kravlöst och lustfyllt, vilket möjliggör skapandet av en positiv upplevelse av idrotten. Detta är också något som alla tre deltagare lyfter fram att de fick göra, och den stora betydelse litteraturen tillskriver en miljö som stärker den inre motivationen har under initieringsstadiet, med bland annat föräldrar och syskon, verkar vara delad av samtliga idrottare.

De yttre motivatorer som litteraturen nämner som viktiga för idrottsutvecklingen, såsom ökad lön, tas inte upp av deltagarna i studien. En förklaring till detta kan vara att en hög lön inte har

kunnat fungera som en motivator på samma sätt för damer som för herrar på grund av sämre ekonomiska förutsättningar. Om studien hade inkluderat manliga idrottare hade det troligtvis funnits fler yttre motivatorer, och dessa hade i större utsträckning varit av ekonomisk karaktär. En lönejämförelse mellan de tjugo bäst betalda herr- respektive damfotbollsspelarna i världen (Notaranni et al., 2019) visade att herrarnas årslöner var i genomsnitt 163 gånger högre än damernas.

Utifrån resultatet framgår att de försämrade ekonomiska förutsättningar som finns för kvinnliga idrottare på elitnivå har tvingat dem att utbilda sig för att nå en ekonomisk stabilitet, vilket är i linje med litteraturen om att en uteslutande satsning på idrottskarriären riskerar att resultera i ekonomiska problem. Här kommer teori kring akademisk utveckling in i bilden, och litteraturens uttalande om att ökade krav följs av en högre utbildningsnivå återspeglas i studiens resultat: en deltagare uttrycker att det har funnits prestationskrav från såväl utbildningsorganisationen som idrottsföreningen, men att hon ändå har kunnat dra nytta av utbildningen. Även om litteraturen tar upp att konkurrens mellan krav inom sociala och akademiska/arbetsrelaterade områden kännetecknar idrottare som inte når elitnivå som seniorer, är det viktigt att inse att det finns undantag och att mycket av forskningen är på gruppnivå och därför inte kan uttala sig om alla enskilda individer. I motsats till detta har idrottarna kunnat ta lärdom av en annan karriär samtidigt som idrotten.

Att en deltagare beskriver tur som en viktig faktor för att nå elitnivå kan inte bekräftas av litteraturgenomgången, men en studie av Rosenkilde, Christiansen och Rossing (2019), som publicerades under arbetets gång, framhäver att tur spelar en stor roll i en lyckad övergång från junior- till seniorlag i en dansk elitfotbollsklubb.

En tanke med studien var att undersökningen ska vara oberoende av bland annat utbildningsnivå. När samtliga deltagare i studien har en hög utbildningsnivå är detta dock inget som går att bortse ifrån; en möjlig förklaring till att samtliga deltagare var högutbildade är att deltagarnas egna utbildningsnivåer ökar sannolikheten att de vill delta i studien då de själva har erfarenheter av att skriva examensarbete och har förståelse för de hinder och svårigheter som kan uppstå under arbetet, bland annat vid rekrytering av deltagare.

**Socialt stöd.** Socialt stöd är något som genomgående tillskrivs stor betydelse för idrottarna. Både tränare, föräldrar, syskon, lagkamrater och partners har varit viktiga för att nå elitnivå, vilket också bekräftas av litteraturen, som säger att sociala relationer till andra människor och det stöd de ger har en stor betydelse för idrottare under hela karriären. Lagkamrater har agerat som förebilder och som ett mål att sträva mot idrottsmässigt och professionellt, vilket går i linje med det tekniskt instruerande stöd som litteraturen beskriver att de ofta bidrar med. Lagkamrater beskrivs också som stöttande bland annat genom att de delar med sig av sina erfarenheter och ger vägledning. Detta

associeras med rekommendationer från Rosenfeld och Richman (1997) som anser att äldre idrottare bör agera som mentorer och hjälpa de nyare i laget att skapa en realistisk uppfattning om sin omgivning och fokusera på rätt saker. Detta går också i linje med det litteraturen skriver om att rollmodeller är viktiga för att underlätta den idrottsliga utvecklingen.

