

FoU-rapport  
2022:6

# Vägar till världstoppen



En studie av svenska  
toppidrottarens karriärerfarenheter

Schubring, Grahn, Rylander,  
Lundvall, Bergström

# Vägar till världstoppen

En studie av svenska toppidrottares  
karriärerfarenheter

Astrid Schubring, Karin Grahn, Pär Rylander,  
Suzanne Lundvall & Elin Bergström



Riksidrottsförbundet

**FoU-rapport 2022:6**

Du finner FoU-rapporter utgivna av Riksidrottsförbundet på: [www.rf.se/forskning](http://www.rf.se/forskning)

Författare: Astrid Schubring, Karin Grahn, Pär Rylander, Suzanne Lundvall & Elin Bergström, verksamma vid Institutionen för kost- och idrottsvetenskap, Göteborgs universitet

Formgivning: Catharina Grahn, ProduGrafia

Formgivning omslag: Jakob Ekman

ISBN: 978-91-87385-39-1

# Innehåll

<b>Förord</b>	4
<b>Författarnas tack</b>	5
<b>Sammanfattning</b>	6
<b>Introduktion</b>	8
Syfte och frågeställningar	9
Rapportens disposition	9
<b>Tidigare forskning och teoretiskt ramverk</b>	10
Forskning om idrottsliga utvecklingsmiljöer och karriärer	10
Teoretisk utgångspunkt	19
Det svenska elitidrottssystemet	20
<b>Metod</b>	23
Studiedesign	23
Rekrytering av deltagare	23
Datainsamling	24
Databearbetning	26
<b>Resultat</b>	27
Typologi av karriärvägar till världstoppen	27
Vändpunkter och lärande under karriären	33
Faktorer som spelar roll för karriärvägen till världstoppen	47
Världsklassidrottarnas råd och önskemål	65
<b>Diskussion</b>	72
Karriärvägar och kritiska vändpunkter	72
Faktorer som formar idrottarnas vägar till världsklass	74
<b>Sammanfattande reflektioner</b>	79
<b>Referenser</b>	83

# Förord

RF-stämman, idrottsrörelsens högsta beslutande organ, beslutade 2021 att ställa sig bakom ett program kallat #elitidrott2030. I elitidrottsprogrammet listas åtta punkter mot en starkare internationell toppidrott. Det handlar om ökade resurser till landslag, om satsningar på utvecklingsmiljöer, kompetenta och närvarande tränare, tränarutbildning och tränarutveckling, elitidrottsinriktad forskning, idrottares socioekonomiska situation samt om ett koordinerat nationellt stöd-system.

När RF nu publicerar rapporten *Vägar till världstoppen* är det ett viktigt bidrag i utvecklingen av ett effektivt och starkt stöd till elitidrotten och den internationellt idrottande individen. Här finns berättelser från 18 personer som gjort resan från debut i landslaget till absolut världstopp. På vägen har de mött tränare och coacher i olika utvecklingsmiljöer och de har testats och sporrats av tävlingar av varierande slag. Ekonomi och stöd till idrottslig utveckling har varit återkommande utmaningar.

I studien deltog idrottare från individuell idrott och lagidrott, från större och mindre idrotter, från sommar- och vinteridrott samt från paralympisk idrott. Idrottarnas berättelser hjälper oss att förstå hur det kan vara på vägen till världstoppen. Till er 18 vill vi säga tack, för vad ni har åstadkommit och för att ni delar era viktiga erfarenheter! Genom att lära av er som lyckats skapar vi bättre förutsättningar för att också morgondagens världsidrottare ska nå ända fram. Från förening, via landslag och ända upp till toppen.

Trevlig läsning och varmaste tack till forskarteamet – Astrid Schubring, Karin Grahn, Pär Rylander, Suzanne Lundvall och Elin Bergström – för ert viktiga arbete!

*Peter Mattsson*

verksamhetschef, projekt Elitidrott 2030

*Andreas Linderyd*

ansvarig forskning & utveckling

# Författarnas tack

Forskningsprojektet *Vägar till världstoppen* har varit en unik resa. Som forskare med en passion för idrottsrelaterade frågor är det utan tvekan spännande att studera karriärvägarna för idrottare av världsklass. Vi har blivit inspirerade, överraskade, bestörta och rörda av de berättelser som idrottarna har delat med oss om sina karriärvägars toppar och dalar. Men att bedriva forskning med hög-profilerade idrottare kräver också uthållighet och flexibilitet eftersom dessa personer ofta har extremt fullspäckade tidsscheman. Ännu mer så eftersom denna studie sammanföll med de olympiska och paralympiska spelen 2021/2022 och den pågående covid-19-pandemin. Att sedan sammanfattningsvis beskriva både det gemensamma och det unika i de undersökta vägarna till världsklass har varit en komplex uppgift. Trots dessa utmaningar kan vi som forskarlag i slutet av projektet konstatera: det var absolut värt det! Vår förhoppning är att läsaren, efter att ha tagit del av rapporten, kommer till samma slutsats.

Detta forskningsprojekt hade inte varit möjligt utan stöd från olika personer och organisationer.

Vi tackar Riksidrottsförbundet (RF) som initierat och finansierat projektet samt Sveriges Paralympiska Kommitté och Sveriges Olympiska Kommitté. Ett specifikt tack går till Peter Mattsson (RF), Liselotte Ohlson (RF), Hans Säfström (SPK), Jenny Svender (f.d. RF) och Andreas Linderyd (RF) för deras stöd i olika faser av projektet. Vi tackar också alla som stöttat oss i rekryteringen av idrottarna samt Institutionen för kost- och idrottsvetenskap vid Göteborgs universitet för intern medfinansiering av projektet. Slutligen vill vi tacka de medverkande idrottarna för att generöst ha delat med sig av sina erfarenheter och för att ha gett av sin tid. Utan dem hade denna rapport inte varit möjlig!

Göteborg, november 2022

*Astrid Schubring*

*Karin Grahn*

*Pär Rylander*

*Suzanne Lundvall*

*Elin Bergström*

# Sammanfattning

Endast ett fåtal talangfulla idrottare når världsklass. Resan till toppen är lång och krokig och för att uppnå världsklass inom en idrott krävs att flera olika faktorer faller på plats i rätt tid. Kunskapen om dessa faktorer och deras samspel är avgörande för att skapa goda förutsättningar för karriärvägar till världstoppen, särskilt för länder som Sverige som i jämförelse med många andra har begränsade resurser till elitidrott.

Studiens syfte är att undersöka hur svenska elitidrottare når *världsklass*. Med begreppet världsklass menar vi den *yttersta internationella elitnivån*. Elitidrottare som befinner sig på denna nivå har tagit medalj i olympiska/paralympiska spel eller i ett världsmästerskap, är rankade bland de 10 bästa i världen eller spelar i en toppklubb i en internationell liga inom lagidrott. Studiens syfte innebär dels att beskriva karriärvägar från inträdet i seniorlandslag till internationell toppnivå, dels att identifiera faktorer som främjar denna karriärutveckling. Dessutom sammanställs världsklassidrottarnas råd till unga idrottare, och deras önskemål på det svenska elitidrottssystemet. Undersökningen är en flerfallstudie med 18 svenska elitidrottare av yppersta världsklass, från både lagidrotter och individuella idrotter. Tillsammans har dessa idrottare vunnit mer än 30 olympiska/paralympiska medaljer, 70 VM-medaljer och 6 Champions League-titlar. Lagidrottarna har spelat i de bästa lagen i de bästa internationella ligorna.

Den empiriska undersökningen visar på både likheter och skillnader i idrottarnas karriärvägar. Det tar idrottarna i studien 1–11 år från seniorlandslagsdebut till att nå världsklass. Vi identifierar tre olika vägar för att nå världsklass: ”kort karriärväg” (n = 7), ”medellång karriärväg” (n = 7) och ”lång karriärväg” (n = 4). Såväl individuella idrottare som lagidrottare från sommar- respektive vinteridrotter är representerade i alla tre kategorier av karriärvägar, vilket tyder på att dessa kategorier inte är huvudorsaken till skillnaderna. Ingen av de deltagande para-idrottarna är dock representerade i den sist nämnda gruppen.

I rapporten visar vi också att karriärvägarna inte följer en rak utvecklingskurva (dvs. är linjära), utan snarare liknar vågor, där upp- och nedgångar i utvecklingen tillsammans för idrottaren framåt i karriären. Under idrottarnas elitkarriärer inträffar ett antal vändpunkter, det vill säga förändringsmoment som på ett betydelsefullt sätt påverkar idrottarnas karriärutveckling. Dessa är: 1) bli sedd som talangfull, 2) nå framgång, 3) uppleva Aha-ögonblick, 4) bli en del av en världsklassmiljö, 5) flytta utomlands, 6) bli (semi)professionell, 7) självinitierade vändpunkter, 8) tursamma händelser och 9) utmaningar. Vändpunkterna blir till nycklar som öppnar upp för idrottarnas fortsatta karriärutveckling och stegvis ger tillgång till finansiering, kvalitetscoaching, stödpersoner och andra nödvändiga resurser för att ta sig till toppen.

Ett samspel av stödfaktorer möjliggör utvecklingen från inträde i seniorlandslaget till internationell världsklass. På individnivå handlar det bland annat om att ha en djup kunskap om sin idrott och en förmåga att hantera livet som idrottare samt att ta hand om sin hälsa – något vi kallar för ”att vara idrottsligt bildad”.

På en social nivå utgör idrottarens familj och partner ett avgörande praktiskt, ekonomiskt och känslomässigt stöd. En förtroendefull relation mellan tränare och idrottare, att bli sedd av tränare och tränarnas förmåga att individualisera är ytterligare främjande faktorer. Vidare påverkar kontexten idrottarnas karriärvägar, som till exempel idrottsmiljön och stödsystemet runt omkring idrottaren, men också sociala normer och strukturer. Det är viktigt med tillgång till en bra tränings- och tävlingsmiljö, optimal utrustning eller hjälpmedel samt personligt och ekonomiskt stöd. Tillgängligheten till dessa resurser skiljer sig markant mellan olika idrotter. För idrottarna som får strukturerat stöd sent, det vill säga har en lång karriärväg, sker vägen till världsklass under mer osäkra förhållanden. Världsklassidrottarna råder unga elitidrottare att lägga ned tid på det hårda arbete som krävs för att utvecklas, men samtidigt ha kul på vägen. Vidare att tro på sig själva, vara målmedvetna och disciplinerade, men också våga gå sin egen väg, ta hjälp av andra och hitta rätt omgivning för att kunna utvecklas. Från det svenska elitidrottssystemet önskar världsklassidrottarna bland annat en bättre koordinering av och mellan stödsystemen, ett mer flexibelt stöd, förbättrad individuell anpassning och hjälp med att få tillgång till de bästa utvecklingsmiljöerna.

Resultaten visar att idrottarens vägar till världsklass skiljer sig åt och att olika utvecklingsvägar skapar specifika stödbehov. Stöd på flera nivåer behövs för att idrottare ska kunna utveckla den komplexa mix av färdigheter och kunskaper som krävs för att ta sig till toppen. Studien ger en unik inblick i svenska världsklassidrottarens karriärvägar och uppmärksammar vikten av en allsidig utveckling samt lärandet (utöver den idrottsliga skickligheten) för att nå och bibehålla sina prestationer på världsklassnivå.



# Introduktion

De olympiska och paralympiska spelen i Beijing 2022 blev resultatmässigt en stor framgång för svensk elitidrott. Med 18 olympiska och 7 paralympiska medaljer ett *all time high* för Sverige. Läsare av denna rapport har säkert följt delar av de olympiska och paralympiska spelen i media eller varit deltagande som tränare eller del i det omgivande resursteamet, som sportchef eller med annat uppdrag.

Medan mediabevakningen av en elitidrottarens karriär innehåller höjdpunkter och kriser, talas det mindre om de år av övning, tider av rutinmässig – ibland malande – träning, stagnation på grund av motgångar och utvecklingsprocesser som finns bakom prestationer i världsklass. Med denna rapport vill vi belysa svenska idrottarens vägar till yttersta elitnivå och ge röst åt dem som har första-handserfarenhet av vad som krävs för att bli en internationell toppidrottare. Resultaten som vi presenterar kommer från forskningsprojektet *Vägar till världstoppen*, vilket genomfördes mellan januari 2021 och juni 2022.<sup>1</sup>

Talangutveckling och idrottarens karriärer till prestationer i världsklass har engagerat forskare i årtionden. En stor andel av den befintliga forskningen har dock fokuserat på de tidiga faserna av idrottarens karriärer samt slutet på karriärer och övergångar till livet efter elitidrott. På senare tid har forskningen riktat uppmärksamheten mot utvecklingen av karriärer på senior elitnivå och dess viktiga vändpunkter (t.ex. Barker-Ruchti m.fl., 2014; Dehghansai m.fl., 2021; Douglas & Carless, 2015; Moret & Ohl, 2018). Det är emellertid fortfarande brist på studier om idrottarens väg från seniorlandslagsdebut till internationell världsklassnivå. Detta gäller även för den svenska kontexten där det finns två större tvärsnittsstudier på 2000-talet som specifikt har utforskat svenska idrottarens karriärvägar. I *Vägarna till landslaget* undersökte Fahlström och kollegor (2015) unga idrottare. I studien identifierades en stor variation vad gäller idrottarnas utveckling, ett mönster av sen specialisering och betydande idrottsliga, ekonomiska och utbildningsmässiga resurser i idrottarnas ursprungsfamiljer. I *Vägen från landslaget* (Fahlström m.fl., 2014) låg fokus på idrottarens avslut från elitidrotten.

Återigen varierade vägarna mellan idrottare. Viktiga faktorer för en framgångsrik övergång till livet efter elitidrott var idrottarens utbildning, arbete och personer i deras närhet ("betydelsefulla andra").

Även om dessa studier (Fahlström m.fl., 2015; Fahlström m.fl., 2014) och andra studier (Andersson & Barker-Ruchti, 2019; Carlson, 1991; Ekengren m.fl., 2020; Fahger, 2019) utforskar olika aspekter av svenska elitidrottarens karriärer på seniornivå, saknas det kunskap om den distinkta karriärfasen från inträde i landslaget till världsklass. Det finns också en brist på kunskap i fråga om hur det

<sup>1</sup> Projektet initierades via en utlysning av Riksidrottsförbundet i mitten av 2020. Målet för projektet beskrevs i utlysningen enligt följande: "Forsknings- och utvecklingsprojektet Vägen till världstoppen handlar om svenska elitidrottare som har nått den absoluta världstoppen. En förhoppning är att denna studie ska bidra till utveckling av bland annat framtida modeller för utvecklingsmiljöer, tränarutveckling, resurstöd. Syftet är att studera vilka faktorer som svenska elitidrottare uppfattar som särskilt centrala för deras framgångar; från ingången i seniorlandslaget fram till världstoppen. Fokus i studien är de aktivas egna beskrivningar och uppfattningar om orsakerna till framgång, den egna resan och karriären."

svenska elitidrottssystemet påverkar karriärvägarna inom olika idrotter. Delar av det svenska elitidrottslandskapet är kartlagda, men terrängen bortom landslaget och vägarna mot världsklass behöver undersökas närmare. I denna studie ägnas särskild uppmärksamhet åt de sociologiska och pedagogiska aspekterna av idrottares vägar till yttersta elitnivå.

## Syfte och frågeställningar

Det övergripande syftet med denna studie är att bidra med forskningsbaserad kunskap om hur svenska elitidrottare når världsklass. Tre forskningsfrågor vägleder studien:

1. Hur utvecklas idrottarnas karriärvägar från inträdet i seniorlandslaget till att nå världsklass, och vilka kritiska vändpunkter under karriären upplever idrottarna?
2. Hur formar individuella, sociala och kontextuella faktorer idrottarnas vägar till världsklass?
3. Vilka råd ger idrottarna i världsklass till unga idrottare och vilka önskemål har de på det svenska elitidrottssystemet?

## Rapportens disposition

Denna rapport består av sex kapitel. Efter introduktionen, i kapitel 2, sammanfattas tidigare forskning om utveckling, tränarskap, hälsa och karriärer inom elitidrott. Vi introducerar här även det teoretiska ramverk vi använder oss av samt beskriver huvuddragen i det svenska elitidrottssystemet. I kapitel 3 återges datainsamlings- och analysmetoder samt urvalet av de idrottare som deltog i studien. Resultaten redovisas i kapitel 4. Här presenteras först olika vägar från seniorlandslaget till internationell världsklass och viktiga vändpunkter på vägen dit. Därefter belyser vi individuella, sociala och kontextuella stödfaktorer på vägarna mot yttersta elitnivå. Vidare framförs råd och önskemål från världsklassidrottarna. Vi avslutar med en diskussion i kapitel 5 och sammanfattande reflektioner i kapitel 6.

# Tidigare forskning och teoretiskt ramverk

I detta kapitel ger vi en övergripande bild av forskning om talangutveckling, tränarskap och elitidrottarens hälsa och välbefinnande. Därefter beskriver vi centrala resultat från forskning om karriärutveckling inom elitidrott och reflekterar över det nuvarande kunskapsläget och dess begränsningar. I slutet av kapitlet introducerar vi ett karriärteoretiskt ramverk och avslutar med en beskrivning av det specifika sammanhang som denna studie fokuserar på – det svenska elitidrottssystemet.

## Forskning om idrottsliga utvecklingsmiljöer och karriärer

Forskare har sedan länge intresserat sig för elitidrottarens karriärutveckling och deras vägar mot excellens inom idrotten. Den existerande forskningen kan delas in i forskning om talangutveckling respektive forskning om karriärutveckling inom elitidrott (Aarresola m.fl., 2021; Bruner m.fl., 2009). Stora delar av den tidigare forskningen har gjorts inom det idrottspsykologiska området. Den idrotts-sociologiska och pedagogiska karriärforskningen har framför allt fokuserat på idrottarens socialisation och lärande samt det inflytande som elitidrottskulturer, tränarskap och strukturer har på idrottarens identitet, hälsobeteende och professionella karriär. I det kommande avsnittet ger vi en överblick av dessa forskningsfält som vi sammanfattar under rubrikerna talangutveckling, tränarskap, elitidrottarens hälsa samt forskning om elitidrottskarriärer.

## Talangutveckling

Att identifiera och utveckla individer som har fallenhet och förutsättningar för att bli duktiga inom idrott är viktiga beståndsdelar i olika elitidrottssystem. Medan tidigare forskning har fokuserat på genetiska anlag och inneboende förmågor ("talang") har forskningen sedan dess mer studerat strukturerade idrotts-specifika praktiker (Ericsson m.fl., 1993) och miljöns inverkan på elitidrottskarriären (Henriksen, 2010). Uttryckt annorlunda har forskningen allt mer intresserat sig för själva utvecklingsprocessen (vad som kännetecknar miljöer där utveckling sker) och allt mindre åt att försöka "hitta talangerna". Detta är en trend som kan ses såväl i internationell forskning som i mer närliggande skandinaviska studier (t.ex. Fahlström m.fl., 2015; Kristiansen & Stensrud, 2020; Storm m.fl., 2021).