Föräldrar har i sin tur bidragit med exempelvis körning till träningar, vilket kan tolkas som ett gripbart stöd i stil med de fynd som tidigare forskning visar att föräldrar bidrar med. Alla tre har också haft syskon som har hjälpt dem i deras fotbollsutveckling och som har spelat med dem i tidig ålder för att det har varit roligt. Här kan jag se ett emotionellt stöd likt det litteraturen beskriver att familjen ofta bidrar med, på så sätt att glädje har fått en central och viktig roll i idrottskarriärens initieringsstadium och också fortsatt genom resten av karriären.

Att fotboll som lagidrott också beskrivs som ett hinder kan knappast ses som förvånande. En idrottare som uttrycker att hennes föräldrar har ”stöttat men inte pushat” beskriver detta som något positivt och att de har fört henne framåt i den riktning som hon själv har velat. Samtidigt får jag i denna beskrivning uppfattningen att föräldrarna har pressat henne till att ställa upp för sitt lag och gå på träningar när hon inte har velat gå. Hennes uppfattning av vad det innebär att bli pressad är dock något som är subjektivt och behöver inte stämma överens med en annan persons uppfattning. I övrigt uttrycks ingen direkt kritik mot föräldrars stöttning och inte heller att det har funnits någon press från dem. Den press och de förväntningar på att prestera som spelarna har upplevt har snarare kommit från dem själva eller från andra lagkamrater, vilket bekräftas av det litteraturen säger om att idrottare ofta upplever stress i samband med övergången till elitnivå.

**Könsidentitet.** Det som tas upp i litteraturen gällande att det finns sämre möjligheter till professionellt spel och sämre ekonomiska förutsättningar för damer än för herrar bekräftas av samtliga deltagare i studien. Att på grund av sämre ekonomiska förutsättningar tvingas utbilda sig och arbeta vid sidan av idrotten och inte förrän flera år in i karriären kunna spela fotboll på heltid är något som har skapat stark frustration. Deltagarna uttrycker att bättre förutsättningar också hade resulterat i en snabbare fotbollsutveckling. Den starka drivkraft till förändring av läget som en motreaktion på de försämrade förutsättningarna och den starka frustration som beskrivs är kännetecknande för alla studiens deltagare. En idrottare beskriver hur hon alltid försöker göra det bästa av situationen och snabbt hamnar i tankar om lösningar på problemet – kanske finns det en förmåga att få starka negativa känslor som frustration och ilska att ta sig uttryck i motivation och målmedvetenhet, och kanske är detta också kännetecknande för idrottare på elitnivå? Detta för associationer till det som inom psykodynamisk teori kallas sublimering, en försvarsmekanism med intentionen att uttrycka problematiska impulser på ett mer funktionellt sätt, i detta fall ilska uttryckt i en motivation att förändra (McWilliams, 2011). Intresset – att brinna för fotbollen – som beskrivs som en drivkraft för att fortsätta med idrotten, verkar ha varit betydelsefullt för att överkomma



hinder under en idrottskarriär på elitnivå. En idrottare uttrycker att det för henne har varit lättare att nå elitnivå baserat på hennes könsidentitet då hon hade ett mindre antal kvinnliga fotbollsspelare att konkurrera med. Samtidigt tar hon upp att det har varit svårare för henne att nå en hög nivå, vilket innebär att bli respekterad som idrottare. Samma deltagare uttrycker också att hon har fått höra att hon som kvinna inte ska spela fotboll. Det framgår tydligt att det finns en bristande respekt för kvinnliga idrottare och att det är en lång väg att gå för att tas på allvar, och i samtliga intervjuer märks en stark känsla av orättvisa hos deltagarna.

**Flera karriärer samtidigt.** Det råder skilda uppfattningar om hur det har varit att ha en studie- eller yrkeskarriär samtidigt med idrottskarriären. En idrottare som hade både utbildning, arbete och en annan idrott vid sidan av fotbollsspelet såg både för- och nackdelar med flera karriärer samtidigt. Att en deltagare tar upp att hon upplever en befriande känsla när hon umgås med personer utanför idrotten går i linje med det litteraturens påstående att en identitet och en karriär utanför idrotten är viktig för att till exempel kunna hantera motgångar. Litteraturens resultat om att en hög utbildningsnivå kräver en högre nivå av disciplin framgår också i intervjuerna. En annan deltagare beskriver att hon har kunnat ta lärdom, bland annat om ansvar, från en individuell idrott samtidigt som fotbollen. Här kan det antas att en individuell idrott – vilket också en annan deltagare hade sysslat med på hög nivå – kan hjälpa idrottaren att förstå sin egen plats i ett lag och sticka ut i mängden. Detta kan kopplas till det litteraturen framhåller om att en förmåga att lära sig av sina idrottsliga erfarenheter är en copingstrategi som främjar ens utveckling inom idrotten. Lagidrott innehåller såväl individuella som kollektiva komponenter och det är rimligt att anta att båda är viktiga att arbeta med för att bli en så bra fotbollsspelare som möjligt. Litteraturens hållning att flera karriärer samtidigt med idrotten ofta har negativa konsekvenser blir på så vis något vinklad och missar att det i många fall faktiskt finns lärdomar att ta från en parallell karriär. Samtidigt beskrivs detta också som ett hinder mot elitnivå av en deltagare, vilket går i linje med det litteraturen skriver om att prioritering av utbildning kan leda till avslut av idrottskarriären.

Gemensamt för de idrottare som upplevde att flera karriärer samtidigt hade varit en hjälp var att de hade hållit på med en annan idrott från tidig ålder fram till mitten av tonåren; möjligen kan det vara så att en annan idrott samtidigt har gett idrottaren en valmöjlighet bland flera idrotter och på så vis också en minskad press att prestera inom just en idrott. En ökad valmöjlighet kan också ha gjort att idrottaren alltid har haft möjlighet att välja den idrott som har varit mest intressant och som har gett mest glädje och genom detta lägga grunden för en så lång och framgångsrik karriär som möjligt.

**Skador.** Det som utifrån intervjuerna kommer upp om skador kan beskrivas som en mestadels positiv upplevelse. Det uttrycks negativa tankar och känslor som sorg och att det är tråkigt, men fokus riktas snabbt på hur man ska komma tillbaka från skada. Det tänds en motivation, vilket två

av deltagarna vittnar om, som kan associeras med den motivation som tänds efter de starka känslorna av ilska som har upplevts i samband med att ha sämre förutsättningar än herrar. Utifrån detta kan det uppfattas att de idrottare som har intervjuats inte stannar i och undersöker de svåra känslor som finns i en besvärlig situation som till exempel vid en skada, utan så snabbt det är möjligt letar efter lösningar på problemet och en väg framåt, tillbaka till idrotten. Det är svårt att avgöra varifrån denna förmåga att nå motivationen att komma tillbaka egentligen kommer ifrån. En deltagare tar upp att hennes motivation och vilja att fortsätta med fotbollen kommer ur hennes personlighet, och att den dessutom förstärkts av glädjen och intresset för idrotten. En annan deltagare uttrycker att andras förväntningar på att hon ska komma tillbaka efter skada har ökat hennes motivation. Samma person säger också att hon tror att hon inbillade sig att andra hade högre förväntningar på hennes prestation i fotbollen än vad de faktiskt hade. En tänkbar förklaring är att hennes upplevelse av att andra har haft höga förväntningar på henne har motiverat henne att prestera även idrottsmässigt. Litteraturens anförande att skador har en negativ påverkan på motivationen och ökar sannolikheten för att karriären avbryts, samt att en identitet utanför fotbollen är viktig för att komma över skador märks inte lika tydligt i denna studie. Detta kan ha att göra med att just dessa deltagare har lyckats ta sig till elitnivå – idrottare som inte har nått elitnivå har helt enkelt inte kommit med i studien och deras upplevelse av idrottskarriären har därför inte heller kunnat skildras.

### **Metoddiskussion**

För denna studie intervjuades totalt tre deltagare. Att antalet deltagare inte blev högre kan bero på dels bristande intresse från de föreningar som kontaktades, dels att elitföreningar får många förfrågningar om att vara med i studier och inte kan medverka i alla. Samtliga kontaktade tränare och sportchefer fick god tid på sig att svara på inbjudan till studien. Det är tänkbart att utformningen av inbjudningstexten som skickades till tränare och sportchefer hade kunnat utformas annorlunda för att locka fler deltagare, trots att samma färger som Svenska Fotbollförbundet använder på sina affischer användes i inbjudningstexten för att väcka igenkänning och vara estetiskt tilltalande. En eventuell ersättning för deltagande i studien, i form av kontanter eller biobiljetter, hade möjligen kunnat ha en positiv inverkan på intresset för att delta. Detta fanns det dock inte möjlighet till. Även ett mindre snävt val av personer att kontakta, exempelvis samtliga lag i de två högsta fotbollsdivisionerna i Sverige istället för endast den högsta divisionen, hade kunnat bidra till fler deltagare i studien. Några av de etiska överväganden som gjordes under studien, exempelvis försiktigheten med att få tillgång till idrottares kontaktuppgifter, kan ha minskat antalet potentiella deltagare då jag inte hade möjligheten att direkt kontakta idrottare utan istället fick förlita mig på att tränare eller sportchefer kontaktade idrottare som i sin tur tog kontakt med mig. Att deltagarna på