I forskning om miljöns inverkan har vikten av när man föds på året samt var man föds studerats, liksom hur aspekter som föräldrars och tränares stöd inverkar på utvecklingen av expertis inom idrotten (Coutinho m.fl., 2021; Cushion m.fl., 2012). Vidare har forskningen om talangutveckling inom idrotten dragits med en intensiv debatt om att idrottsliga färdigheter bäst utvecklas genom tidig specialisering och systematisk träning (*deliberate practice*; Ericsson m.fl., 1993)

eller diversifierad träning/lek med flera olika aktiviteter och en mindre tränarstyrd verksamhet i barn- och ungdomsåren (*deliberate play*; Côté m.fl., 2007). Som ett resultat av denna debatt har forskare argumenterat för en mix av läraaktiviteter som inkluderar både spontant utövande och ett fokus på träning och tävling. Därtill betonas att kvalitet är överordnat kvantitet (Coutinho m.fl., 2016). Ytterligare ett komplement i den pågående debatten är en meta-analys av 51 internationella studier (n = 6 096 idrottare) som visar att tidig specialisering kan leda till stora framgångar på ungdoms-/juniornivå, men att de flesta riktigt framgångsrika elitidrottarna hade ägnat sig åt flera olika idrotter som unga och engagerat sig i mindre specialiserad träning i unga år, än idrottare som främst nådde framgång på nationell nivå (Güllich m.fl., 2021). Även om studien visar på ett samband mellan senioridrottarens totala träningsmängd inom sin idrott och deras idrottsliga prestationer på ett övergripande plan, hade de som presterade på världsklassnivå totalt sett färre träningsstimmar inom sin idrott i jämförelse med de som presterade på nationell toppnivå.

Flera översikter har gjorts kring den forskning som finns om framgångsrika (talang)utvecklingsmiljöer (se t.ex. Baker m.fl., 2003; Feddersen m.fl., 2021) och några av de faktorer som lyfts fram som betydelsefulla i dessa är:

- Långsiktigt fokus (t.ex. långsiktiga mål, fokus på lärande och utveckling snarare än kortsiktiga prestationer)
- Individuell anpassning (se nedan)
- Ett holistiskt synsätt som omfattar idrottarens utveckling som människa (se nedan)
- Samstämmigt budskap från olika aktörer inblandade i idrottarens utveckling (både inom samma organisation och mellan olika organisationer)
- En utmanande och stödjande träningsmiljö
- Goda relationer med personer inom träningsmiljön (t.ex. tränare, andra idrottare)
- Kunniga tränare (se vidare i avsnittet om tränarskap nedan)
- Närhet till förebilder
- Stöttande föräldrar
- Att se idrottarens prestationsutveckling som icke-linjär (se nedan)

Då en mer ingående genomgång av dessa faktorer finns i RF-rapporten *Goda idrottsliga utvecklingsmiljöer* (Fahlström m.fl., 2016) kommer endast några diskuteras här, och då i ett försök att lyfta fram den komplexitet som kännetecknar idrottslig prestationsutveckling.

För det första kan det konstateras att även om alla faktorer som visas ovan antas vara generiska (dvs. giltiga oavsett idrott, idrottare och sammanhang) är det ofrånkomligt att olika individuella förutsättningar gör att olika faktorer är mer eller mindre viktiga för olika individer vid olika tillfällen. Vad som är avgörande under en viss period för idrottare X är nödvändigtvis inte detsamma som för idrottare Y vid ett annat tillfälle. Därför är en faktor som kännetecknar goda utvecklingsmiljöer att utbildningsprogrammet anpassas utifrån de enskilda idrottarna och deras förutsättningar (dvs. *individ Anpassning*). Vidare finns det ett komplext samspel mellan miljömässiga faktorer och idrottarnas individuella egenskaper och förutsättningar, vilket gör det svårt att precisera betydelsen av enskilda faktorer.

Med utgångspunkt i ovanstående har ett *holistiskt synsätt* vuxit fram som ett sätt att försöka optimera idrottares träning och träningsmiljö. Till skillnad från populära teorier inom idrotten där prestationsförbättringar endast antas ske som ett resultat av mer och bättre träning (*deliberate practice*), är ett antagande utifrån ett holistiskt perspektiv att prestationsförbättringar även är kopplade till idrottarnas psykologiska och sociala utveckling. Utifrån detta blir också olika stödfunktioners betydelse synliggjord. Tillgång till idrottsnutritionister, idrottspsykologiska rådgivare, fystränare och idrottsmedicinsk kompetens är därför nödvändiga inslag i professionella utvecklingsmiljöer. Då det finns en begränsning i hur många verksamheter som har möjlighet att erbjuda denna typ av utvecklingsmiljöer, är ett ”genombrott” vid någon större tävling (och på så sätt bli ”upptäckt” och rekryterad till en verksamhet med goda resurser) något som lyfts fram som ett nödvändigt steg på vägen mot världstoppen (Gulbin m.fl., 2013).

En avslutande aspekt som är viktig att lyfta fram är att idrottares prestationsutveckling ses som *icke-linjär* och alltså inte sker i form av en ”rak” utvecklingskurva utan några toppar eller dalar (som exempel se figur 2). Att se prestationsutveckling och lärande som icke-linjär innebär också en medvetenhet om att vissa händelser kan leda till stora förändringar i idrottares övergripande prestationer som ett resultat av det komplexa samspel som finns mellan idrottare, utvecklingsmiljö och prestation. Flera studier pekar på ”betydelsefulla händelser” som viktiga för den idrottsliga utvecklingen (t.ex. Collins m.fl. 2016; John m.fl., 2019), vilka kan vara i form av framgångar, eller motgångar (t.ex. en skada), inom idrotten eller i övriga livet. Att kunna hantera denna komplexitet och veta vilka faktorer som krävs för att en idrottare ska ta ”nästa steg” blir då essentiellt för god talangutveckling.

Sammanfattningsvis kan det konstateras att talangutveckling är en komplex process där idrottares prestationsutveckling sker i ett samspel mellan olika sociala, psykologiska och biologiska faktorer. Tillgång till utvecklingsmiljöer som på ett systematiskt sätt hanterar denna komplexitet är ofta en förutsättning för att nå högsta idrottsliga nivå.

## Tränarskap

Att tränare är en viktig aktör i talangutvecklingsmiljöer är allmänt accepterat. Tränarskapet spelar en viktig roll för aktivas utveckling och lärande och vissa menar till och med att tillgång till en duktig tränare är en absolut nödvändighet för att en idrottare ska lyckas nå allra högsta idrottsliga nivå (t.ex. Bloom m.fl., 2014). I litteraturen kring tränarskap inom elitidrottsmiljöer har två typer av roller för tränarna identifierats, vilka är ömsesidigt beroende av varandra.

Den första handlar om tränarens roll i att bygga upp eller skapa den struktur som utgör själva utvecklingsmiljön (och som diskuterats i avsnittet ovan). Här ingår sådant som att sköta och leda själva utbildningsprogrammet och att rekrytera ”rätt” idrottare, men även att knyta ”rätt” personer till organisationen runt idrottarna (Rynne m.fl., 2010). Det handlar också om förmågan att kunna identifiera vad som krävs för att uppnå programmets långsiktiga mål. En undersökning av tränare som över tid har lyckats få fram flera olika idrottare som mästerskapsvinnare visar att dessa tränare har haft förmågan att förutsäga vad som kommer att krävas för att vinna en framtida tävling (exempelvis OS). De har därtill haft förmågan att på bästa sätt planera för användningen av tillgängliga resurser för

att nå dit (Lara-Bercial & Mallett, 2016; Cruickshank & Collins, 2015). Gränsen mellan en sportchefs roll och en tränarroll är sålunda inte helt tydlig här.

Den andra ”roll” som tränare i elitmiljöer har handlar om att leda den dagliga verksamheten för de aktiva. Här ingår att kunna planera och genomföra träningar, vilket kräver en djup kunskap om själva idrotten; att kunna identifiera vad i idrottarens teknik, fysik eller taktiska förståelse som hindrar denne från att ta ”nästa steg”. Det handlar också om att ha en god didaktisk kunskap om de metoder, strategier och tillvägagångssätt som bidrar till lärande och utveckling inom idrotten. Det som kännetecknar framgångsrika tränare under träning är att kunna optimera träningstiden för lärande, ge instruktioner och feedback och individualisera träningen inom det större generella programmet så att idrottarna ställs inför en optimal nivå av utmaningar (se t.ex. Baker m.fl., 2003; Taylor & Collins, 2020).

Lara-Bercial och Mallett (2016) fann också vad de kallar en ”driven välvilja” hos väldigt framgångsrika tränare, i form av att de övervakade, testade och ställde höga krav på de aktiva. Andra studier har dock pekat på att de idrottare som nått allra högst inom sin idrott (exempelvis guldmedaljörer vid flera mästerskap) har haft tränare som varit mer ”faciliterande” än styrande (t.ex. Collins, m.fl., 2016), vilket gör att tränarens roll i ”det sista steget” mot världstoppen inte är helt klarlagd.

Förutom vikten av en djup kunskap om idrotten och de metoder som kan användas för att optimera lärande och prestationer (s.k. professionell kunskap; Côté & Gilbert, 2009) framhålls i litteraturen även vikten av interpersonell kunskap eller framgångsrika tränares ”mjuka” färdigheter (skapa tillit, respekt, tillgänglighet, vänskap; se t.ex. Greenleaf m.fl., 2001). Utmärkande för väldigt framgångsrika tränare var exempelvis att deras tränarfilosofi var grundad i ett ”holistiskt” synsätt där hela människan (och inte bara ”idrottaren”) stod i fokus. Dessa tränare uppvisade en genuin omsorg och respekt för de aktiva (Lara-Bercial & Mallett, 2016).

Tränarskap inom paralympisk idrott är fortfarande ett relativt nytt område (Douglas m.fl., 2018). Befintlig forskning betonar att tränare av en paralympisk idrottare kräver samma typ av professionell och interpersonell kunskap som att coacha olympiska idrottare, men att tränarens kunskap om idrottarens funktionsnedsättning kopplat till det idrottsliga utförandet och träningen är av stor vikt (Dehghansai m.fl., 2021). Tränare som saknar denna kunskap och inte kan förstå sina idrottarens behov eller erfarenheter kan till och med påverka den idrottsliga karriärutvecklingen negativt (Patatas m.fl., 2018).

Den typ av tränarskap som beskrivits i texten ovan kan sägas ligga på den ”ljusa sidan” av ett ledarskapsspektrum. Tyvärr finns det ett flertal exempel på att många elitidrottsmiljöer i stället kännetecknas av ett tränarskap där användandet av så kallade ”mörka ledarbeteenden” är vanligt förekommande (Cruickshank & Collins, 2015; Serpell m.fl., 2021). Ett sådant ledarskap innebär att tränare inte drar sig för att manipulera, intrigera och agera hänsynslöst för att uppnå idrottsliga resultat. Ytterligheten på den ”mörka sidan” finns i de olika destruktiva elitidrottsmiljöer som kommit allmänheten tillkänna de senaste åren, dels inom så kallade artistiska idrotter (Smits m.fl., 2016), dels inom lagidrott (Burry & Fiset, 2022). Här finns exempel, både från Sverige och från andra länder, där

kränkande metoder använts av tränare och där idrottare utsatts för såväl fysiska som psykologiska trauman. Sexuella övergrepp har begåtts av tränare eller personer inom stödapparaten, vilka ignorerats eller tystats ned av andra ledare inom organisationerna.

Sammantaget visar tidigare forskning tränarskapets betydelse för idrottsliga utvecklingsmiljöer och att kompetenta tränare med ett holistiskt synsätt spelar en central roll för idrottares utveckling och hälsa.

## Elitidrottarens hälsa och välbefinnande

Vår utgångspunkt för detta avsnitt om elitidrottarens hälsa och välbefinnande är att elitidrottare befinner sig i en kontinuerlig läroprocess inom en specifik idrottslig praktik, en tränings- och ledarskapskultur, där det pågår ett ständigt flöde och utbyte av kunskaper och föreställningar som påverkar elitidrottarens vägar till högpresterande idrott. Hälsa och välbefinnande hos elitidrottare handlar således om hur hälsa både skapas och bibehålls, men också om hur relationen mellan idrottarens lärande och den omgivande kulturen ser ut. Trots att de flesta elitidrottare blir väl omhändertagna med regelbundna och noggranna hälsokontroller utgör hälsoproblem en yrkesrisk för elitidrottare (Nabhan, 2022).

### Hälsorisker inom prestationsidrott

Prestationsidrott på hög nivå är del av vad flera forskare kallar en riskkultur, en kultur som uppmanar att ta hälsorisker för att nå idrottslig framgång (Baker m.fl., 2016). En anledning till att hälsa och välbefinnande inte alltid synliggörs som del i elitidrottens prestationskultur är att elitidrott på hög nivå vilar på ett pragmatiskt, det vill säga ett nyttoinriktat, sätt att se på hälsa och välbefinnande. Det finns ett antal förgivettagna föreställningar om träning och tävling som berör normer, värderingar och praxis, till exempel att smärta är ett bevis på hård träning (*no pain, no gain*).

När det gäller mental ohälsa (oro, depression, post-traumatisk stress och sömnsvårigheter) avviker inte elitidrottare från befolkningen i övrigt (Purcell m.fl., 2019; Nabhan, 2022). Trots detta visar studier att många idrottare kämpar med sömnproblem, ångest och depression (Nabhan, 2022; Baker m.fl., 2016). Andra riskfaktorer som påverkar elitidrottarens hälsa och välbefinnande, och som till viss del är svåra att påverka som individ, är uttagningar och karriärövergångar eller vägar ut ur idrottskarriären. För paraidrottare kan ofrivilliga avslut bero på en omklassificering av själva paraidrotten, i betydelsen att man inte längre möter kriterierna för deltagande i sin idrott (Purcell m.fl., 2019). På grund av logistiska problem kan även resor och/eller brist på hjälpmedel vara särskilt mentalt påfrestande för paraidrottare (Dehghansai, m.fl., 2021).

En relevant fråga i relation till hälsa och välbefinnande hos toppidrottare är vilken betydelse kön och genus<sup>2</sup> har. Det finns starka likheter i hur manliga och kvinnliga idrottare hanterar smärta och skador. Synen på hälsa och hälsopraktiker är ofta inom idrotten förknippad med en slags ”ortodox maskulinitet” där genus spelar en viktig roll när det gäller att tona ned vissa aspekter av hälsa (Schubring &

<sup>2</sup> Med kön menar vi uppdelningen i män och kvinnor, medan vi med genus utgår ifrån det historiskt, socialt och kulturellt skapade könet där bland annat föreställningar om kvinnligt och manligt ingår samt identiteter kopplade till kön.

Thiel, 2016). Dessa synsätt förstärker aktivas och även stödpersoners uppfattningar om att elitidrott är en riskabel kroppskultur, där det gäller att ”stå ut med” eller anpassa sig. Förhållandet mellan kön/könsidentitet och hälsa påverkas även av dominerande sociala ideal kring maskulinitet och femininitet som elitidrottare har att förhålla sig till inom sina respektive idrotter (Schubring & Thiel, 2016; Bordo, 1990). I en australiensisk studie av kvinnliga elitidrottare mentala välbefinnande var det fler kvinnor än män som rapporterade om negativa livshändelser särskilt när det gällde mellanmänskliga konflikter, ekonomiska svårigheter och diskriminering (Walton m.fl., 2021). För att förstå hälsorelaterade könsskillnader behöver hänsyn tas till såväl sociala, kulturella och biologiska som psykologiska faktorer.

Ur ett medicinskt perspektiv har kvinnliga elitidrottare i relation till män en generellt högre frekvens av skador samt en högre risk för ätstörningar och benskörhet (Lindén Hirschberg, 2014). Moseid med kollegor (2018) konstaterar att överbelastningsskador och sjukdomar har en mer betydande påverkan på unga elitidrottare hälsa än akuta skador. Det går även att konstatera att det finns alltför lite kunskap om den övergripande hälsan och välbefinnandet hos unga elitidrottare (se bl.a. Lindén Hirschberg, 2014). När det gäller risker för prestationsrelaterade skador som överträning och andra typer av skador som hänger ihop med den specifika idrotten som till exempel hjärnskakning, pågår inom den idrottsrelaterade forskningen ett kontinuerligt arbete i syfte att identifiera risker och ta fram relevanta strategier för att förebygga denna typ av skador (Purcell m.fl., 2019; Nabhan, 2022). Här behöver paraidrottare skador och riskbeteenden ges en särskild uppmärksamhet, då dessa skador på flera sätt kan skilja sig från icke paraidrottare skador och riskbeteenden (Fagher, 2019). Den tidigare nämnda meta-analysen (Güllich m.fl., 2021) visar vidare att just utbrändhet och skador i samband med tidig specialisering ökar risken för juniorvärldsmästare att inte nå toppen.

### Lärande, hälsa och hållbarhet över tid

Förmågan att hantera det forskningen kallar erfarenheter av ”motgångar” i relation till hälsa och välbefinnande är ett ämne som ofta diskuteras i relation till högpresterande elitidrottare. I flera studier framgår det att elitidrottarens förmåga att kunna hantera motgångar kan vara av avgörande betydelse för den prestationsmässiga karriärutvecklingen på vägen mot världsklass (Sarkar m.fl., 2015).

Prestationsidrottare möter och behöver övervinna vissa former av utmaningar som del i att utvecklas prestationsmässigt (Collins m.fl., 2016). Det finns en växande insikt om att de som uppövar förmågan att omvandla erfarenheter av motstånd till att bli ingående delar i en läroprocess på vägen mot världstoppen, får med sig erfarenheter som de senare också kan förvalta på olika sätt. Flera forskare menar att elitidrottaren behöver hitta en mening med ”motståndet” (skada, bortselektering, familjeangelägenheter), där själva motståndet kan omvandlas till att identifiera möjligheter och utmynna i en social mognad och en djupare insikt i idrottens betydelse i deras liv (Güllich m.fl., 2021; Tamminen m.fl., 2013). Denna typ av insikt innehåller en realisering av egenmakt (*empowerment*) och känslan av egen handlingskraft i det att idrottaren får syn på vad som skapar mening, begriplighet och hanterbarhet, givet det sammanhang som idrottaren ingår i. Flera studier betonar också värdet av elitutövarens förmåga att kunna organisera och kombinera ett ordinarie liv med elitidrott för att kunna använda strategier kring det egna självupplevda välbefinnandet utanför idrotten under idrottsliga bakslag (Lundqvist & Sedin, 2014).



Denna kortfattade översikt som berör elitidrottarens hälsa och välbefinnande, går att sammanfatta med att prestationsidrottare och deras tränare behöver vara vaksamma på de olika faktorer som både påverkar och skapar hälsa och välbefinnande. Befintlig forskning betonar det komplexa och ömsesidiga beroendet mellan hälsa, upplevelser och identitet, där sociala, kulturella och organisatoriska faktorer ingår i en holistisk syn på hälsa på vägen att nå världstoppen.

## Forskning om elitidrottskarriärer

Efter att ovan ha belyst forskning om talangutveckling, tränarskap och elitidrottarens hälsa, ska vi nu vända blicken mot forskning om elitidrottskarriärer. I följande stycke beskrivs kortfattat karriärforskningens framväxt, betydelse av karriärvändpunkter samt modeller av idrottslig karriärutveckling. Avsnittet avslutas med en reflektion över det nuvarande kunskapsläget och dess begränsningar i relation till föreliggande studie.