eget initiativ fick kontakta mig tror jag dock gjorde att de inte upplevde en lika stor press att behöva delta i studien jämfört med om jag hade kontaktat dem direkt.

Detta arbete markerar den första gången som jag använder mig av IPA som analytisk metod, och jag tror att denna bristande kompetens och erfarenhet i sig kan ha resulterat i bristande konstruktvaliditet då jag inte helt kan försäkra mig om att jag har tolkat deltagarnas upplevelser korrekt och använt mig av IPA i enlighet med Smith et al. (2009) och Smith och Shinebourne (2012). Vad som klassas som intressant i transkriptionen och vilka teman som dyker upp är i högsta grad subjektiva tolkningar av den som håller i studien, vilket poängteras av Willig (2013). Detta är också fallet i denna studie, och min uppfattning om vad som är intressant och meningsfullt i texten är till stor del baserad på min egen teoretiska förförståelse i ämnet, både från litteratur i detta arbete och tidigare under utbildningen. Det finns hos mig en medvetenhet om att den tolkning som har gjorts av det som har kommit fram i intervjuerna bara är en av många möjliga tolkningar, och att en annan uppsatsförfattare eller uppsatspartner hade kunnat bidra med ett annat perspektiv än mitt eget. Således har studien en låg interbedömarreliabilitet. Att arbeta ensam med examensarbetet utan någon uppsatspartner gör det svårt att utbyta idéer med någon annan och få nya infallsvinklar, och risken att "snöa in" okritiskt på ett visst spår är avsevärt högre. Samtidigt underlättas beslutsfattandet då en ensam forskningsledare inte behöver stämman av med en partner om de beslut som behöver fattas och dessutom i högre grad kan anpassa arbetstider och arbetsordning efter de egna förutsättningarna.

Själva tillvägagångssättet med intervjuer över Skype har haft både för- och nackdelar i förhållande till personliga intervjuer: en nackdel är att ljudupptagningen emellanåt kan vara otydlig och att viss information då kan gå förlorad. Detta värderas dock inte som något allvarligt problem av uppsatsförfattaren. Ytterligare en nackdel med att intervjuerna genomfördes över Skype är att exempelvis icke-verbal kommunikation inte kan uppfattas, vilket kan resultera i missade möjligheter att ställa meningsfulla följdfrågor. En potentiell fördel med intervjuer över Internet är att informanterna kan ha större möjlighet att prata fritt och öppet om det de vill ta upp, då det inte finns samma sociala press som kan uppstå i ett personligt möte. Informanterna kan dessutom själva välja både när och var de ville bli intervjuade, vilket rimligtvis ger en känsla av trygghet och i förlängningen underlättar en öppen kommunikation.

De intervjufrågor och följdfrågor som ställdes är baserade på det som står i litteraturen och det kan tänkas att frågorna har lett in deltagarna på spår som bekräftar denna och i förlängningen påverkar de teman som dyker upp i analysen. En annan teoretisk bakgrund kan ha gett andra intervjufrågor och i förlängningen också ett annat resultat. Den genomsökning av litteratur som har gjorts har varit relevant och omfattande, men har inte kunnat omfatta nya publikationer avseende upplevelsen av att nå elitnivå inom idrott under sammanställningen av detta arbete. En efterföljande

genomsökning av ny litteratur har dock gjorts med resultatet att inga nya publikationer inom området har gjorts under den tid som arbetet har skrivits. Den intervjuguide som användes under arbetet var öppen för revision för att frågorna skulle vara så relevanta som möjligt i förhållande till studiens syfte, och efter samtliga intervjuer fick deltagarna frågan om vad de tyckte om intervjun och om de ville ändra på någon fråga. Att möjligheten fanns till revidering av intervjuguiden bedöms som en klar styrka med studien, vilket också poängteras av Willig (2013). En revidering skedde istället av studiens ursprungliga syfte, från att undersöka idrottares upplevelse av att nå eller inte nå elitnivå till att undersöka kvinnliga fotbollsspelares upplevelse av att nå elitnivå. Denna förändring genomfördes då samtliga deltagare var kvinnliga fotbollsspelare och hade nått elitnivå på seniornivå.