Till en början fokuserade den idrottsvetenskapliga karriärforskningen på övergången från elitidrott till det civila livet (t.ex. Kerr & Dacyshyn, 2000; Knights m.fl. 2016). I dag finns forskning om utvecklingen av hela karriären samt olika övergångar (t.ex. junior till senior) inom en elitidrottskarriär (t.ex. Barker-Ruchti & Schubring, 2015; Douglas & Carless, 2015; Morris m.fl., 2017).

För att beskriva övergångar och förändringar i idrottskarriärer har forskare använd sig av olika teoretiska begrepp som till exempel förändringsmoment (Schlossberg, 1981), kritiska livshändelser (Webster & Mertova, 2007) eller vändpunkter (Hodkinson & Sparkes, 1997). Det som dessa begrepp har gemensamt är att de beskriver förändringar som påverkar hur, när och varför en karriär utvecklas som den gör. Vikten av vändpunkter förklaras med att de leder till ”en förändring i antaganden om sig själv och världen och kräver därmed en motsvarande förändring i ens beteende och relationer” (Schlossberg 1981, s. 5, egen översättning). Detta sätt att resonera på överensstämmer även med Hodkinson och Sparkes (1997) som menar att när en individ står inför en vändpunkt så står denne också inför en transformering av identiteten.

Under en idrottskarriär kan vändpunkter ske både genom en händelse, såsom att bli uttagen till landslaget, och genom en ”icke-händelse”, såsom att inte lyckas med övergången från landslagsnivå till internationell elit. Vändpunkter kan antingen vara en förväntad händelse (t.ex. att ta sin studentexamen) eller en oförväntad händelse (t.ex. en skada eller ett uppbrutet förhållande). För att lyfta fram individens handlingsförmåga i vändpunkterna så beskriver Hodkinson och Sparkes (1997) även ”själviniterade vändpunkter”, som kan vara en idrottarens beslut att byta tränare eller klubb. Om en vändpunkt upplevs som positiv, negativ eller en mix av båda beror enligt Schlossberg (1981) mindre på själva händelsen i sig och mer på hur individen upplever händelsen, dess timing och de resurser som man har för att handskas med det inträffade. Till exempel kan en elitidrottare som misslyckats att ta sig till OS uppleva det som en lärdom och en nytändning för att ta sig till nästa OS (se exempel i Schubring m.fl., 2019c), medan det för en annan elitidrottare, som missar OS på grund av en skada, kan vara en negativ upplevelse som leder till en karriärkris (se exempel i Barker-Ruchti m.fl., 2019).

Dessa forskningsexempel, tillsammans med andra, visar att resultatet av karriärvändpunkter inte bara beror på idrottarnas förmåga att hantera till exempel mot-

gångar, utan också är beroende av timing, sammanhang och institutionellt stöd. På grund av denna komplexitet är det svårt för forskare att ge en exakt bild av hur olika övergångar och vändpunkter samt erfarenheter från dessa påverkar idrottarens karriärväg (John m.fl., 2019).

Utöver att studera karriärvändpunkter har forskare också intresserat sig för idrottares karriärvägar. Centralt i det idrottspsykologiska fältet är förståelsen att karriärvägar sker i olika steg, vilka länkas samman genom övergångar som idrottaren måste genomgå för att nå nästa steg. Denna förståelse har bidragit till ett antal karriärmodeller (t.ex. Ekengren m.fl., 2020; Gulbin m.fl., 2013). En modell som har inspirerat till ett flertal följande studier och modeller är Wylleman och Lavallees (2004) ”modell för holistisk karriärutveckling” (*holistic career development model*). Med utgångspunkt i talangutvecklingsmodeller framställs en idrottskarriär som bestående av fyra faser: initiering, utveckling, expertnivå och avslut. Dessa faser följer på varandra under en tidsperiod då idrottaren förväntas vara mellan 10 och 35 år. Expertnivån förväntas enligt modellen inträffa i 20- till 30-årsåldern och beskrivs som den karriärfas där idrottaren behöver prestera på sin högsta nivå (Wylleman & Lavallee, 2004), med andra ord den period då idrottaren deltar i stora mästerskap som världsmästerskap, olympiska eller paralympiska spel eller Champions League-matcher. En annan viktig faktor i modellen är att idrottslivet och det civila livet ses som integrerade. Därmed inkluderas även utveckling och förändringar i utbildning eller arbete samt sociala relationer i modellen, eftersom de förväntas påverka och påverkas av idrottandet (Wylleman & Lavallee, 2004). Ett exempel på hur dessa olika områden i idrottarens liv påverkar varandra kan hämtas från en studie av en kvinnlig fäktares karriär (Debois m.fl., 2012). Forskarna visar hur hennes privata liv påverkades efter att hon vunnit en medalj. Vid andra tillfällen ledde förändringar i hennes privata liv (relation och barn) till att förändra inriktningen i hennes idrottskarriär. Ett annat exempel på när den idrottsliga karriären kräver en koordinering med andra arenor utanför idrotten är när elitidrottskarriären kombineras med utbildning eller civilt arbete. Studier av denna typ av ”dubbla karriärer” är ett växande forskningsområde (Moret & Ohl, 2018; Stambulova & Wylleman, 2019).

## Reflektion kring det nuvarande kunskapsläget och dess begränsningar

Även om forskning om idrottares karriärförlopp är omfattande finns det också begränsningar. Med blick på vår studies syfte, vill vi här lyfta fram två av dessa.

Den första begränsningen handlar om att de ovan beskrivna karriärmodellerna kan ge bilden av att det finns förutbestämda stadier och en jämn progression från debut fram till karriärhöjdpunkten och sedan på vägen ut ur karriären. Detta synsätt har kritiserats för att det inte reflekterar över att en idrottskarriär snarare är icke-linjär och oförutsägbar (MacNamara & Collins, 2014; Savickas, 2005). Dessutom har forskare inom bland annat sociologi och utbildningsvetenskap pekat på att karriärmodeller inte synliggör idrottarens handlingsförmåga, lärande och beslutsfattande som en del i karriärvägen (Barker-Ruchti, 2019; Hodkinson & Sparkes, 1997). Modellerna tenderar även att underskatta den roll som sociala strukturer och kulturer spelar i skapandet av karriärer (Aarresola m.fl., 2021; Hartzell & Dixon, 2019). Exempel som kan nämnas är könsnormer, kulturella värderingar och strukturella barriärer kopplat till idrott eller olika funktionsnedsättningar.

Modellernas begränsningar blir särskilt tydliga när man tittar på karriärutveckling inom paraidrott. Forskningen visar att paraidrottares karriärutveckling särskiljer sig beroende på typ och grad av funktionsnedsättning samt vilken idrott som utövas (Patatas m.fl., 2022). Till exempel kan en idrottare med en medfödd funktionsnedsättning börja sin idrottskarriär tidigt och utvecklas vidare till elitnivå och på så vis ha en ”typisk” karriärutveckling (Patatas m.fl., 2020), medan en idrottare med en förvärvad funktionsnedsättning kan börja sin idrottskarriär senare i livet. Den förvärvade funktionsnedsättningen kan rent av vara den vändpunkt som initierar idrottskarriären (Kean m.fl., 2017). Eftersom antalet utövare i varje idrott och klass är mindre inom paralympiska idrottsystemet kan paralympiska idrottare i allmänhet nå elitnivå snabbare jämfört med en icke-paralympisk idrottare (Patatas m.fl., 2018). Dessutom, eftersom det inte finns ett lika stort kontinuerligt flöde av nya utövare som kommer in i idrotten, kan elitkarriären pågå längre (Patatas m.fl., 2020). En annan viktig social faktor som har inverkan på paralympiska karriärer är det klassificeringssystem som bestämmer vilka idrottare som tävlar mot varandra inom en viss idrottsgren samt vilken typ och grad av funktionsnedsättning som är tillåten i varje klass (Tweedy m.fl., 2014). Klassificeringssystemet utvärderas dock kontinuerligt. Bedömningsgrunderna förändras och gränserna mellan klasser kan vara väldigt svårbedömda. Därför kan den pågående utvecklingsprocessen av systemet och/eller förändringar i en paraidrottares funktionsnedsättning leda till en omklassificering.

Den andra begränsningen handlar om frågan vad vi egentligen vet om övergång till och etablering på yttersta elitnivå. Forskning om detta karriärsteg (dvs. att bli världsklassidrottare) är begränsad. Det finns några få undantag samt studier som indirekt belyser temat (Debois m.fl. 2012, Roderick, 2006; Patatas m.fl., 2022). Till exempel finns en hel del studier där fokus riktats mot förberedelser inför och deltagandet i olympiska eller paralympiska spel (Barker-Ruchti m.fl. 2019; Jensen m.fl., 2014). Deltagandet i OS eller paralympiska spel kan ses som en viktig karriärvändpunkt på vägen till världstoppen. En tidig studie om betydelsen av OS är från Gould med flera (2001) som undersökte de lärdomar som över 300 amerikanska olympier gjort på sin väg till OS i Atlanta eller Nagano. De identifierade över 26 olika kategorier av lärdomar. Exempel på de mest viktiga är mentala förberedelser, att uppnå optimal fysisk status utan överträning, medvetenhet om och förberedelser för att kunna hantera distraktioner, vikten av planering och att hålla sig till dessa, samt tränarskap. Jämfört med faktorerna som vi redovisade i avsnittet Talangutveckling, har dessa faktorer ett mer begränsat fokus på att kunna prestera som bäst när det gäller som mest. Gould med flera (2001) menar vidare att det stora antalet kategorier speglar komplexiteten i att lyckas prestera på ett OS. De konstaterar att ”en komplex matris av faktorer påverkar topprestation. Helheten kan alltså vara mer än summan av dess delar och enkla lösningar för att uppnå topprestation kunde inte härledas” (Gould m.fl., 2001, s. 32, egen översättning).

För att kunna ta hänsyn till det komplexa samspelet av faktorer som påverkar idrottares utveckling till världsklassnivå, tillämpar vi ett karriärteoretiskt ramverk, som beskrivs nedan.

## Teoretisk utgångspunkt

Studien tar avstamp i *careership theory* (Hodkinson & Sparkes, 1997) som kan översättas med ”teorin om karriärskapande”. Detta är en sociologisk teori som syftar till att förklara mekanismerna bakom karriärutveckling. Teorin har över tid förfinats (Bloomer & Hodkinson, 2000) och tillämpats inom idrottsforskning (Barker-Ruchti, 2019). I det följande presenterar vi teorins huvudprinciper, vilket även är våra utgångspunkter för att förstå elitidrottarens vägar mot världstoppen.

För det första ses karriärutveckling som en kombination av individuella beslut och påverkan från det sociala sammanhang som individen befinner sig i. För att fånga denna dubbla inverkan introducerar Hodkinson och Sparkes (1997) metaforen *horizons for action* (handlingshorisonter). Tanken med detta begrepp är att kunna förklara dels hur en individs karriärbeslut påverkas av den position som personen har i ett visst socialt sammanhang, dels de tidigare erfarenheter, kunskaper och förmågor (dvs. dispositioner) som personen besitter (Hodkinson m.fl., 2008). Inom elitidrotten kan den sociala positionen relateras till en idrottarens ålder, kön eller prestationsnivå, medan ett socialt sammanhang kan vara en specifik idrott, paradrott, en viss träningsmiljö eller en förening. ”Handlingshorisonter” möjliggör eller begränsar idrottarens karriärval och karriärvägar, men de kan förändras när idrottaren eller det sociala sammanhanget förändras.

För det andra menar Hodkinson och Sparkes (1997) att karriärbeslut är pragmatiska i relation till individens livssituation, men också till de resurser som en individ har tillgängliga för att utveckla sin karriär. Att beslutsprocesserna ses som pragmatiska belyser vidare att karriärbeslut influeras av både interna och externa faktorer. Dessa faktorer innefattar till exempel en persons tidigare erfarenheter, undermedvetna (t.ex. magkänsla) och emotioner, likväl som betydelsefulla andra personer (t.ex. föräldrar eller vänner), eller tillfälligheter (Hodkinson m.fl., 2008). Utifrån detta synsätt får rollen som agenter, tränare och andra idrottare har, likväl familjen, betydelse för elitidrottarens beslutsfattande. Men även den roll som olika omständigheter har, till exempel tur och tillfälligheter. Det är också viktigt att inkludera den roll som idrottarens hela livssituation spelar (t.ex. att vara förälder) och idrottarens egen förkroppsligade erfarenhet (t.ex. skadehistorik).

För det tredje utgår teorin från att karriärutvecklingen inte är en linjär, förutsägbar process utan snarare ”ett ojämnt mönster ... varvad med vändpunkter” (Hodkinson & Sparkes, 1997, s. 39, egen översättning). Detta sätt att förstå karriärutveckling är i linje med de tidigare presenterade slutsatserna av litteraturen om talangutveckling. Karriärer ses som i ständig utveckling som möjliggörs eller begränsas av en individs liv och sociala sammanhang. Vändpunkter, oavsett om de är små eller omfattande, kräver karriärbeslut och de kan förstärka eller förändra tidigare tagna beslut. I denna process ses individerna som medskapare av sina egna karriärer (Hodkinson & Sparkes, 1997). Vidare är lärande en viktig aspekt i en individs karriärskapande. Lärande, speciellt informellt lärande, ses som en pågående process vilken förändrar den som lär (Hodkinson m.fl., 2008). Därför använder Hodkinson och kollegor (2008) även metaforen *becoming* (tillblivelse) för att uttrycka att ”lärandet är en pågående process genom vilken människor förändras” (s. 178, egen översättning).

Teorin om karriärskapande kommer att fungera som ramverk i våra tolkningar av det empiriska materialet. De teoretiska nyckelbegrepp som vi har presenterat

möjliggör att undersöka idrottarnas handlingsförmågor och deras sociala sammanhang. Teorin erbjuder också ett ramverk för att analysera hur idrottarnas "handlingshorisonter" förändrades över tid, vilka vändpunkter de tog sig genom och vilken roll lärande har haft i formandet av deras karriärvägar mot världstopp.

#### Begreppsförklaringar

**Dispositioner:** biologiska, mentala eller sociala egenskaper som idrottaren föds med eller förvärvar över tid.

**Tillblivelse** (*becoming*): en utvecklingsprocess i vilken lärande hela tiden pågår och genom detta lärande förändras även personen.

**Social position:** den samhällsställning (status) som en person har i ett visst sammanhang, till exempel inom idrotten. Den sociala positionen påverkas av idrottarens ålder, kön/genus, funktionsnedsättning eller prestationsnivå.

**Handlingshorisont** (*horizon for action*): begreppet används för att förklara hur en idrottares karriärbeslut påverkas av hur personen ser på världen och hur denna "världsbild" möjliggör eller begränsar karriärval och karriärvägar.

**Karriärhorisont** kan förklaras på liknande sätt men med fokus på hur idrottaren ser på beslut specifikt kopplat till karriären eller en möjlig framtida karriär.

## Det svenska elitidrottssystemet

Vi avslutar detta bakgrundskapitel med en beskrivning av det svenska elitidrottssystemet för att sätta svenska elitidrottarens karriärvägar i ett sammanhang. Här ger vi en övergripande bild av "den svenska modellen" samt det ekonomiska stödssystem som finns tillgängligt för svenska elitidrottare, och slutligen en utblick och kort internationell jämförelse.

På ett övergripande plan skiljer sig det svenska elitidrottssystemet från många andra idrottsnationers system genom sin decentralisering och genom att det svenska systemet saknar en enhetlig utvecklingsmodell. Det kan jämföras med stora nationer som till exempel Australiens och Tysklands centraliserade idrottssystem som är styrda av en specifik modell för elitidrottsutveckling (Barker-Ruchti m.fl., 2017). Samtidigt har svensk elitidrott, precis som i våra skandinaviska grannländer, blivit allt mer professionaliserad och mer tagit influenser från den internationella elitidrotten. En skillnad mot andra internationella idrottssystem är dock att de skandinaviska idrottssystemen har sin bas i idrottsrörelsen och den ideellt drivna föreningsidrotten (Ronglan, 2015). Sjöblom och Fahlén (2012) konstaterar även att de nordiska länderna har haft en ungefär lika stor finansiering per medborgare i vardera land, men att organiseringen av elitidrotten har sett olika ut. Norge och Danmark har en mer centraliserad styrning och en sammanhållen organisation för elitidrottsutveckling; Team Danmark samt Olympiatoppen (Ronglan, 2015). Finland som historiskt har haft ett liknande elitidrottssystem som Sverige har sedan cirka tio år tillbaka inrättat en mer centrerad styrning och ett tydligare elitidrottsutvecklingsprogram (Barker-Ruchti m.fl., 2017). I samband med denna förändring investerade Finland även betydligt mer pengar på elitidrott (en ökning med 70 % från 2012 till 2016 enl. SPLISS-studien; De Bosscher & Shibli, 2021).

Inom det decentraliserade svenska elitidrottssystemet kan vägen mot toppidrott se mycket olika ut för varje enskild idrottare. Olikheter kan till exempel vara om det är en individuell idrott eller lagidrott, sommar- eller vinteridrott, ett större eller mindre förbund, idrottens kommersiella kraft, globala organisering med tävlingar/cuper och eventuella prispengar. I vissa idrotter kan en satsning ske på hemmaplan medan andra kräver att idrottaren flyttar dit resurserna finns, vilket i vissa fall innebär en flytt utomlands.

Själva upplägget kring idrottaren, ofta omnämnt som ”den svenska modellen”, tar sin utgångspunkt i föreningen och specialidrottsförbunden. Det är i föreningen som kommande svenska elitidrottare ”fostras” och utvecklas. Som stöd till föreningarna finns specialidrottsförbunden (SF) som i sin tur stöds av Riksidrottsförbundet (RF) och Sveriges Olympiska Kommitté (SOK) samt Svenska Parasportförbundet (SPA) och Sveriges Paralympiska Kommitté (SPK). En viktig funktion i den svenska modellen är en organisation för dubbla karriärer (Norberg, 2012). För unga idrottare som vill satsa på sin idrott finns så kallade idrottsgymnasier (RIG och NIU) som syftar till att kombinera elitidrott och studier.

Studierna kan här anpassas till idrottarens behov med till exempel träningsmöjligheter på skoltid samt anpassningar i relation till tävlings- och träningsverksamhet (t.ex. cuper eller träningsläger). På eftergymnasial nivå finns även riksidrottsuniversitetet (RIU) och elitidrottsvänliga lärosäten (EVL) där akademiska studier kombineras med elitidrott och där studenterna kan få stöd i form av bland annat testning och rådgivning.

Själva stödsystemet runt elitidrotten bygger på att idrottaren genomför sin elitsatsning i föreningen med medlemsförbundet som närmaste stödorgan. Styrningen och utvecklingen av elitidrott sker med andra ord främst inom respektive specialidrottsförbund. Varje enskilt SF beslutar om sin idrotts väg till framgång, dock utifrån RF:s riktlinjer. Förbundet ansvarar både för att organisera och samordna idrottens verksamhet (t.ex. seriesystem, regler och organisation) och för representation i form av landslag. Därutöver är det förbunden som ansvarar för talangutveckling och elitidrottsstöd. Utvecklingsplaner och talangidentifiering ser därmed olika ut i olika idrotter (Riksidrottsförbundet, 2020). RF fungerar i denna modell som stödorganisation till respektive SF, som får ekonomiskt stöd i form av verksamhetsstöd och infrastrukturellt stöd. Men RF stöttar även praktiskt och kunskapsmässigt genom så kallat kompetensstöd, till exempel idrottsmedicinsk eller idrottspsykologisk rådgivning, testning och utbildning (Riksidrottsförbundet, 2020). Paraidrottare stöttas på motsvarande sätt genom RF men även genom Parasport Sverige, som består av SPA och SPK. Parasport Sverige agerar som stöd både för paraidrottare som utövar sin elitsatsning i en förening anslutet till ett av 18 SF och för idrottare i parasportföreningar som är anslutna till SPA (12 olika idrotter).<sup>3</sup> För närvarande sker en förändring av parasportens organisering där parasporten successivt inkluderas i de enskilda specialidrottsförbunden. Syftet är ”att varje idrottare ska få bästa förutsättning att utvecklas i sin specifika idrott” (Parasport Sverige, u.å., s. 25). Ett flertal förbund har tagit eller är på väg att ta över ansvaret för parasporten inom respektive idrott.

3 [www.parasport.se](http://www.parasport.se)

För de olympiska och paralympiska idrotterna fungerar även SOK och SPK som stödorganisationer. Det är dessa organisationer som ansvarar för att skapa förutsättningar för svenska olympier och paralympier att vara konkurrenskraftiga under de olympiska och paralympiska spelen.<sup>4</sup> Den olympiska/paralympiska elitesatsningen är målstyrd men inkluderar även infrastrukturellt stöd från RF, SOK och SPK. Utöver ekonomiskt stöd till aktiva och till SF ingår även operativt stöd till aktiva idrottare. SOK har organiserat sitt stöd i ett så kallat topp och talangprogram där individuella satsningar görs, via SF, på idrottare som bedöms ha medaljkapacitet på OS.<sup>5</sup> SPK har organiserat sitt stöd i form av den Paralympiska utvecklingstrappan. "Elitidrottsskolan" är ett treårigt stöd i form av en utbildning som huvudsakligen syftar till att ge paraidrottare kunskap för att kunna hantera sin elitesatsning. För de som tagit Paralympisk medalj och som fortsätter satsningen mot nästa spel finns "Podiumnivå" som också innebär ekonomiskt stöd. Därunder "Medaljlyftet" för de som ligger i prestationsnivå precis under Paralympisk medalj och där stödet är något lägre. Utöver RF:s och SOK:s ekonomiska stöd finansieras svensk elitidrott även till en mindre del från marknadsintäkter (Barker-Ruchti m.fl., 2017; Norberg, 2012). Investeringar i svenskt deltagande i de olympiska spelen har ökat över tid, men Sverige ligger fortfarande på en låg nivå av ekonomiskt stöd i jämförelse med andra länder. Det sammantagna nationella stödet inför OS i Tokyo beräknades uppgå till totalt 26 miljoner Euro, vilket kan jämföras med Finlands 29 och Danmarks 41 miljoner Euro, eller andra europeiska nationer som Nederländerna (74 mn Euro) eller Schweiz (108 mn Euro), enligt SPLISS-studien (De Bosscher & Shibli, 2021). Dock har Sverige i relation till den ekonomiska insatsen haft en relativt god medaljskörd.

I detta kapitel har vi gett en vid översikt av den samhälls- och beteendevetenskapliga forskningen om talangutveckling, tränarskap, elitidrottares hälsa och välmående samt forskning om elitidrottskarriärer. Vi har introducerat teorin om karriärskapande samt givit en överblick av det svenska elitidrottssystemet inom vilket idrottarna i föreliggande studie har varit en del av. Vi övergår nu till att beskriva de metoder som vi har använt för att utforska idrottares karriärvägar från landslagsnivå till världsklassnivå.

---

4 [www.sok.se](http://www.sok.se); [www.parasport.se](http://www.parasport.se)

5 [www.sok.se](http://www.sok.se)

# Metod

## Studiedesign

För att studera karriärvägar från svenska seniorlandslaget till världsklass utifrån idrottarnas eget perspektiv använde vi oss av en flerfallstudie. Fallstudier är särskilt lämpade för att noggrant undersöka komplexa fenomen, såsom karriärutvecklingen (Yin, 2014). Fallstudier ger nyanserad och kontextualiserad kunskap om studieämnet men kräver att forskarna samlar in detaljrikt och omfattande material (Flyvbjerg, 2006). En studiedesign med flera fall tillåter forskare att systematiskt jämföra data från individer med gemensamma egenskaper, i vårt fall idrottare som har nått världsklassnivå. Variationerna mellan fallen gör det möjligt för forskare att upptäcka mönster avseende egenskaper och orsaker till de fenomen de studerar (Yin, 2014).

Med tanke på att idrottarna vi ville involvera i studien var offentligt kända personer, och att vi skulle samla in uppgifter som kan vara känsliga, var det viktigt med en ansvarsfull hantering av data (Vetenskapsrådet, 2017). Därför ansökte vi om tillstånd från Etikprövningsmyndigheten att genomföra studien *Vägar till världstoppen*, och fick godkänt. Vidare har vi genom hela rapporten pseudonymiserat personlig information och avstått från att specificera till exempel idrottsgrenar, namn på klubbar eller länder och det exakta året för ett evenemang, för att skydda deltagande idrottares identiteter.

## Rekrytering av deltagare

I linje med studiedesignen använde vi en målmedveten rekryteringsstrategi. Det innebar att vi strategiskt valde ut svenska idrottare i världsklass som fortfarande var aktiva eller hade avslutat sina idrottskarriärer inom fem år före intervjun. Alla deltagare skulle sålunda ha förstahandserfarenhet av ”vägarna till världsklass” och deras kunskap och erfarenheter kring detta skulle göra det möjligt för oss att beskriva sådana karriärvägar och identifiera förutsättningar för dem.

Tillsammans med RF, SOK och SPK fastställdes följande kriterier för ”världsklassidrottare”:

- a. Individuella idrottare som mellan 2015 och 2021 tagit medalj vid olympiska/paralympiska spel eller världsmästerskap.
- b. Lagidrottare som kan anses prestera på ”världsklassnivå” i ligor och/eller i professionella sammanhang.

Fokus skulle vidare vara på idrotter som kunde anses globala och/eller idrotter med särskilt stort svenskt intresse och med hög konkurrens. För att säkerställa variation inom urvalet eftersökte vi balans utifrån följande tre kriterier där deltagarna skulle

- a. representera kvinnliga och manliga idrottare
- b. representera vinter- och sommaridrotter
- c. representera individuell idrott och lagidrotter.



Rekrytering skedde i samarbete med RF, SOK, SPK samt berörda SF och tränare för att säkerställa bästa rekryteringstidpunkt i förhållande till idrottarnas tävlingsscheman 2021. Idrottarna fick sedan skriftlig information om studien antingen direkt tillskickad eller med hjälp från SF, sportchefer, förbundskaptener eller tränare, och alla fick möjlighet att ställa frågor. I enlighet med krav från Etikprövningsmyndigheten innehöll studieinformationen upplysningar om studiens syfte, frivilligt deltagande, risker och fördelar med deltagande, hantering av data, samt etiskt skydd.

Idrottare som ville delta kontaktades personligen för att informera om frivilligt deltagande, säkerhet och sekretess samt för att koordinera lämplig tid och plats för datainsamling. Totalt deltog 18 idrottare i studien, där merparten fortfarande var aktiva förutom tre som hade avslutat sin idrottsliga karriär inom fem år före intervjun (se tabell 1).

**Tabell 1.** Urval av idrottare som ingår i studien *Vägar till världstoppen*.

	Indivuell idrott (sommar- och vinteridrott)	Lagidrott (sommar- och vinteridrott)	Totalt
Kvinnor	4	5	9
Män	5	4	9
<b>Totalt</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>18</b> (varav 3 paraidrottare)

Idrottarna var alla över 20 år och vid tidpunkten för studien i genomsnitt 32 år. Fem av dem var flerfaldiga olympiska eller paralympiska mästare och tillsammans hade de 18 idrottarna vunnit mer än 30 OS/Paralympiska medaljer, mer än 70 VM-medaljer samt flera *Champions League*-titlar eller Världscuper vid tidpunkten för studien. Baserat på deras idrottsliga prestationer tillhörde 13 av idrottarna i studien en grupp som Collins och kollegor (2016) kallar «supermästare» (dvs. absoluta världsklass över flera år) och fem aktiva i gruppen »mästare». Alla idrottare hade svenska språket som modersmål och åtta av dem var föräldrar vid tidpunkten för datainsamlingen. Tre av idrottarna tävlade i paraidrott där alla uppfyllde kriterierna för supermästare.

## Datainsamling

För att utforska de rekryterade idrottarnas karriärvägar från seniorlandslag till världsklass använde vi oss av två datainsamlingsmetoder: en digital enkät om idrottarnas bakgrund och en biografisk kartlägningsintervju.

### Digital enkät

För att samla information om idrottarnas bakgrund, karriär, tränings- och stöd-situation på ett standardiserat sätt utformade vi en enkät inspirerade av tidigare forskning och våra egna studier (Huxley m.fl., 2017; Schubring m.fl., 2019b; Thiel m.fl., 2011).

Undersökningen inkluderade 40 frågor organiserade i fyra tematiska avsnitt:

1. Kort om dig (sex frågor)
2. Utbildningsbakgrund (fyra frågor)
3. Idrottslig karriär (tjugo frågor)
4. Idrottsligt stöd (tio frågor)

Det första avsnittet innehöll frågor om idrottarens personliga bakgrund och livssituation, det andra om deras utbildningskarriärer och avsnitt tre och fyra behandlade deras karriärutveckling, träning och stödsituation. För att göra undersökningen så lite tidskrävande som möjligt var svarsalternativen oftast stängda frågor (t.ex. ja/nej) eller så erbjöds olika svarsalternativ. I slutet av varje avsnitt hade idrottaren möjlighet att lägga till kommentarer. Under utformandet av enkäten granskades både ämnen och frågor inom forskargruppen och med olika representanter från RF, SOK, SPK och tränare. Enkäten testades i digitalt format med två internationellt meriterade idrottare, vilket ledde till ytterligare justering. I sin sista version tog enkäten i genomsnitt tio minuter att fylla i.

Efter rekryteringen och före intervjun fick de medverkande i studien en personlig länk genom vilken de kunde besvara den digitala enkäten. Alla idrottare har fyllt i enkäten. Enkätsvaren bygger på respektive idrottares egna uppfattningar och bedömningar. Undersökningsdata sammanställdes och analyserades med hjälp av Excel och statistikprogrammet SPSS.

## Biografisk kartläggningsintervju

För att få en djupare förståelse för idrottares karriärerfarenheter använde vi metoden för biografiska kartläggningsintervjuer (Schubring m.fl., 2019a). Metoden har utvecklats för retrospektiv karriärforskning med elitidrottare och består av en semistrukturerad intervjuguide och ett tvådimensionellt, kronologiskt rutnät. Under intervjun ombads idrottare att svara på intervjufrågor, kartlägga biografisk utveckling och vändpunkter samt berätta och fundera över dem. Fördelen med denna metod är dels att den underlättar för intervjupersonerna att komma ihåg tidigare erfarenheter i detalj, dels att de är delaktiga i dataproduktionen. Dessutom leder biografiska kartläggningsintervjuer till detaljrika berättelser och visualiseringar av karriärutveckling (Schubring m.fl., 2019a). De biografiska kartläggningsintervjuerna genomfördes av två av författarna till föreliggande rapport (Schubring och Bergström) som båda har gedigen erfarenhet av att använda metoden.

För intervjuerna använde vi ett A3-papper med ett rutnät och en intervjuguide. Rutnätet bestod av en x-axel, som fungerade som tidslinje för idrottarna att kartlägga karriären kronologiskt, och en y-axel, som gjorde det möjligt för intervjupersonerna att utvärdera och betygsätta utvecklingen utifrån deras självskattning. Baserat på idrottarnas svar från enkäten och längden på deras karriärer, anpassade intervjuaren rutnätet före varje intervju. Intervjuguiden innehöll öppna frågor om elitidrottarnas erfarenheter uppdelade i fyra tematiska avsnitt: a) vägen till idrottslig framgång, b) tränarskap, c) hälsa och sjukdom eller skador, samt d) dubbla karriärer och familj. Intervjun avslutades med ett reflekterande avsnitt om lärdomar och karriärstöd. I de första tre tematiska avsnitten av intervjun ombads idrottarna att kartlägga utvecklingen och vändpunkterna i rutnätet. Idrottarna fick pennor i olika färger för att skriva och markera utvecklingen under intervjun.

Några av idrottarna som ingick i denna studie bodde utomlands eller avböjde att träffas personligen på grund av tävlingar, covid-19-pandemin och andra skäl. Därför gjordes fyra intervjuer online.

Intervjuerna varade i genomsnitt 70 till 200 minuter och ljudinspelades. Totalt sett samlade vi in 40 timmars ljudmaterial. De inspelade intervjuerna transkriberades ordagrant, vilket gav cirka 800 A4-sidor intervjutexter.

## Databearbetning

För att analysera enkät- och intervjudata arbetade vi först fallbaserat med varje idrottares data. Detta gjorde det möjligt att rekonstruera vägarna till världstopp och de vändpunkter som format idrottarnas respektive utvecklingsresa. Analysen dokumenterades i detaljrika beskrivningar av varje idrottares väg till världsklass och fungerade som underlag för att besvara forskningsfrågorna.

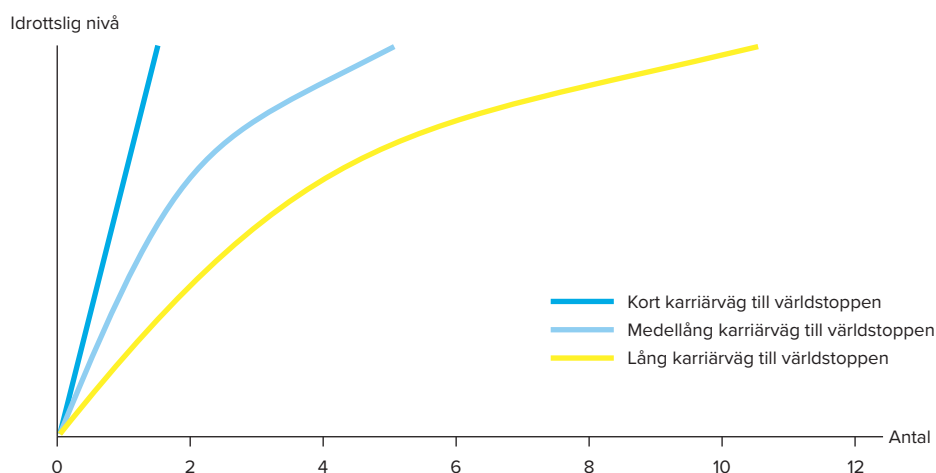
I ett andra steg använde vi korsjämförelse av fall och tematisk analys (Braun m.fl., 2016; Yin, 2014) för att identifiera de stöttande och hindrande faktorer som varje deltagare mött på sin karriärväg, samt gemensamma nämnare i deras råd till unga idrottare och i deras önskemål på det svenska elitidrottssystemet. Analysen mynnade ut i en typologi av karriärvägar och vändpunkter. Vidare ledde den fram till en gruppering av de individuella, sociala och kontextuella faktorer som bidragit till att de elitidrottare som ingick i studien kunnat nå världsklass. I det följande kapitlet redovisas studiens resultat. För att underlätta läsningen har vi till viss del anpassat intervjuцитat från talspråk till skriftspråk.

# Resultat

Studiens syfte är att bidra med forskningsbaserad kunskap om hur svenska elitidrottare når världsklass. I detta kapitel svarar vi på studiens tre frågeställningar. Som svar på den första forskningsfrågan, om hur idrottarnas karriärvägar utvecklas från inträdet i seniorlandslaget till att bli världsklass, introducerar vi tre typiska karriärvägar som vi har identifierat. Vi exemplifierar varje typisk karriärväg genom ett semi-fiktivt personporträtt och presenterar typiska karriärvändpunkter som har spelat en viktig roll för att nå världsklassnivå. För att besvara forskningsfråga två beskriver vi individuella, sociala och kontextuella stödfaktorer för idrottarnas vägar till världsklass. Och slutligen, som svar på forskningsfråga tre presenterar vi först råd från dessa högpresterande idrottare till unga idrottare och summerar sedan idrottarnas önskemål på det svenska elitidrottssystemet.

## Typologi av karriärvägar till världstoppen

Karriärvägarna hos de idrottare som deltog i studien såg olika ut. Ett flertal interagerande faktorer bidrog till idrottarnas väg till världstoppen och deras erfarenheter som världsklassidrottare. Trots att varje karriärväg i sig var unik och komplex så kunde vi genom en korsjämförelse av de olika fallen identifiera tre mönster av karriärvägar inom ramen för vårt urval (se figur 1). Dessa karriärvägar skiljde sig åt genom hur lång tid det tog från idrottarnas debut i seniorlandslag till att de uppnådde världsklassnivå, vilket har definierats som en medalj vid ett VM eller OS/Paralympics för individuella idrottare respektive en övergång till en internationell toppligaklubb för lagidrottare. Vi har kallat dessa karriärvägar för 1) kort karriärväg till världstoppen, 2) medellång karriärväg till världstoppen samt 3) lång karriärväg till världstoppen. I de tre karriärvägarna har vi inte sett några könsskillnader utan både manliga och kvinnliga elitidrottare återfinns i alla tre utvecklingskurvor. Figur 1 visar de tre typerna.



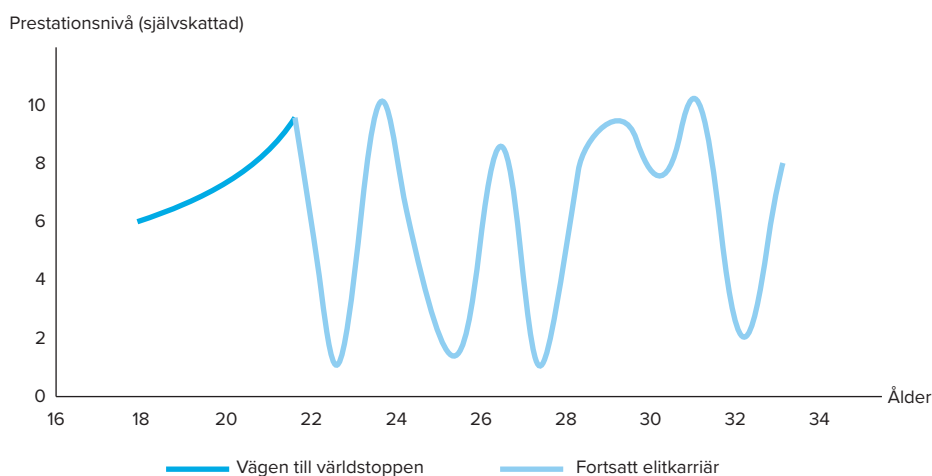
Figur 1. Utvecklingskurvor för de tre olika grupperna.

Utvecklingskurvorna är baserade på landslagsdebut (år "0") och hur lång tid det tog att nå världsklass (dvs. medaljplaceringar/toppligaklubb). Krökningen på kurvan är ett resultat av medelvärdet för när idrottarna i grupperna själva har skattat att de etablerade sig på internationell nivå.

Viktig att tillägga är att även om karriärvägarna här visualiseras som en linjär utvecklingskurva (figur 1), är det en sammanlagd och idealiserad bild. Elitidrottarnas egna grafiska beskrivningar (se figur 2a, b och c) och deras berättelser om sina karriärer, visade att denna väg i verkligheten var långt ifrån linjär och kantades av både uppgångar och nedgångar.