### **Slutsats**

Deltagarna i studien framhäver betydelsen av positiva känslor som glädje och intresse för att fortsätta med idrotten för att nå elitnivå och att föräldrar, tränare, lagkamrater och partners har spelat en stor roll. Idrottarna i studien undviker att stanna i de negativa känslor som kan uppstå exempelvis vid skador, och har en förmåga att snabbt fokusera på en lösning på problemet och på en väg framåt. Kvinnliga fotbollsspelare har inte lika goda ekonomiska förutsättningar som män, och hög lön har inte funnits som en källa till motivation under karriären. Parallella karriärer vid sidan av fotbollen, såsom utbildning, arbete och en helt annan idrott har för vissa fungerat mer som en hjälp och för andra mer som ett hinder på väg till elitnivå. Idrottares förutsättningar är i högsta grad individuella, och att som förälder, tränare, lagkamrat, syskon eller partner lyssna efter och försöka förstå den enskilda individens egna förutsättningar och behov, är viktigt för att kunna bli en så framgångsrik idrottare som möjligt.

### **Framtida forskning**

Framtida forskning bör undersöka vilka likheter och skillnader som finns i upplevelsen av att nå elitnivå beroende av könsidentitet, däribland vad det finns för likheter och skillnader i vilka inre och yttre faktorer som påverkar motivationen. Vidare hade en jämförelse mellan lag- och individuell idrott där båda parter är med i studien varit av intresse, liksom en mer djupgående analys av vad det är som påverkar upplevelsen av en civil karriär samtidigt med en idrottslig karriär.

## Referenser

- Alfermann, D., & Stambulova, N. (2007). Career transitions and career termination. I G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Red.), *Handbook of sport psychology* (ss. 712-733). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons Inc.
- Alfermann, D., & Würth, S. (2001). Coach-athlete interaction in youth sport. I A. Papaioannou, M. Goudas, & Y. Theodorakis (Red.), *In the dawn of the new millennium. Programme and proceedings of the 10th World Congress of Sport Psychology* (Vol. 3, ss. 165-166). Thessaloniki, Grekland: Christodoulidi Publ.
- Australian Sports Commission (2003). How Do Elite Athletes Develop? A Look Through the 'rear-view' Mirror: A Preliminary Report from the National Athlete Development Survey (NADS). Canberra, Australien: Australian Sports Commission.
- Bjørndal, C. T., Andersen, S. S., & Ronglan, L. T. (2018). Successful and unsuccessful transitions to the elite level: The youth national team pathways in Norwegian handball. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 13(4), 533.
- Bussmann, G., & Alfermann, D. (1994). Drop-out and the female athlete: A study with track-and-field athletes. I D. Hackfort (Red.), *Psycho-social issues and interventions in elite sport* (ss. 89-128). Frankfurt: Lang.
- Carlsson, R. (1988). The socialization of elite tennis players in Sweden: An analysis of the players' backgrounds and development. *Sociology of Sport Journal*, 5, 241-256.
- Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist*, 13, 395-417.
- De Knop, P., Wylleman, P., Van Houcke, J., & Bollaert, L. (1999). Sports management—A European approach to the management of the combination of academics and elite-level sport. I S. Bailey (Red.), *Perspectives – The interdisciplinary series of Physical Education and Sport Science. Vol. 1. School sport and competition* (ss. 49-62). Oxford UK: Meyer & Meyer Sport.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society*. New York: Stonton.
- Hollings, S. C., Mallett, C. J., & Hume, P. A. (2014). The Transition from Elite Junior Track-and-Field Athlete to Successful Senior Athlete: Why Some Do, Why Others Don't. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 9(3), 457.
- Ismaila Afisi, Cheng Ji, Chu Rong, Ma Jinhui, Thabane Lehana, Rios Lorena P, ... Goldsmith Charles H. (2010). A tutorial on pilot studies: the what, why and how. *BMC Medical Research Methodology*, (1), 1. <https://doi.org/10.1186/1471-2288-10-1>
- Kerr, G., & Dacyshyn, A. (2000). The retirement experiences of elite, female gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12, 115-133.