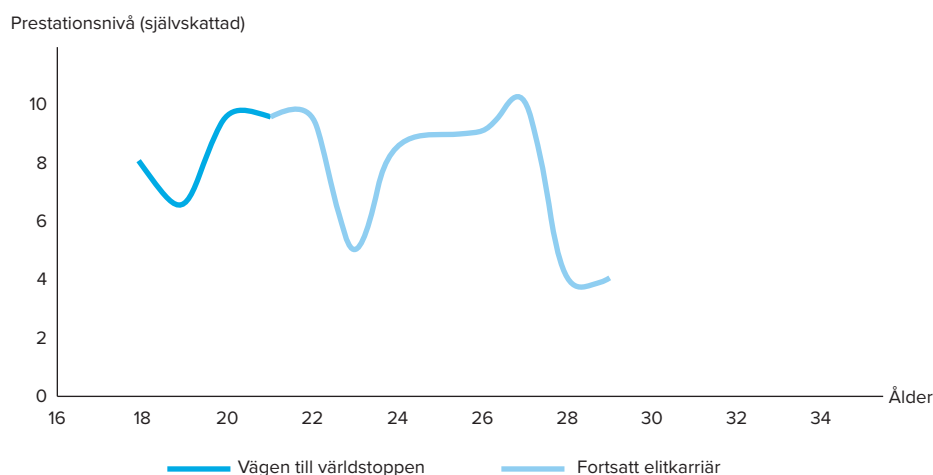
I studien representerades den korta karriärvägen (1–2 år från seniorlandslagsdebut till världstopp) av de sju idrottarna Carl, Caroline, Janne, Jannik, Jojo, Martin och Ulf. I denna grupp ingick både individuella idrottare och lagidrottare, sommar- och vinteridrottare och paraidrottare. Karriärvägen karaktäriseras av en snabb karriärutveckling från inträde i landslaget till att de uppnådde världsklass.

Som nämnts ovan följde idrottarnas karriärvägar/prestationsutveckling inte en linjär bana, utan innehöll flera av upp- och nedgångar. En bild av en lagidrottares självupplevda prestationsutveckling, som ett exempel ur gruppen "kort karriärväg", illustrerar detta väl (se figur 2a). Talet 10 på Y-axeln representerar när idrottaren själv skattat att hen presterat som bäst.



**Figur 2a.** Prestationskurva utifrån självskattning av en idrottare i gruppen "kort karriärväg".

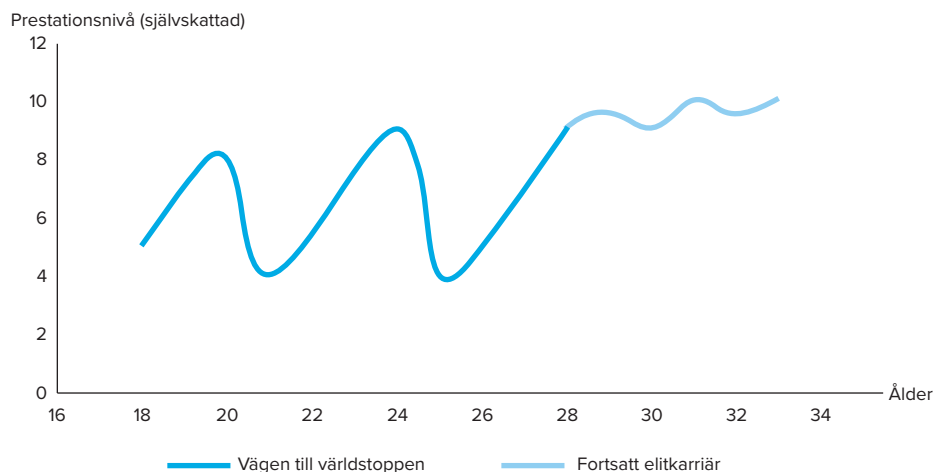
Vad det gäller "medellång karriärväg" (3–6 år) så representerades även den av sju idrottare: Ebba, Hanna, Henric, Ida, Lara, Lia och Tim. Denna grupp bestod likaså av individuella idrottare och lagidrottare, sommar- och vinteridrottare samt paraidrottare. Figur 2b beskriver en paraidrottares självupplevda prestationsutveckling över tid och den visar att även denna grupps väg till världstoppen kännetecknades av upp- och nedgångar.



**Figur 2b.** Prestationskurva utifrån självskattning av en idrottare i gruppen "medellång karriärväg".

Den tredje typen av karriärväg, lång karriärväg till världstoppen (10–11 år från landslag till medaljplaceringar/toppligaklubb), representerades av idrottarna Beata, Cara, Frank och Peter. I denna grupp ingick såväl individuella idrottare och lagidrottare som sommar- och vinteridrottare, men inga paraidrottare.

Figur 2c illustrerar hur en lång karriärväg till världstoppen kunde se ut, utifrån en individuell idrottares egna erfarenheter.



**Figur 2c.** Prestationskurva utifrån självskattning av en idrottare i gruppen "lång karriärväg".

För att ge en ännu djupare förståelse av upplevelserna som elitidrottare gjorde på de tre typerna av karriärvägar till världstoppen, än vad som är möjligt att visa genom figur 2a–c, har vi skapat tre semi-fiktiva personporträtt. Dessa porträtt är baserade på de berättelser som intervjupersonerna som tillhörde respektive karriärtyp har delat med oss. Då det inte är möjligt att beskriva en specifik deltagares karriärsresa i detalj utan att personen blir identifierbar, är porträtten en blandning av de erfarenheter som idrottarna med samma typ av karriärväg gjorde. Då porträtten är semi-fiktiva har vi valt de fiktiva namnen "Frans", "Linus" och "Anne" och vi har ändrat vilka idrotter som personerna representerade.

## Kort karriärväg till världstoppen

”Frans” började tidigt med handboll. Redan i förskoleåldern hängde han med sin pappa till handbollsträningarna och lirade intill planen när pappan, som var aktiv i division ett, tränade. Frans hade också en äldre bror som spelade och tillsammans ”kickade de boll” i form av fotboll, handboll och tennis på gårdsplanen nästan dagligen. Vid sex års ålder började Frans att spela i en handbollsförening i en klubb och han följde ofta med sin pappa och storebror för att titta på favoritlaget i Handbollsligan i grannkommunen. Parallellt med handbollsträningarna tränade han också fotboll i den lokala fotbollsklubben. Till en början tränade Frans handboll ett par gånger per vecka, men under högstadietiden intensifierades träningen samtidigt som matcher och cuper blev fler. När Frans blev uttagen till distriktslaget valde han att lägga fotbollsskorna på hyllan för att bara satsa på handbollen. Han sökte och kom in på ett handbollsgymnasium och bytte samtidigt förening till en elitklubb i den nya staden. Att flytta och börja klara sig på egen hand med allt vad det innebar var en utmaning, men samtidigt kände Frans att han fick stöttning från de övriga killarna i laget, varav några precis som han själv hade flyttat för att gå på handbollsgymnasiet. Frans hade också stöd från sin familj som hälsade på med jämna mellanrum och till en början hjälpte till med en del praktiskt. Redan första året fick han träna med den nya föreningens juniorlag och ibland dubblerade han med matcher både i sin egen årskull och med juniorlaget. Som förstaårsjunior blev han uppflyttad till att träna med föreningens seniorlag som spelade i Handbollsligan. Han blev uttagen till juniorlandslaget och trots att han var två år yngre blev han också uttagen att representera Sverige i U21 VM, i ett mästerskap som visade sig bli en framgång för Frans. Klubbar i utlandet fick upp ögonen för honom och hemma i föreningen tog han nu också en permanent plats i A-laget. Han gjorde även debut i seniorlandslaget under detta år.

Frans hade en tidig och snabb karriärutveckling med spel i juniorlandslag och seniorlandslag parallellt. Till en början hade han en något mer tillbakadragen roll i seniorlandslaget, men med tiden blev han en mer och mer tongivande spelare i truppen och han kände själv att han hade kapacitet att vara en av de bästa. Direkt efter gymnasiet blev Frans värvad till en tysk klubb i högsta ligan.

Detta var en stor framgång och gjorde också att Frans helt och hållet kunde leva på sin idrott. Flytten gick till Tyskland. Även om det var ett stort steg att flytta utomlands så kändes det som en självklarhet att ta det steget. Den nya klubben gav också betydande resurser i form av faciliteter och tränare/fystränare och stödpersonal. Parallellt med spel i den tyska ligan hade Frans en ”självklar” plats i svenska landslaget och hade även en betydande roll i lagets framgång i Europamästerskapet. Frans är fortfarande aktiv på klubb- och landslagsnivå.

## Medellång karriärväg till världstoppen

”Linus” fick sitt intresse för längdskidåkning genom föräldrarna som ofta tog med barnen på turer under vintrarna. Ingen av föräldrarna var aktiva inom skidåknningen men Linus äldre syster tävlade under en tid på klubbnivå. Föreningen Snöflingan SK låg nära hemmet och blev en naturlig väg in i idrotten genom föreningens längdskidskola. Under lågstadieåldern tränade Linus ett par gånger i veckan. Parallellt med längdskidåkning utövade han andra idrotter som bandy och fotboll. Med tiden blev intresset för skidåkning allt större och han började sin satsning på längdskidåkning vid 15 års ålder.

Fotbollen fick hänga med ett tag till då det var en sommaridrott, men i och med att Linus började riksidsrotts-gymnasiet blev satsningen på skidåkning allt mer intensifierad. Linus flyttade tidigt hemifrån, till den närliggande stad där riksidsrotts-gymnasiet låg, men hade nära till hem och familj då flytten inte var så lång. Mellan 16 och 19 års ålder debuterade Linus på den internationella arenan på både junior- och seniornivå. Han omtalades som en talang och förutspåddes en ljus framtid. Men resultaten gick inte alltid den förväntade vägen. Linus minns särskilt tillbaka på en internationell seniortävling som han beskriver som en ”Aha-upplevelse”. Under tävlingen fick han chansen att tävla mot de bästa i världen, samtidigt insåg han hur långt avståndet var från honom själv till toppåkarna och han fick en känsla för hur mycket arbete som skulle krävas för att ta sig till toppen.

I efterhand såg han denna händelse som en avgörande faktor för den fortsatta satsningen; han insåg vad som krävdes! Året därpå, vid 20 års ålder, blev Linus uttagen till landslaget och sitt första VM. Under en stor del av ett av loppen låg han på en topplacering, men slutade på en 5:e plats. Insikten att han kunde vara med och prestera i de riktigt stora sammanhangen gav självförtroende och mersmak. Linus etablerade sig allt mer i världscupen och lyckades då och då ta en världscup-seger. Ett par år senare kom det första genombrottet och på världsmästerskapet tog Linus en bronsmedalj på en av sträckorna i fri stil. Vid det här laget hade han också ett antal fjärdeplatser i meritlistan, från internationella sammanhang. De goda resultaten gjorde att han ansågs ha god potential till medalj på kommande OS och Linus inkluderades i SOK:s topp och talang-program. Det ekonomiska stödet var ett välkommet tillskott och innebar att Linus inte skulle behöva arbeta parallellt med skidåkningen. Den framtida satsningen såg nu ljus ut, dock satte en skada tillfälligt stopp för drömmarna och i stället omvandlades OS-satsningen till rehabilitering och återuppbyggnad. Linus fick i samband med detta en insikt i att toppidrotten inte bara kräver hård och målmedveten träning utan också att bibehålla hälsa och motverka skador. Han bestämde sig också för att inte låta motgången grusa drömmen om OS, utan att använda motgången som en ”tändvätska” i stället. Som en del i den fortsatta satsningen tog Linus även hjälp av en idrottspsykologisk rådgivare. De stora vinsterna gjorde också att den ekonomiska situationen förändrades och vinstpengar tillsammans med sponsor-kontrakt gjorde att Linus kunde leva fullt ut på sin idrott. Det var också i denna veva som han tog steget och inledde ett samarbete med etablerade åkare i ett närliggande land. Det nya samarbetet gav goda träningsmöjligheter och närhet till andra internationellt framgångsrika skidåkare och sammantaget gav detta ett lyft i tränings- och tävlingsverksamheten. De närmaste åren därefter präglades av goda resultat, dock hade Linus även en lite djupare svacka och en tuff period med axelsmärta och rehabilitering. Det är också under denna period som Linus och hans partner bestämde sig för att skaffa sitt första barn. Att bli förälder gav perspektiv på tillvaron och ett annat lugn än Linus hade tidigare. Siktet var nu inställt på nästa OS och ett efterlängtat guld, något som också blev verklighet. Linus avslutade karriären ett par år senare.

## Lång karriärväg till världstoppen

”Anne” började med friidrott som 10-åring. Eftersom två äldre syskon var involverade i idrotten och en av föräldrarna engagerade sig som ledare, var det naturligt även för Anne att välja friidrott. I friidrottsskolan fick hon pröva många olika grenar men fastnade inte för någon specifik gren, hon gillade allsidigheten.



Parallellt testade Anne på olika idrotter som fotboll, basket, orientering och dans. Under högstadiet stod det klart att Anne ville satsa på friidrotten och hon kom in på ett idrottsgymnasium i samma stad som hon växte upp. Under gymnasietiden specialiserade sig Anne på medeldistanslöpning och under de närmaste åren tävlade hon på junior-SM och deltog även i några internationella tävlingar. Anne gjorde bra ifrån sig och vid 20 års ålder ansågs hon vara en lovande medeldistanslöpare och stod sig väl i konkurrensen med jämnåriga. När Anne var 23 år blev hon uttagen att representera Sverige i Europamästerskapet. Det blev ingen medalj, men ett positivt tillfälle att se och lära.

Efter lite upp och ner i karriärutvecklingen, bestämde sig Anne för att lämna sin moderklubb och flyttade till en förening som hade en erkänt duktig medeldistans-tränare. Parallellt med träningarna pluggade hon på universitetet. Det blev främst fristående kurser, vissa på distans, då det var svårt att hinna med heltidsstudier, men studierna gav möjlighet till studielån och var också ett sätt att finansiera friidrottsatsningen. Annes föräldrar stöttade också genom att betala delar av hennes hyra. Föräldrarna hade alltid varit stöttande i Annes idrottskarriär, från början mer praktiskt, och senare mest ekonomiskt. Efter flytten till den nya föreningen hade Anne en jämn stigande utvecklingskurva och etablerade sig snart på internationell seniornivå.

Att konkurrera internationellt innebar även chansen att vinna prispengar på tävlingar, vilket bidrog till den fortsatta satsningen, men utan studierna hade det varit svårt att klara det ekonomiskt. Även på mästerskapstävlingarna började resultaten att närma sig topp tre med en fjärdeplats på EM som främsta merit. Vid 25 års ålder inkluderades Anne i SOK:s topp och talang-program. Detta gjorde en stor skillnad då Anne nu kunde ägna sig åt idrotten på heltid och inte längre behövde ta studielån för att klara satsningen ekonomiskt. Det gav också mer tid till träning och återhämtning. Anne hade dock problem med sitt ena knä och den intensifierade träningen gav ytterligare känningar. Genom sitt specialidrottsförbund fick hon kontakt med en fysioterapeut på Bosön utanför Stockholm, där hon under en tid fick behandling och rehabträning. Detta var en prövande period, men att kunna fortsätta med träning på ett sätt som inte skadade knät kändes viktigt för Anne. På sikt kom även resultaten. Anne tog sin första mästerskapsmedalj på världsmästerskapet. Hon hade nu en god utgångspunkt med ett år kvar till OS. I samband med OS-satsningen fick Anne även hjälp med rådgivning inom idrottsnutrition genom SOK, något som Anne såg som en god resurs. Vid 27 års ålder tog hon ett efterlängtat silver på OS. Efter en långtidsskada avslutade Anne sin karriär vid 29 års ålder. Det är också efter karriären som hon skaffade sitt första barn, något som hon inte såg som en möjlighet under karriären.

Sammanfattningsvis visar de tre typologierna att elitidrottarnas karriärvägar utvecklas olika snabbt från elitidrottskarriärens start till det att idrottarna uppnår världsklass. Men resultatet visar också att karriärvägarna, utöver det tidsmässiga perspektivet, ser olika ut i erfarenheter av medgångar, motgångar och utveckling över tid. Med utgångspunkt i dessa skiftningar i karriärvägarna vänder vi oss nu mot nästa del som handlar om vändpunkter och lärande under karriären.

## Vändpunkter och lärande under karriären

I det här avsnittet kommer vi att fokusera på typiska karriärvändpunkter, det vill säga förändringsmoment i karriären, och den roll de spelade för att forma idrottarnas karriärvägar till världsklass, liksom deras lärande och utvecklingsprocess – det vi alltså kallar *tillblivelse* i denna studie. Karriärvändpunkterna som vi kommer att presentera är typiska på det sätt att vi identifierade dem hos flera av idrottarna och att de hade en djup inverkan på idrottarnas handlingsmöjligheter (dvs. ”karriärhorisont” så som begreppet används i denna undersökning) och därmed karriärutveckling mot världsklass. Detta betyder inte att alla vändpunkterna förekom i samtliga de 18 undersökta idrottarnas karriärvägar. Inte heller att de inträffade i samma ordning som vi kommer att presentera dem eller att de bara inträffade en gång under deras karriärer. I presentationen av karriärvändpunkterna utgår vi från de teoretiska begrepp som beskrivits i kapitel 2 och från intervjuer. Som beskrivs i kapitel 2 kan vändpunkter vara en engångshändelse eller en längre process.

## Vändpunkter på vägen mot internationell seniornivå

Tre typer av vändpunkter visade sig vara viktiga för de intervjuade idrottarnas väg till internationell seniornivå. Dessa vändpunkter var: a) bli sedd som talangfull, b) nå framgång, och c) uppleva Aha-ögonblick.

### Bli sedd som talangfull

Idrottarna som deltog i den här studien beskrev vikten av att ha setts som talangfulla eller att ha potential, vilket lett till att de fått utvecklingsmöjligheter eller givits förtroende från tränare eller andra betydelsefulla aktörer som de hade mött på sin väg. För de flesta av dem inträffade sådana ögonblick relativt tidigt på deras karriärväg, på ungdoms-, junior- eller U23-nivå. Flera berättade om konkreta upplevelser, som de mindes som viktiga vändpunkter. Dessa vändpunkter öppnade nya möjligheter för utveckling och lärande, hjälpte till att öka idrottarnas självförtroende och gjorde det möjligt för idrottarna att ta nästa steg. Viktigt att notera är att dessa ögonblick formade idrottarnas horisonter för en karriär på internationell seniornivå.

När Lara funderade kring vad som gjorde hennes internationella genombrott på seniornivå möjligt, förklarade hon:

” ... att jag fick komma med i träningsgruppen redan [ett år innan]. Jag hade inte resultat för att vara med i en träningsgrupp, men de som var tränare i landslaget, valde att ta med en lovande tjej och en lovande kille. Så då fick jag se också var nivån var under sommarträningen, och jag var ganska långt efter. Men sen när vi närmade oss säsongen [...] så gick det bättre och bättre. Så när vi väl började med tävlingarna så var det som inget snack om saken, att jag skulle få [delta i tävlingar].”