- McWilliams, N. (2011). *Psychoanalytic diagnosis: understanding personality structure in the clinical process*. New York: Guilford Press.
- Morris, R., Tod, D., & Eubank, M. (2017). From youth team to first team: An investigation into the transition experiences of young professional athletes in soccer. *International Journal of Sport & Exercise Psychology*, *15*(5), 523–539.
- Newman, B. M., Lohman, B. J., Newman, P. R., Myers, M. C., & Smith, V. L. (2000). Experiences of urban youth navigating the transition to ninth grade. *Youth & Society*, *31*, 387-416.
- Notaranni, R., Simon, F., Djellit, N., Appadoo, D., Auclair, P., & Dalmat, S. (2019, 2 april). Salaire des stars [Stjärnornas löner]. *France Football*. Hämtad från <http://www.francefootball.fr>
- Piaget, J. (1971). *Biology and knowledge: An essay on the relations between organic regulations and cognitive processes*. Chicago: University of Chicago Press.
- Rees, T., & Hardy, L. (2000). An investigation of the social support experiences of high-level sports performers. *The Sport Psychologist*, *14*, 327-347.
- Rosenfeld, L. B., & Richman, J. M. (1997). Developing effective social support: Team building and the social support process. *Journal of Applied Sport Psychology*, *9*(1), 133. Hämtad från <http://search.ebscohost.com.ludwig.lub.lu.se/login.aspx?direct=true&db=edb&AN=75652959&site=eds-live&scope=site>
- Rosenkilde, N., Christiansen, N., & Rossing, N. (2019). Being in the right place at the right time: Resources and barriers in the transition from youth to senior in a Danish elite football club. Hämtad från <http://www.idrottsforum.org>
- Sanders, P., & Winter, S. (2016). Going pro: Exploring adult triathletes' transitions into elite sport. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, *5*(3), 193–205.
- Schlossberg, N. K. (1981). A model for analyzing human adaptation. *The Counseling Psychologist*, *9*, 2-18.
- Schlossberg, N. K. (1984). *Counseling adults in transition: Linking practice with theory*. New York: Springer.
- Sinclair, D. A., & Orlick, T. (1994). The effects of transition on high performance sport. I D. Hackfort (Red.), *Psychosocial issues and interventions in elite sports* (ss. 29-55). Frankfurt: Lang.
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research. London, UK: Sage.
- Smith, J. A., & Shinebourne, P. (2012). Interpretative phenomenological analysis. I *APA handbook of research methods in psychology*, Vol 2: Research designs: Quantitative, qualitative, neuropsychological, and biological. (ss. 73–82). Washington, DC: American Psychological Association. doi: 10.1037/13620-005.

- Stambulova, N. (1994). Developmental sports career investigations in Russia: A post-perestroika analysis. *The Sport Psychologist*, 8, 221-237.
- Stambulova, N. (2000). Athletes' crises: A developmental perspective. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 584-601.
- Stambulova, N. (2009). Talent development in sport: The perspective of career transitions. I E. Tsung-Min Hung, R. Lidor, & D. Hackfort (Red.), *Psychology of sport excellence* (ss. 63-74). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Stambulova, N. (2016). Athletes' transitions in sport and life: Positioning new research trends within the existing system of athlete career knowledge. I R. J. Schinke, K. R. McGannon & B. Smith (Red.) *Routledge international handbook of sport psychology* (ss. 519-535). London: Routledge.
- Stambulova, N., Alfermann, D., Statler, T., & Côté, J. (2009). ISSP Position stand: Career development and transitions of athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(4), 395.
- Stambulova, N., Franck, A., & Weibull, F. (2012). Assessment of the transition from junior-to-senior sports in Swedish athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(2), 79.
- Sæther, S.A. (2014). Identification of Talent in Soccer – What Do Coaches Look For? Hämtad från <http://idrottsforum.org/wp-content/uploads/2014/03/saether140319.pdf>.
- Vanden Auweele, Y., De Martelaer, K., Rzewnicki, R., De Knop, P., & Wylleman, P. (2004). Parents and coaches: A help or a harm? Affective outcome for children in sport. I Y. Vanden Auweele (Red.), *Ethics in youth sport* (ss. 85-102). Leuven, Belgien: Lannoocampus.
- Willig, C. (2013). *Introducing qualitative research in psychology. [Elektronisk resurs]*. Maidenhead: McGraw-Hill Education. Hämtad från <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=cat07147a&AN=lub.4275081&site=eds-live&scope=sitg>
- Wylleman, P., De Knop, P., Menkehorst, H., Theeboom, M., & Annerel, J. (1993). Career termination and social integration among elite athletes. I S. Serpa, J. Alves, V. Ferreira, & A. Paula-Brito (Red.), *Proceedings of the 8th World Congress of Sport Psychology* (ss. 902-906). Lissabon: International Society of Sport Psychology.
- Wylleman, P., Vanden Auweele, Y., De Knop, P., Sloore, H., & De Martelaer, K. (1995). Elite young athletes, parents and coaches: relationships in competitive sports. I F.J. Ring (Red.), *The 1st Bath Sports Medicine Conference* (ss. 124-133). Bath, UK: University of Bath - Centre for Continuing Education.