Carl delade en liknande erfarenhet av att träna och tävla med seniorlaget i sin klubb samtidigt som han själv fortfarande var nybliven junior. Han mindes ögonblicket som öppnade dörren för att spela på seniornivå och få en plats i laget:

” Då så börjar jag ju träna med dem [A-laget i klubben], och [namn] som var tränare då [...] insåg att jag var ... nej, han gillade mig, kommer jag ihåg. Så var det en i A-laget som blev avstängd och då var ju jag näst på tur, så det var bara för mig att packa väskan och hänga med. Min första match var i [ort] kommer jag ihåg. Det var ju också helt otroligt [...]. Sen så bara rullade det på, och jag fick mer och mer speltid. Och sen så var jag fast där uppe, kom aldrig tillbaka till [juniorlaget].”

I de flesta fall nämndes tränare som den/de som ”såg” eller gav möjligheter, men för paraidrottaren Caroline var det hennes partner som blev personen som såg och trodde på hennes kapacitet. Genom sitt sätt att se möjligheter och hitta praktiska lösningar för att utöva idrott, oberoende av sin funktionsnedsättning, utvecklade Caroline en horisont för att ge sig in i tävlingsidrott och utveckla kompetens inom olika utomhussporter:

” ... att han aldrig upplevt min funktionsnedsättning som någon typ av hinder, utan han har alltid tänkt att: 'Ja, men nu ska vi åka cykel [MTB].' Och jag så, bara: 'Ja, men jag har ju en [funktionsnedsättning].' Och han bara: 'Ja, men det ... vad då?' Typ: 'Vad då, har du?', men så här: 'Ja, men då får vi väl lösa det då på något sätt' liksom.”

Även om Caroline inte mötte samma inställning när hon letade efter möjligheter att utvecklas inom den idrott som hon valde, började hon snart tävla och drev karriären framåt tills hon nådde en paralympisk medalj.

### Nå framgång

För många idrottare i vår studie blev tillfällena av idrottslig framgång vändpunkter i deras karriärer. Att vara framgångsrik stärkte deras självförtroende och förändrade deras sociala position inom idrotten. Noterbart är att tidiga framgångar, som ibland överraskade både idrottarna och deras omgivning, resulterade i att idrottarna fick status och etablerade sig bland andra, ofta mer seniora, idrottare. På samma sätt som ”att ses som talangfull” öppnade möjligheter, innebar idrottsliga framgångar också att nya karriärmöjligheter öppnade sig, såsom att de kom med i SOK:s eller SPK:s idrottsstödsprogram, att de fick en stabil plats i landslaget, att de blev nominerade till stora internationella tävlingar eller upptäcktes av en agent.

Ida mindes början av sin internationella karriär:

” Så då gör jag ändå min första landskamp och sånt där. Och gör väl bra ifrån mig, så att jag blir medtagen till OS i [ort], så det var ju skitstort. Och sen här får jag åka till OS i [ort], så att det är ju också så här att göra OS-debut.”

För Jannik var hans första landskamp också en viktig förändring i karriären. Hans lyckade framträdande gav honom en ”snabb” övergång från U21 till seniornivå.

” Det var naturligtvis också en höjdpunkt eftersom [det gick så bra] i min första landskamp med seniorlandslaget. Så det var förstas först av allt bara denna glädje. Min inställning var, okej, seniorlandslaget, jag är där i

en vecka för att se och lära, men plötsligt står jag bara där, och de säger, 'du borde spela'. Jag bara 'ok', och sen funkade det. Men det var coolt. Och det präglade också min landslagskarriär lite eftersom jag var med från dag ett. Och för många är det inte så. Många har redan 20, 30 landskamper innan de verkligen är startspelare. Men jag hade turen att det bara smällde till från den första träningen."

### Uppleva Aha-ögonblick

Ett "Aha-ögonblick" är ett ögonblick av plötslig insikt, inspiration, erkännande eller förståelse.<sup>6</sup> Idrottarna i vår studie beskrev många olika Aha-ögonblick som de upplevde på vägen till internationell seniornivå. Dessa ögonblick kunde vara plötsliga insikter eller en medvetenhet som växte fram över tid. Aha-ögonblick förekom ofta i samband med internationella tävlingar. Aha-ögonblick bidrog till att idrottaren förstod vad som krävdes för att bli världsklass, och gav en djupare insikt i den egna idrotten eller tillgång till den "tysta kunskap" som behövdes för att navigera elitidrottsvärlden, vilket illustreras nedan. Flera idrottare beskrev också att Aha-ögonblick gav dem en tro på att de kunde konkurrera med de bästa i världen, alternativt gav en insikt om vilka förändringar de behövde vidta för att kunna göra det i framtiden.

Peter upplevde ett Aha-ögonblick första gången han deltog i världscupen:

” Ja, jag tror ju att jag hade premiär här någonstans, och det var väl ingen jättetrevlig upplevelse resultatmässigt, men det var ju väldigt nyttigt för mig. Det tror jag var ett sånt där viktigt ögonblick för mig. Jag tyckte att det var väldigt kul att vara där och få prova, men jag insåg ju ganska snabbt att det är en långt bit kvar och även om jag är duktig på hemmaplan, om jag vill vara där så måste jag någonstans göra ett annorlunda jobb, träna ännu mer än vad jag tyckte att jag gjorde då.”

I motsats till det uppvaknande som Peter upplevde, lyfte Frank hur flera segrar över sina konkurrenter gav honom en inre kunskap om att han hade kapacitet att tävla mot de bästa inom sin idrott:

” I mitten av sommaren, då hade jag väl slagit alla som jag [tävlade] emot minst en gång. Och då är man ändå så här: 'Ja, har man en bra dag, så kan man slå dem.' Så då var det senaste året egentligen att jag har kapacitet att kunna utmana dem om jag väl har en bra dag. Och bara kunna ha den insikten det hade varit en stor hjälp att bara kunna veta att man kan genomföra det.»

En paralympier beskriver en annan typ av Aha-ögonblick som han upplevde vid sina första paralympiska spel. Den insikt han fick från tävlingen var vikten av att anpassa sig till den paralympiska fyraårscykeln. Idrottarens insikt stämmer väl överens med forskningsresultat som betonar att det inom paralympisk idrott är avgörande för karriärutveckling att leverera toppprestationer vid de paralympiska spelen, eftersom finansiering, stöd och mediabevakning är nära kopplat till paralympiska spel (Kean m.fl., 2017):

<sup>6</sup> [www.merriam-webster.com](http://www.merriam-webster.com)

” Så var det väl OS i [ort] som allting började med drömmen om paralympiskt guld och grejer, man visste ju knappt om vad det var, alltså, OS-guld visste man ju, men paralympiskt visste man inte så mycket om. När man väl kom dit, så fattade man ju hur stort det var, första matchen så var det ju helt fullsatt på läktaren och jag fick spela på en av de största banorna [...] så därifrån så fattade man ju hur stort och häftigt det verkade vara, så det var ju fokuset att försöka lägga upp vart fjärde år och göra så bra ifrån sig som möjligt.”

## Vändpunkter på vägen till att etablera sig på världsklassnivå

Nedan presenterar vi ytterligare tre typer av vändpunkter som vi fann spela en viktig roll i processen att etablera sig på världsklassnivå. Dessa vändpunkter var att: a) bli en del av en världsklassmiljö, b) flytta utomlands, och c) bli (semi)professionell. Beroende på typ av idrott kunde dessa vändpunkter sammanfalla så som ofta är fallet i lagidrotter, men de kunde också förekomma åtskilda. I de idrotter som har elitmiljöer av världsklass i Sverige var ”flytta utomlands” mindre eller inte alls relevant.

### Bli en del av en världsklassmiljö

Idrottarna underströk den betydelse som träning och tävling med andra idrottare på toppnivå spelade för deras etablering på världsklassnivå. Förutom lagkamrater betonades även tränare/tränarteam och ett väl sammansatt professionellt supportteam för att skapa förutsättningar för prestationer i världsklass. Att bli en del av en miljö i världsklass innebar också ofta att de själva kom in i en kultur som värderade framgång och andades vinnarmentalitet.

Jojo hade börjat sin karriär i en klubb med idrottare av världsklass. Att utvecklas i den miljön och vara omgiven av toppidrottare formade Jojos karriärsperspektiv och gjorde utveckling till en professionell idrottare och medaljvinnare till en självklarhet för henne:

” Redan i tidig ålder såg jag ju upp till de andra stora [idrottare i samma idrott] vi hade i Sverige. Alltså, vi hade många duktiga [idrottare] i min klubb, så jag tänkte: 'Okej, jag ska också bli proffs och leva på den här sporten när jag blir stor.' [skrattar]. Jag såg det som en självklarhet att jag skulle jobba som [professionell idrottare], jag skulle bli bäst. Jag såg ju framför mig att jag skulle vinna guld i framtiden.”

Att komma till en toppklubb blev en vändpunkt även för Lia och något som utvecklade hennes karriär och förändrade henne som person:

” Alltså det utvecklade ju mig extremt mycket, både som människa och karriärmässigt, just att ... det var ju världsstjärnor typ på alla positioner, och två, liksom. Alltså, när du tränade kunde du ju inte slappna av en enda sekund för att annars så såg du ju dum ut. Så att jag tror att det är det, att det var så bra spelare.”

Janniks dröm om att bli proffs förverkligades när han värvades till en klubb med erfarna seniorspelare och tränare som själva hade varit proffsspelare:

” Jag var som en svamp, jag sög åt mig all erfarenhet jag kunde. Jag kom till ett lag som ... spelare som har vunnit flera Champions League-titlar, har otroligt många medaljer och så mycket erfarenhet. Jag sög upp allt jag kunde.”

För Caroline blev bytet av förbundskaptener en vändpunkt i hennes karriär. Det var den jämlikhetskultur som de nya ledarna införde som skapade en miljö som gjorde att Caroline kunde maximera sin utveckling:

” Jag tror att min största utveckling inom [idrotten], eller framför allt som idrottskvinna är när vi fick nya förbundskaptener i [idrotten], att de såg mig som vilken elitidrottare som helst, och inte som en paraidrottare. Att det ställdes liksom samma krav på mig. Jag växte jättemycket av det, att de såg mig som: ‘Okej, det här är ändå en idrottare, ingenting annat.’ Och sen att jag har en funktionsnedsättning, det spelar ingen roll. Så det var ju väldigt, banbrytande för mig.”

Medan exemplen hitintills har visat fördelarna med att integreras i miljöer i världsklass för idrottarnas lärande och karriärer, så ger Ida exempel på de nackdelar hon upplevde, en mörk sida av en sådan miljö:

” Jag fick ju den här nya tränaren [...]. Då var han lite *management by fear*, alltså, han var rå liksom så. Men han fick ju alla till att göra 110 och ge allt hela tiden [...]. Och det tyckte jag var rätt häftigt att få vara med om och också förstå liksom hur mycket som krävs för att hålla den nivån hela tiden.”

### Flytta utomlands

För åtta av de 18 idrottarna i vår studie innebar att bli och förbli en idrottare i världsklass också att bo eller flytta mellan olika länder. De flesta av dessa idrottare var lagidrottare, men även några av de individuella idrottarna valde att bo i ett annat land – för att minska restiden, förbättra träningsförhållandena eller av ekonomiska skäl. Vidare åkte några vinter- och sommaridrottare tillfälligt utomlands för att få inspiration, möta tuffare konkurrens eller undvika en instängdhet. Idrottarna själva var initiativtagare till dessa förflyttningar, vilket kommer att exemplifieras i avsnittet Självnitierade vändpunkter. Av paraidrottarna i vår studie hade ingen permanent eller tillfälligt flyttat utomlands, vilket vi tolkar som en återspeglning av större strukturella barriärer och den redan komplicerade tränings- och tävlingslogistiken för paraidrottare (Dehghansai m.fl., 2021; Kean m.fl., 2017).

Tim förklarade sin flytt utomlands efter att ha varit professionell idrottare i Sverige i flera år på följande sätt:

” Jag har gjort [flera] säsonger i högsta ligan i Sverige, och tyckte väl att det var dags att testa något annat för att försöka få bättre [sparring], det är viktigt att få spela bättre matcher mot bättre motståndare för att kunna

utveckla sig själv. [Land] är den absolut bästa ligan i Europa. När jag blev bättre själv så sökte jag mig till en annan liga för att få upp ännu bättre matchträning.”

Hanna betonade också skillnaden i prestationsnivå mellan Sverige och de internationella klubbar hon har spelat för. Flytten utomlands blev en vändpunkt för henne:

” Jag tror man kom ut och fick se nivån på riktigt. Och när man tränar med bra spelare och i en bra miljö och nivå så blir man själv också bättre och växer mycket, både som person och som spelare. Det blir en helt ny dimension.”

Peter, som bott utomlands under flera år av sin karriär, nämnde en blandning av orsaker till sitt karriärbeslut att flytta utomlands:

” Det var väl mycket ... dels en ekonomisk sida av det hela, sen var det också just resorna som tog ju lite knäcken på en. Man kände att det tar på kroppen, så just att få lite kortare resa till träningsställena.”

I motsats till de tidigare exemplen gav Frank följande skäl till att han beslutade sig för att inte flytta utomlands, även om han hade övervägt möjligheten till collegeidrott:

” För det känns som det är en nackdel också med att åka till USA, för då vill universiteten ofta få ut så mycket som möjligt av atleterna, så då kör de stenhårt i tre år och sen så när de är klara, så har man inte så mycket kvar.”

### **Bli (semi)professionell**

För att idrottare ska nå och kunna tävla på världsklassnivå är det avgörande att ha de ekonomiska förutsättningarna för det. Att idrottarna blev (semi)professionella, kom med i ett stödprogram, skaffade sponsringskontrakt, stipendier eller andra inkomstkällor och expertstöd representerade följaktligen viktiga förändringsmoment i de karriärvägar vi studerade. Den stora mångfalden i olika idrotters ekonomiska förutsättningar, tävlingssystem, prispengar och sponsringsmöjligheter återspeglades både i tidpunkten när idrottare i sin karriär/livsbanan blev (semi)professionella och i vilken utsträckning de kunde finansiera sig själva och, i vissa fall, sina familjer. Idrottare inom idrotter med professionella ligor kunde i allmänhet bli professionella tidigare. Idrottare inom individuella idrotter som fick tidiga internationella genombrott valdes tidigare in i SOK:s topp och talangprogram. De idrottare som hade en längre väg till världsklass, paraidrottare och idrottare inom mindre resursstarka idrotter, var tvungna att hitta egna lösningar. Det inkluderade, som beskrivs nedan, att leva med hjälp av finansiellt stöd från partner eller andra familjemedlemmar, att arbeta eller studera och leva i ekonomisk ovisshet.

Tim kunde gå från gymnasiet direkt till ett heltidskontrakt i en klubb. Han reflekterade över sin karriärutveckling och bekräftade den trygghet detta gav honom:

” [Idrott] är ju ändå uppbyggd på ett bra sätt kan man väl säga, så när vi spelar ligaspel så är vi under kontrakt på det sättet, och tjänar ju, vad ska man säga? Säkra pengar. Att vi får en inkomst som kommer in varje månad som inte beror på hur vi presterar eller inte.”

Liksom Tim kunde även lagidrottare bli professionella tidigt. Ett exempel är Ulf som fick ett heltidskontrakt som både blev en vändpunkt i hans karriär och fick honom att lämna gymnasiet för att bara fokusera på sin idrott:

” Så det gick ganska snabbt från att jag flyttade till att jag fick börja träna med A-laget och sen fick jag väl kontrakt ganska direkt därefter, efter ett år ungefär. Och då är man ju anställd, då är man ju proffs, så då hoppade jag av gymnasiet. Sen var det bara [idrotten] liksom.”

På frågan om vad som möjliggjorde att kunna prestera på världsklassnivå under flera år, svarade Janne att en avgörande händelse var att bli antagen till SOK:s topp och talang:

” [...] SOK, utan deras stöd hade det gjort det svårt att tävla så mycket som vi gör. Om vi hade tävlat färre tävlingar så kanske vi inte hade kunnat vunnit alla medaljer som vi har gjort på [internationella mästerskap]. Så deras stöttning, ekonomiska stöttning, har ju betytt mycket, bara att kunna göra det på heltid, i stället för att behövt välja bort tävlingen för att vi kände att vi måste jobba till exempel för att kunna ha någon mat på bordet hemma.”

Att få stöd från SOK utgjorde också en kritisk vändpunkt i karriären för en annan idrottare, som levde i en prekär situation – både ekonomiskt och hälsomässigt – innan den nödvändiga finansieringen kom:

” För vi kastade in allt vi hade, och sa att: 'Nu får det bära eller brista och så kör vi bara. Nu kastar vi in alla våra pengar', vi lånade av nära och kära och det är extrem trötthet, men det är också där vi får en till boost, och så blir vi uttagna till OS. Och då får vi ju stöd och pengar och kan lämna våra jobb och göra det på heltid.”

Precis som Janne och idrottaren ovan beskrev en av de andra idrottarna att SOK:s stödprogram var något som avsevärt förbättrade förutsättningarna för en karriär mot världsklass. Men idrottaren reflekterade också över hur det ekonomiska beroendet kan ha nackdelar:

” När man väl har fått SOK-stöd så hjälper och underlättar det extremt mycket men det är på gott och ont, känner man att man har dem i ryggen, då är det ju bara bra, men om man börjar dra åt lite olika håll, så då kan det bli en extrem press kan jag tänka mig.”

Till skillnad från dessa exempel hade Beata möjlighet att tjäna pengar på tävlingar på toppnivå inom sin idrott, vilket gav henne en befriande trygghet under hennes karriär:



” Ja, jag har ju haft fantastiska resultat på toppen så jag menar, jag har ju tjänat pengar. Och det kan man ju också blicka tillbaka på nu och känna så här: ‘Men wow. Tänk, jag reste världen över, fick hålla på med min hobby.’ Jag har min hobby till jobb, plus att jag kunde tjäna pengar så jag inte behövde ha det liggandes över som en negativ aspekt. Jag har haft väldigt bra både sponsorer och uppbackning från förbund och så där. Att man har också kunnat sökt stipendier.”

Martin beskrev att det fortfarande är en lång väg att gå inom hans idrott för att förbättra paraidrottarens ekonomiska situation. Samtidigt identifierade han att den övergripande professionaliseringen inom paraidrotten till viss del även hade inneburit en vändpunkt i hans karriär:

” Fram till för två år sen, så har det varit i stort sett noll, så man har fått lösa det själv. Så det har ju varit tufft. Jag tycker väl att de skulle ha gjort mycket mer, det är ju bättre nu än vad det var för 10 år sen för att allting har ju på något sätt professionaliserats.”

## Självinitierade vändpunkter

För att utveckla sina karriärer tog idrottarna vid upprepade tillfällen karriärbeslut och initierade vändpunkter. De självinitierade vändpunkterna visade särskilt väl hur idrottarnas beslut var pragmatiskt i förhållande till deras livssituation och handlingshorisont. Till exempel beslutade idrottarna i vissa fall att inte skynda på sin utveckling och tackade nej till erbjudande om karriäravancemang, eller tog ett steg tillbaka för att ta hand om sin hälsa eller för att hitta en balans mellan familjeliv och den professionella karriären. Sammantaget ger de förändringsmoment som presenteras nedan insikt i idrottarnas roll som medkonstruktörer i sina specifika vägar till världsklass.

Efter att ha gjort entré på den internationella arenan beslutade sig Henric för att helt och hållet fokusera på att förbättra en specifik aspekt av sin teknik, för att på så sätt utveckla en konkurrensfördel. Han la upp sin träning utifrån detta och tränade till perfektion, vilket blev en betydelsefull investering i hans karriär.

” Så jag stod i över ett halvår för att bara finslipa på tekniken. Det gav ju resultat, det är där någonstans som jag fick den bästa [tekniken] i världen kan man säga och den har väl hängt med ända sen dess i stort sett.”

När Beata såg tillbaka på åren innan hon tog sin första internationella medalj kommer hon ihåg hur hon medvetet bestämde och förberedde sig för att nå hela vägen till världstoppen:

” Jag skulle säga att under de här åren då, där bestämde jag mig, att: ‘Vad behöver jag göra?’ Alltså, att jag insåg själv och det har kanske med åldern att göra och att man tog den här första pallplatsen och sen fick man fundera: ‘Vad behöver jag för att ta mig hela vägen?’ Och jag tror att jag där och då bestämde mig, att jag måste ha en helhet att allt från familj till liksom teknik, alla de här olika parametrarna måste klaffa i harmoni för att man ska kunna prestera.”

Peter beskrev också hur han initierade förändring för att hitta en väg ut ur en dipp i karriären:

” Men när jag har kört ner mig i inte botten, men när det verkligen inte gick så pass som jag ville då, så kände jag: ‘Nej, men nu måste jag hitta någon annan väg för jag kan inte fortsätta på den här banan.’ Så då tog jag kontakt med [toppidrottare].”

En paraidrottare beskrev också olika vändpunkter som han initierade för att främja sin karriär. Han kämpade med tillgång till en optimal träningsmiljö och hittade ett sätt att försäkra sig om att han inte skulle vara beroende av yttre omständigheter för sin träning:

” Jag fick skaffa ett [träningsredskap] för några år sen, så att jag kan träna själv mycket mer. Och det har ju räddat mig jättemycket sista åren när det har varit lite såna där saker.”

Idrottarna beskrev också att några av de vändpunkter de initierade gick emot strömmen eller till och med orsakade irritation hos tränare, resurspersoner runt idrottaren, eller i organisationer. Vissa idrottare beskrev att de hade funderat länge innan de vågade ta steget som dock kändes avgörande för att gå vidare i karriären.

I intervjun berättar en idrottare hur hon bad om att få byta från tränare A till tränare B:

” ‘Kan jag inte få ha [coach B]?’ För jag såg ju hur duktig han var att prata om hela livet och inte drog sig undan i fall man sa något jobbigt. Då ville han hjälpa till och finnas som ett stöd om man bad om hjälp. Så det var ett ganska lätt val där. Även fast det var jobbigt att göra [coach A] besviken, så ... nej, men det var väldigt viktigt att jag fick byta till honom.”

En annan idrottare, Ebba, försenade en vändpunkt i sin karriär för att säkerställa en smidig övergång till nästa karriärsteg.

” Här blev jag tillfrågad att byta [klubb] men känner att: ‘Nej, jag är inte riktigt redo och jag har fortfarande personliga grejer som jag behöver jobba på.’ Jag kände att jag behövde vara mer självsäker i mig som [idrottare] ... Så då var jag nog så här: ‘Nej, jag måste få uppleva mer [idrott] på egen hand”.

## Tursamma händelser

När de såg tillbaka på sina karriärer pekade idrottarna ut olika situationer där tillfälligheter utanför deras kontroll hade varit till deras fördel och främjat deras karriär. Nedan ger vi en inblick i några av de ”tursamma händelser” som världsklassidrottarna lyfte fram. Exemplet visar också att idrottares karriärer är kontextbundna till olika tider och sociala sammanhang och att oväntade positiva händelser spelar en roll för att forma karriärvägar (Hodkinson, 2008; Barker-Ruchti m.fl., 2019).

Covid-19-pandemin har haft djupgående inverkan på elitidrottare globalt, bland annat på grund av att OS/Paralympics i Tokyo sköts upp ett år. Covid-relaterade nationella riktlinjer skiljde sig också åt mellan olika länder. När Frank utvärderade vilken inverkan "coronaåret" fick på hans karriär, beskrev han det så här:

” Alltså, vi hade ju ändå rätt tur i slutet av året. Vi fick ju in i stort sett lika många tävlingar som vi har haft tidigare. Jag tror att vi har varit väldigt lyckligt lottade, för det känns som att det har varit många andra som har varit mycket mer påverkade än vi har varit. Sen blev OS skjutet på ett år och det var bara en fördel för mig för då fick jag ett år till att träna.”

En viktig vändpunkt för en lagidrottares väg till världsklass inträffade när hon fick chansen att ersätta en lagkamrat på en ledande position. Erfarenheten och lärandet hon upplevde under den andra spelarens frånvaro förberedde henne för nästa karriärsteg:

” Men här blir också [namn] gravid, och kan inte spela alla turneringar, så att här får jag återigen ta den ledarrollen i laget [...]. Det är under den turneringen, att jag bara: 'Nej, men nu är jag redo att ta nästa steg.'”

När Jannik såg tillbaka på sin snabba övergång till internationell seniornivå, betonade han vikten av tur och rätt timing:

” Det var väldigt lyckosamt, förstås, man ska inte vara blyg och säga, 'okej, det var bara tur', för jag kämpade verkligen mycket och jag presterade också bra. Och det är därför det också är välförtjänt, men ändå måste du ha tur och, när rätt ögonblick kommer, ha rätt människor runt dig som tror på dig. Så det finns många faktorer som måste samverka för att det ska bli rätt. Och jag hade tur att det var så.”

Liksom Jannik identifierade en paraidrottare att "tur" spelade en roll i hans snabba karriärövergång till seniorlandslaget. Motiverad av en längtan att hitta "en idrott på riktigt" så prövade idrottaren olika idrotter. När hans funktionsnedsättning försämrades behövde han välja en av sina idrotter som skulle kunna passa honom även på sikt:

” Jag hade ju tur, kanske tur i oturen att i [åldersgrupp] så behövde man väl folk och jag lärde mig ganska fort.”

Beata drabbades av en allvarlig skada. När hon reflekterade över skadan i relation till sin karriärutveckling beskrev hon den som en "lycklig" timing i den oväntade vändpunkten:

” ... man hade kunnat se det som en motgång. Men jag hade sån tur, eftersom jag skadade mig [mot slutet av en säsong], opererade mig [månad senare], så var jag återställd redan i [månad]. Jag missade aldrig en säsong.”

## Utmaningar

Förutom ovan beskrivna ”tursamma händelser” upplevde idrottarna också olika, delvis existentiella, utmaningar. De utmaningar som idrottarna mötte på vägen mot att prestera på världsklassnivå var dels idrottsrelaterade, dels händelser i idrottares personliga liv och dels historiska händelser utanför deras inflytande. I idrottarnas karriärberättelser kunde vi urskilja fyra typer av utmaningar: a) prestationsstagnation och karriärnedgångar, b) hälsoproblem, c) relations- och familjefrågor, samt d) organisatoriska förändringar och sociala kriser. Dessa utmaningar påverkade idrottarnas identitet, välbefinnande och sociala position, men också deras karriärvägar. Utmaningarna var också viktiga moment för lärande och utveckling, men inte alltid. Vissa utmaningar upplevdes som konstant energitapp, och riskerade att avbryta idrottarnas karriärer eller tvingade in dem i en hälsorelaterad, social eller ekonomisk osäkerhet. I det följande presenterar vi kort varje typ av utmaning med utvalda citat.

### Prestationsstagnation och karriärnedgångar

Efter att ha haft en snabb utveckling till världsklassnivå och efter att ha flyttat till en annan internationell toppklubb, upplevde lagidrottaren Ulf en kritisk karriärfas. När han kämpade för att anpassa sig till den *survival-of-the-fittest*-kultur som rådde i klubben, stagnerade hans prestationsutveckling. Denna karriärsvacka påverkade Ulfs välmående och karriärhorisont markant och att komma tillbaka till världsklassnivå krävde ett långt omtag.

” Sen [andra delen av säsongen] spelade jag väl lite mindre, vi tog in en ny spelare här som började spela i stället för mig. Så då gick det väl nerför. Och sen var det ju den här perioden. Det var väl inte den bästa perioden ... då förlorade jag ju min ... jag hade ju varit med i landslaget här fram tills här, så efter den här perioden var ju kanske min tyngsta.”

Peter, som hade en långsammare karriärväg till världsklass, upplevde också faser av prestationsstagnation och bakslag. Att vänta på det efterlängttade karriärogenombrottet krävde uthållighet. Även om han övervägde att avsluta sin karriär kände han efteråt att detta också hade format honom som idrottare:

” Sen vet jag att jag traggade ju på i [tävlingar] den säsongen, hade ju inte fått ett resultat egentligen. Så att det var ju ganska motigt kan man säga. Och det fanns väl även något tillfälle där jag kände: ‘Ja, men du kanske bara ska ge upp det här och hitta på något annat, spela ett instrument i stället, vilket jag också tyckte var ganska kul.’ Men tog väl mitt förnuft till fånga där och när det väl släppte så kändes det som att då släppte allting, att man hade stått och stångat mot den där väggen under lång tid och inte gett upp utan fortsatt att stångas, så när det släppte så släppte det rejält.”

### Hälsoproblem

Elitidrott har beskrivits som en riskfull arbetsmiljö (Roderick, 2006). Med tanke på hälsans betydelse för topprestationer kan sjukdomar och skador ha en djupgående påverkan på idrottsliga karriärvägar. Som vändpunkter kan dessa allvarligt påverka karriären eller till och med avsluta den. Jannik beskrev att:

” Två veckor före [internationellt mästerskap] i [plats] [skada] och missade [mästerskap]. [...] det var ett riktigt hårt slag att jag ... två veckor innan vi skulle flyga dit ... [skada] och det tog slut innan det börjat. Och då var jag längst ned på botten.”

Skador som en paraidrottare ådrog sig när hon tävlade på världsklassnivå fick henne att omvärdera sin satsning på idrotten:

” Och jag vet också att då efter Paralympics, när jag hade först missat [internationell tävling] på grund av en skada och sen så var jag skadad på Paralympics, fick operera mig när jag kom hem. Att jag också där och då tänkte så här, att: 'Jag vet inte om jag tycker att det är värt det.' Alltså, värt att lägga ner den tid och energi som man lägger ner i sin träning, om jag då om fyra år igen kommer vara skadad. Just där och då så kände jag inte att jag tyckte att det var värt det. Jag höll på med [idrott] bara något år efter Paralympics, sen så la jag ner det.”

Även om skador var den vanligaste hälsoutmaningen berättade vissa idrottare om psykiska problem eller sjukdomar, vilka vände deras karriärväg. Till exempel upplevde Ebba en fas av extrem trötthet och tomhet efter en mycket intensiv och framgångsrik säsong:

” Man slogs med en känsla: 'Men gud, jag ska ju vara den lyckligaste människan på hela jorden nu, men jag är också så, så här, tom. Jag känner ingenting.'”

Även en annan idrottare upplevde en fas av psykisk ohälsa när han insåg att hans karriär på världsnivå hade tagit hårt på kroppen och därför var tidsbegränsad:

” Jag hade en jättedepression, just [år X] och var helt borta kan man väl säga. Det påverkade ju allt, men jag tror man går igenom det. Speciellt när man har [idrottat] så här länge, det blir ju lite av ens identitet, man är inte [X], utan man är [idrott-X]. Så den var fruktansvärt jobbigt.”

Medan mer än hälften av idrottarna rapporterade om hälsoproblem som påverkade deras karriärer, angav vissa, som till exempel Beata, det som ”tur” att de lyckades återhämta sig utan att missa en tävling. Denna prestationsbaserade utvärdering av skador och andra hälsoproblem återspeglar den vanliga funktionella synen på hälsa inom elitidrott (Thiel m.fl., 2015), det vill säga att graden av friskhet ”mäts” i relation till kapaciteten att uppfylla sin sociala roll som inom elitidrott jämföras med att kunna träna och prestera.

### Relations- och familjefrågor

Förutom karriärdippar och hälsoproblem, blev relations- och familjefrågor utmaningar som medförde karriärvändpunkter för några av idrottarna.

En individuell idrottare hade etablerat sin träningsmiljö i nära anslutning till sin partner som varit med genom flera upp- och nedgångar i karriären. När deras förhållande tog slut, väcktes också frågor i relation till individens idrottsliv:

” Men kan jag bo kvar här? Jag har ju som ingen anknytning, ingen släkt det är [distan] till mamma och pappa. Syskonen bor inte här.”

Vissa idrottare tog också upp hur problem i relationen till tränare påverkade deras välbefinnande och upplevda karriärutveckling – även om det rent prestationsmässigt inte blev synligt direkt. En idrottare som utsattes för ett kränkande tränarskap i en klubb på toppnivå berättade:

” ... två av sina bästa år i karriären och så ska man gå runt och ställa sig i duschen och gråta. Han hade så mycket makt, det är hela problematiken, att han hade så mycket makt över ens vardag, över ens karriär, över ens allt. Så det är svårt, man bet ju ihop mycket bara för att det var ju vissa exempel emellan som gick emot, eller pratade med klubben och då var man borta. Så att det var väldigt speciellt. Man lärde sig ju mycket, men det är ju ... jag vet i tusan.”

I motsats till fallen ovan, där relationer i idrottsmiljön påverkade karriärutvecklingen, ledde familjelivets utmaningar till en vändpunkt i en annan idrottares karriär:

” [Förbundskaptenen] ville verkligen att jag skulle vara med. Och visst kände jag mig redo, mitt huvud och min kropp mårde väldigt bra. Jag hade inga stora problem [med skador] så jag gick med på det. Sedan hade vi några familjeproblem hemma, det var svårt för min partner med barnen. Det var verkligen mycket jobb. Vi diskuterade mycket och min partner sa att det är mitt beslut. Det kändes inte rätt för mig att åka dit. Jag drog mig ur [mästerskapet].”

Tillsammans belyser exemplen att relationer inom och utanför idrotten påverkar karriärutvecklingen och att lärandet är kontinuerligt, även i och genom motgångar. Men som visas i exemplet ovan, om kränkande tränarskap, kan ”lärande av motgångar” också vara destruktivt och innebära ett högt pris i relation till idrottarnas långsiktiga hälsa.

### Organisatoriska förändringar och sociala kriser

Karriärvägarna påverkades också av händelser som drabbade de organisationer som idrottarna tillhörde eller av förändringar i samhället i stort. Exempelen nedan ger en inblick i hur sådana händelser blev vändpunkter i idrottarnas karriärer och hur kontexter och historiska tider påverkar enskilda karriärvägar.

En paraidrottare, som tävlade i en idrott där utrustning spelade en viktig roll, beskrev hur ekonomiska utmaningar för det företag som tillhandahållit hans utrustning direkt påverkade hans förutsättningar att tävla på världsklassnivå:

” Men i den vejan, så fick [företaget] jag var på ganska svåra finansiella problem, så att jag och en till [idrottare] från Sverige, fick ju gå till förmån för två [idrottare från ett annat land] som hade börjat prestera ganska bra, och man förstår ju att den marknaden är ju viktigare för dem. Men det var tråkigt och inte vad jag behövde efter en [skada]. Vi fick ju leta efter nytt [utrustning], utan att egentligen kunna testa någonting.”

Också för en lagidrottare framtvungade ekonomiska problem – i hans fall med den internationella klubb han var kontrakterad med – en oväntad vändpunkt i karriären:

” Jag fick ett mejl några timmar innan [mästerskapet]. De sa att de var ledsna, att klubben hade gått i konkurs för de var bankrutta och önskade mig lycka till i framtiden.”

En paraidrottare beskrev en annan typ av organisatorisk utmaning som förändrade förutsättningarna att kunna tävla på och bibehålla världsklassnivå, nämligen förändringarna i klassificering och tävlingsformat:

” Alltså, usch, det var inget kul år alls. Vi var ju på [mästerskap], då var det jättetuffa [förhållanden]. Jag hade inte någon chans att konkurrera. Folk förväntar sig att man ska försvara saker som man inte kan försvara [...] och min klassificering är skitdålig. Alltså, jag skulle egentligen behövt mer procentavdrag. Alltså, det är jättesvårt att motivera sig till att tycka att någonting är kul då.”

För Carl som utlandsproffs blev covid-19-pandemin en utmanande vändpunkt i karriären:

” Och sen kom corona, 2020 där det har ju varit inte så mycket [idrott], mest bara träning. Så vi kom ju inte till slutspel, vi fick ju bara vänta på nästa säsong, medan de som kom till slutspel under corona-året fick åka tillbaka och spela ett slutspel. Så för mig blev det ju sommarträning, i nio månader var jag hemma och tränade bara. Det var väldigt tufft, både mentalt och fysiskt. Det var något jag helst inte vill göra om.”

Även för andra, som Henric, ledde pandemin till en kritisk karriärfas:

” Det tuffaste har ju varit 2020 med covid. Det har ju inte gått några tävlingar, man har inte fått in en spänn på företaget i stort sett, så det är det som har varit tuffast.”

I detta avsnitt har vi presenterat nio typiska karriärvändpunkter som de intervjuade idrottarna mötte på vägen till världsklass. Vändpunkterna visade sig vara avgörande mekanismer för att idrottarnas karriärer utvecklades framåt eftersom det var i och genom dessa förändringsmoment som karriärval, idrottarnas utveckling och lärande skedde i. Vi har fokuserat på händelser som främjade idrottarnas utveckling på ett positivt sätt. Resultaten visar att det på vägen till internationell seniornivå var viktigt att synas och ges utvecklingsmöjligheter, att ha sportsliga framgångar och få förståelse för vad som krävs. Att få ta del av en miljö i världsklass och nå en stabil ekonomisk situation som professionell, eller åtminstone (semi)professionell, ansågs vara en nyckelfaktor för etablering på världsklassnivå. Vi har också presenterat utmaningar som äventyrade eller till och med hindrade idrottarnas karriärvägar. Avsnittet har vidare visat på mångfalden av deltagarnas erfarenheter samt komplexiteten och oförutsägbarheten i karriärutvecklingen.

Aspekter som formade de individuella vägarna till världsklass visade sig vara idrottarnas lärande och förmåga till handling, typ av funktionshinder, typ av idrott och dess organisation, ekonomiska resurser, kontextuella influenser och samhälleliga händelser. I nästa avsnitt beskriver vi dessa påverkande faktorer mer djupgående utifrån individuell, social och kontextuell nivå.

## Faktorer som spelar roll för karriärvägen till världstoppen

I det här avsnittet presenterar och sammanfattar vi de nyckelfaktorer vi fann som formade de 18 idrottarnas vägar till världsklass. De tidigare typologier av karriärvägar, presenterade idrottsporträtt och de typiska vändpunkterna har redan gett en bild av *hur* individuella, sociala och kontextuella faktorer (t.ex. familjestöd, att bli sedd av tränare och bli en del av en elitutvecklingsmiljö) formade karriärvägarna till världsklass. Det kvalitativa materialet vi har presenterat visade också att individuella, sociala och kontextuella faktorer hängde samman, påverkade varandra och förändrades under karriären. För tydlighetens skull kommer vi i det följande dock att plocka isär dessa faktorer och presentera dem gruppvis som individuella, sociala och kontextuella påverkansfaktorer.