- Wylleman, P., De Knop, P., Anseeuw, L., De Clercq, D., Bouckaert, J., Bassez, P., et al. (2001). *Evaluatie van de opzet en de werking van de topsportscholen in Vlaanderen. Globaal rapport.* [Utvärdering av toppsportskolornas mål och funktion i Flandern. Global rapport.]. Bryssel: IOS-Bloso.
- Wylleman, P., & Lavallee, D. (2004). A Developmental Perspective on Transitions Faced by Athletes. I M. R. Weiss (Red.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (ss. 503-523). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Wylleman, P., Reints, A., & De Knop, P. (2013). A developmental and holistic perspective on athletic career development. I P. Sotiaradou & V. D. Bosscher (Red.), *Managing High Performance Sport* (ss. 159-182). *Foundations of Sport Management*. New York: Routledge.



## Bilaga

### Intervjuguide

#### Bakgrundsinformation

- När är du född? (År och månad)
- Vilken är din könsidentitet? (Kvinna, man, specificera om annan)
- Vad har du för utbildningsnivå?
- När började du med idrotten?
- Har du hållit på med andra idrotter? Vilka? Vilken nivå?
- Vad fick dig att börja med idrotten?

#### Övergången till elitnivå

- Hur har din väg till elitnivå sett ut? Vilka steg har funnits på vägen? **Hur har du upplevt stegen?**
- När skedde övergången till elitnivå på seniornivå för dig? (Att regelbundet träna och spela i ett elitlag på seniornivå)
- När bestämde du dig för att satsa på att nå elitnivå?
- Vad fanns det för tankar kopplade till övergången till elitnivå? **Konkreta exempel**
- Vad fanns det för känslor kopplade till övergången till elitnivå? **Konkreta exempel**
- Vad har hjälpt dig på vägen till elitnivå? **På vilket sätt?**
- Är det några personer som har hjälpt dig? (Föräldrar, tränare, kompisar, lagkamrater, partner, andra) **På vilket sätt?**
- Finns det något inom andra områden som har hjälpt dig? (Ekonomiskt, utbildning, arbete)? **På vilket sätt?**
- Har det funnits hinder på vägen mot att nå elitnivå? **På vilket sätt?**
- Är det några personer som har hindrat dig? (Föräldrar, tränare, kompisar, lagkamrater, partner, andra) **på vilket sätt?**
- Finns det något inom andra områden som har hindrat dig? (Ekonomiskt, utbildning, arbete)? **på vilket sätt?**
- Har det funnit **skador** som har hindrat dig? (Har du varit långtidsskadad (minst 6 veckor) en/flera gånger?)
- Hur har du upplevt skador?
- Hur har du hanterat skador? (Hur har du gjort för att komma tillbaka från skada?)
- Tror du att din könsidentitet har underlättat/försvårat din väg till elitnivå? **På vilket sätt?**
- Tror du att det faktum att fotboll är en lagidrott har underlättat/försvårat din väg till elitnivå? **På vilket sätt?**

**Övrigt** kopplat till upplevelsen av övergången till elitnivå?

**Är det någonting du vill tillägga?**