### Individuella faktors roll i karriärutvecklingen

Syftet med detta avsnitt är att lyfta fram de individuella faktorer som framkommit som betydelsefulla för idrottarnas karriärutveckling mot världsklass. Dessa individuella dispositioner, det vill säga individuella egenskaper som idrottaren föds med eller förvärvar över tid, var att ha en identitet som idrottare, ha en idrottslig bildning/kunskap och ha gynnsamma personlighetsegenskaper.

Medan personlighetsegenskaper kan antas vara relativt stabila över tid (och till viss del medfödda) är de andra faktorerna individuella kvaliteter som till stor utsträckning formats under deras idrottskarriär och uppväxt, vilket beskrivits i föregående avsnitt. Det skiljde sig därför åt för olika idrottare när, varför och hur dessa kvaliteter utvecklades och när de framträdde under karriären.

### Identitet som idrottare

En första individuell faktor som möjliggjorde en karriärväg till världstoppen var att deltagarna i studien hade en stark identitet som idrottare (inom sin specifika idrott). Att så är fallet är kanske inte så förvånande med tanke på vilka de är, men enligt deltagares egna berättelser hade deras idrottsidentitet ofta formats tidigt i deras liv, långt innan de nått världsklassnivå. Som kan ses i citaten nedan nämnde flera av deltagarna att de redan i unga år sett sig som idrottare och att deras ”handlingshorisonter” format vad de vill göra i framtiden.

Carl berättade hur han såg på sin framtida idrottskarriär som ung:

” Jag kommer ihåg när mina lärare frågade mig vad jag ville jobba med, och då sa jag alltid [idrotten]proffs. Och de bara: ‘Nej, men du måste tänka på ett riktigt jobb.’ Men jag sa alltid: ‘Nej, jag vill bli [idrott]proffs och jag vill kunna leva på min [idrott].’”



Lia hade samma mål:

” Från att jag började spela [idrotten] så var jag lite så här: 'Jag ska bli [idrott]proffs.'”

Peter förklarade hur hans idrott var en del av hans identitet:

” Jag har verkligen identifierat mig med min idrott på något sätt känner jag, och verkligen levt med den och för den.”

Utveckling från en ”idrottsidentitet” till en identitet som ”världsklassidrottare” framkom som en viktig individuell faktor för många av deltagarna. Hur processen som ledde fram dit såg ut, och när detta skedde, skiljde sig som tidigare beskrivits mellan olika idrottare i studien. För vissa, som Carl, skedde det tidigt i karriären och utan större reflektion:

” Men för mig var det rätt glasklart att ... jag kände att jag var på den nivån och jag tillhörde nivån av [liga]-spelare.”

För andra i studien, som till exempel Frank, växte denna identitet fram långsammare och senare under karriären:

” Men jag hade väl aldrig tanken på att jag skulle kunna ta mig så pass långt som jag har gjort skulle jag säga. Det är väl någonting som har växt fram lite över tid [--]. Så det är väl egentligen de senaste, ja, två åren som att jag börjat så här ... ja, försöka vänja mig vid tanken av att liksom vara med och slåss där uppe.”

För flera av idrottarna skedde övergången till ”världsidrottare” via en identitet som ”talang” inom sin idrott. Denna identitet bekräftades av betydelsefulla aktörer (t.ex. förbundskaptener) inom deras idrottsmiljö, vilket stärkte deltagarnas tilltro till att de skulle kunna klara övergången till att bli idrottare på världsnivå.

Som en del av identiteten som idrottare, uttryckte deltagarna också en kärlek till sin idrott och en glädje i att utöva den.

” Jag har alltid gillat [idrotten]. Alltid tyckt det var väldigt roligt.” (Frank)

” Jag har alltid tyckt att det har varit kul med [idrott]. Sen har jag hållit på med andra idrotter, men [idrotten] har alltid varit mitt inneboende nummer ett.” (Cara)

Sammantaget drev idrottarnas identifikation med och kärlek till sin idrott de investeringar som de gjorde i sina karriärer. Att bli (*become*) de professionella elitidrottare de tidigt hade föreställt sig fick dem att rikta sin tid och energi mot att fortsätta att utvecklas. Kärleken till idrotten hjälpte också deltagarna att ”hålla ut” och klara av de utmaningar de ställdes inför på vägen.

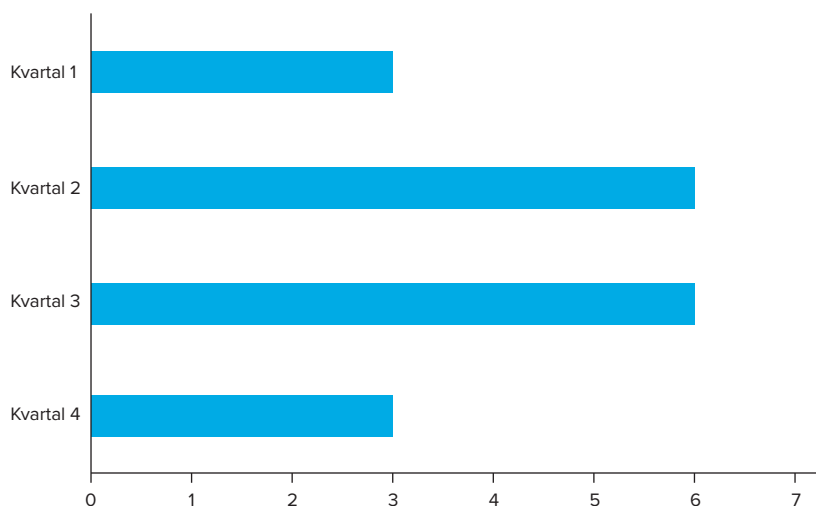
### Idrottslig bildning/kunskap

Nästa faktor, idrottslig bildning, handlade om betydelsen av de erfarenheter, samt den förståelse och kunskap som utövarna utvecklade utifrån dessa, om vad det innebar att vara världsklassidrottare. Vi har valt begreppet *bildad* för att understryka att det handlar om mer än ”bara” idrottsliga färdigheter (teknisk/taktisk kunskap, uthållighet, styrka m.m.), och det kan definieras som holistiskt utbildad (Burman, 2014). Som en första aspekt är det viktigt att framhålla att idrottarna i undersökningsgruppen genom sin idrottsocialisering hade skaffat sig en gedigen idrottslig bakgrund.

Alla idrottarna hade en omfattande erfarenhet från deltagande i organiserad idrott under sin uppväxt. Tidpunkten för den egna debuten i den aktuella idrotten skiljde sig något mellan deltagarna i de paralympiska och olympiska idrotterna i undersökningsgruppen. För den förstnämnda gruppen skedde debuten för deltagarna mellan 7 och 15 års ålder. Deltagare som tillhörde den icke paralympiska gruppen började i snitt med sin idrott vid 6,6 års ålder (min 3 år, max 9 år, SD = 2), vilket är två år tidigare än landslagsutövarna i Fahlström med fleras (2015) undersökning (medelåldern där var 8,8 år). De deltagande idrottarna valde vidare att satsa på den aktuella idrotten i snitt vid 14,5 års ålder (min 12 år, max 17 år, SD = 1,2), vilket även det är ett år tidigare än deltagarna i Fahlströms med fleras undersökning (2015). Något anmärkningsvärt var att fyra av deltagarna även hade gjort en elitsatsning inom en annan idrott innan satsningen på den nuvarande huvudidrotten, varav tre från individuella idrotter och en från lagidrott.

Fahlström med kollegor (2015) identifierade vidare i sin undersökning fem olika vägar till landslaget. En av dessa innebär att ”utövaren sysslar med många idrotter och elitsatsar senare, men har ändå tidigare gjort sitt idrottsval. Utövaren sysslar med flera idrotter men detta kan ändå inte kallas *sampling* eftersom hen redan valt vilken av dessa idrotter hen vill prioritera” (Fahlström m.fl., 2016, s. 12). Denna väg till en elitsatsning var något som kännetecknade de flesta i undersökningsgruppen, där alla utom en ägnat sig åt andra idrotter under uppväxten men där de flesta tidigt bestämt sig för ”sin” idrott. Vidare hade alla utom två varit med i juniorlandslag varav den ena av dessa två debuterade i seniorlandslag redan vid 15 års ålder.

En individuell faktor, och som ofta diskuteras i talangutvecklingslitteraturen, är när en idrottare är född på året. Flera studier har visat att individer födda tidigt på året är överrepresenterade i olika ungdomslandslag – ett fenomen som kallas ”den relativa ålderseffekten” (Musch & Grondin, 2001). Även om alla deltagarna i studien hade varit med i juniorlandslag (eller debuterat tidigt i seniorlandslag) så var lika många av deltagarna i denna studie födda årets första som sista halvår och någon relativ ålderseffekt fanns alltså inte i undersökningsgruppen som helhet (se figur 3). Dock var alla kvinnliga deltagare inom de individuella idrotterna födda de två sista kvartalen, vilket alltså indikerar en omvänd relativ ålderseffekt för dessa.



**Figur 3.** De kvartal som deltagarna i studien är födda.

Sammantaget gav detta bilden av en mycket idrottsligt bildad grupp som hade med sig kunskap och erfarenheter på väg in i senioridrotten och senare mot världstoppen. Till skillnad mot deras idrottsliga bakgrund var deras utbildningsbakgrund mer differentierad. Tre av deltagarna hade grundskola som högsta avslutade utbildning. Tio stycken hade en avslutad gymnasieutbildning och fem deltagare hade en universitetsutbildning. Tretton av deltagarna hade gått på idrottsgymnasium, varav tio på RIG och tre på NIU. Fem deltagare hade kombinerat elitidrott med högre studier i Sverige och en deltagare hade studerat vid college. Därmed tycks olika utbildningsvägar vara möjliga att kombinera med en karriär mot världsklass. Med detta sagt, antydde emellertid idrottarna att en genomgången utbildning gav dem trygghet, särskilt i relation till ett möjligt karriärslut.

Som en andra aspekt i deras idrottsliga bildning för att bli en idrottare av yttersta världsklass, utvecklade deltagarna en förståelse och kunskap i form av vad det faktiskt innebar och vad som krävdes för att prestera på världsnivå. Även om alla som håller på med idrott förmodligen har en viss bild av vad som krävs på den yttersta elitnivån, så handlade det i detta fall om en realistisk bild och insikt som kan vara svår att nå utan att erfara den på egen hand.

” Jag tror man kom ut och liksom fick se nivån på riktigt.” (Hanna)

” Men jag tror att det var någon gång här [årtal] som jag var och hälsade på [namn] i [land] för första gången och fick se lite grann nivån.” (Lara)

Intressant nog gav inte de deltagare som hade en snabb väg till världstoppen uttryck för denna typ av ”insikt”, möjligtvis för att de inte behövde reflektera kring detta då det bara ”rullade på”.

Om detta beskriver en generell bildning hos deltagarna om ”vad som krävs” på yttersta elitnivå, så framkom även att deltagarna utvecklade en kunskap och förståelse om vad just de själva behövde göra för att möta dessa krav. Denna förståelse möjliggjorde för deltagarna att kunna styra över sin träning och sitt idrottande och liv runt idrotten. Exemplet här handlade om vilken typ av träning eller kost som passade dem, vilken sjukgymnast/tränare man behövde ha, i vilken miljö

man hade bäst utvecklingsmöjligheter, vad man behövde vid sidan av idrotten för att må bra, eller vilka organisatoriska förutsättningar som man behövde för att lyckas. Man kan uttrycka detta som att de utvecklade en handlingsförmåga som möjliggjorde för dem att "äga" sitt eget idrottande och fatta strategiska beslut (i situationer där detta var möjligt).

### Gynnsamma personlighetsegenskaper

Två personlighetsegenskaper verkade ha hjälpt deltagarna på vägen mot världstoppen. Den första har vi valt att kalla *prestationsinriktad*. Det är en bred egenskap som innefattade att hela tiden vilja utvecklas och att sträva mot mål, att våga ta risker, att utmana sig själv och att försöka hitta lärdomar i motgångar. Tim och Frank berättade:

” Jag har alltid känt att jag har haft ett visst driv att försöka bli bättre hela tiden.”

” Ja, men det är ju mycket vilja också som det handlar om, tror jag. Eller så här, har man inte något driv att liksom vilja bli bra eller vilja bli bättre, då är det nog tufft också liksom, om man inte är villig att göra det jobbet som krävs för att man ska kunna ta nästa steg [---]. Så det gäller ju att hela tiden försöka förbättra sig själv och sitt eget spel och utveckla sina ... både sina bra och sina sämre egenskaper i [idrotten] liksom. Tror att det är väldigt viktigt för att kunna ligga kvar där uppe, att man strävar efter att utvecklas.”

Ulf förklarade: ”Det har jag lutat mig lite tillbaka på, att: ‘Fan våga liksom.’” Vidare berättade Jojo om hur mätbarheten i hennes idrott ”triggade” hennes personlighet:

” Nej, men det var när jag insåg hur kul det var att tävla och så här hur mätbar [idrotten] var också, för det var väldigt lätt ... man kunde tävla och jämföra sig med sig själv, självklart [utövar idrotten] bredvid andra i samma ålder och så där, men det var väldigt lätt att så här jämföra med sig själv [---]. Så det blev en motivation för mig och drivkraft att liksom försöka förbättra mina tider, väldigt tidigt blev det en motivation. Det var det som jag tyckte var roligt.”

Den andra personlighetsegenskapen har vi valt att kalla *envishet*, som här inkluderade målmedvetenhet, att fortsätta trots motgångar och att genomföra all den träning som krävs för att nå hela vägen.

” Ja, men alltså, jag har ju varit beredd på att träna, beredd på att lägga ner tiden, jag har alltid varit motiverad till att göra det.” (Ida)

” Men de är väl kanske också en, vad ska jag säga, de är väl en del av att jag har fortsatt och verkligen ... ja, men jag tror jag har gjort det mycket på så här inre, det har varit många inre drivkrafter.” (Martin)

Dessa egenskaper, prestationsinriktad och envishet, kompletterade varandra och det var de båda tillsammans som skapade en ”disposition” som var väl anpassad för att ta sig an den ofta ojämna och slingriga vägen till toppen.

## Sociala påverkansfaktorer

De faktorer som har identifierats och som beskrivs i texten nedan berör idrottarnas nära omgivning (mikromiljön) och handlar om social bakgrund samt *relationellt och emotionellt stöd*. Dessa faktorer hänger samman med de faktorer som handlar om individuella respektive kontextuella faktorer. Sociala, kulturella och organisatoriska faktorer påverkar den sociala position individen intar och hur samspelet mellan ett yttre och ett mer inre sammanhang hanteras, skapas och omskapas över tid.

Låt oss övergripande se på de deltagande idrottarnas idrottsliga sammanhang. Det finns en spridning när det gäller föräldrarnas idrottsliga bakgrund. Två av deltagarna kommer från familjer där ingen förälder hade tävlingsidrottat och fyra deltagare hade en förälder som tävlat på internationell nivå. Även om elva av de totalt 18 deltagarna (61 %) hade föräldrar som antingen inte idrottat alls (två) eller idrottat högst på föreningsnivå (fyra), är det ändå uppenbart att det fanns en överrepresentation av idrottsligt meriterade föräldrar i undersökningsgruppen. Sex (33 %) av deltagarna hade en förälder som tävlat på nationell nivå och fyra (22 %) på internationell nivå (se tabell 2).<sup>7</sup>

**Tabell 2.** Föräldrarnas idrottsliga bakgrund.

	Antal
Ingen och föreningsnivå	5 (28 %)
Föreningsnivå och föreningsnivå	4 (22 %)
Nationell nivå och internationell nivå	3 (17 %)
Ingen och ingen	2 (11 %)
Föreningsnivå och nationell nivå	2 (11 %)
Ingen och nationell nivå	1 (5,5 %)
Föreningsnivå och internationell nivå	1 (5,5 %)

Deltagarna uppgav, med undantag från en, att de hade fått gott stöd av sina föräldrar för sitt idrottande och någon menade att det hade varit absolut avgörande för de idrottsliga framgångar som de uppnått. 15 (83 %) uppgav i enkäten att de hade haft ett känslomässigt stöd, 14 (78 %) att de fått ett ekonomiskt stöd och 12 (67 %) att de fått ett idrottsligt stöd. Sju av deltagarna hade någon gång under sin karriär haft någon av sina föräldrar som tränare. Alla deltagare i studien hade minst ett syskon, och hälften hade ett syskon som idrottat på nationell eller internationell nivå. Två deltagare hade syskon som inte ägnat sig åt tävlingsidrott (i dessa familjer hade inte heller föräldrarna idrottat eller endast en av föräldrarna på högst föreningsnivå), och i övriga sju fall hade syskonen tävlat på föreningsnivå.

<sup>7</sup> Att procenttalen blir mer än 100 procent (61 + 33 + 22 = 116) beror på att vissa hade föräldrar där den ena föräldern tävlat på nationell nivå och den andra på internationell nivå.

### Betydelsefulla andra

De flesta av de intervjuade toppidrottarna har haft sin familj ”med sig” in i idrotten och på vägen mot en karriär. I intervjuerna framgick också att de flesta har haft en stabil familjesituation, och som nämnts ovan, ofta med syskon involverade i samma idrott. Det var i princip hos alla medverkande idrottare en självklarhet att deltagandet i idrott och träning var värt att investera i och en del av en familjeangelägenhet liksom att det fanns ett känslomässigt och praktiskt stöd i form av familj/föräldrar, oavsett om det gällde paraidrott eller icke paraidrott, lagidrott eller individuell idrott, sommar- eller vinteridrott. På så sätt visar denna studie att de aktuella idrottarna har befunnit sig i ett socialt sammanhang och i en social position där idrott, och att satsa på idrott, har varit en självklarhet, antingen via familjen eller en partner.

” Så det blev bara att jag blev inputad [skrattar] i [idrotten] och var ofta i [idrotts]-hallen för att antingen spelade någon av bröderna, eller så var det träningar.” (Janne)

” Jag skulle säga mamma och pappa gav mig förutsättningar. Det var alltid bara full support. Och det gjorde det ju också extra kul, att det var som en familjeaktivitet.” (Beata)

Till detta kommer, vilket nämnts tidigare, att flera av de aktuella idrottarna har haft någon av sina föräldrar som tränare särskilt i inledningen av karriären under de tidiga idrottsåren. Oftast var detta pappan. Enstaka idrottare hade haft sin mamma som tränare. För ett par idrottare i studien fanns minst en av föräldrarna med på resan som tränare eller medföljande på en stor del av vägen mot världstoppen. Över tid och vid olika tidpunkter ersattes de nära anhöriga som hade varit med som tränare under uppväxtåren. Det blev ”läge” att bryta. Förvisso ha fortsatt kontakt, men på ett annat plan. Att ha denna relation kring idrottandet med en nära anhörig beskrivs inte i någon av intervjuerna som en belastning.

” När vi skaffar nytt lag så bestämmer vi oss för att då är det dags för mig och pappa att klippa bandet [...]. Så det har varit häftigt att få dela den resan med min pappa.” (lagidrottare)

### Känslomässigt stöd – att ha bollplank

Att ta steget mot en karriär i världstoppen innebar också för de flesta medverkande i denna studie en rad påfrestningar. Avgörande på vägen mot världstoppen var att ha haft (och ha) någon form av bollplank – nära anhöriga, partners eller andra betydelsefulla personer att ventilerat frågor och rådgöra med. För vissa som hade en förälder med djup kunskap inom den specifika idrotten var det ofta just en förälder som blev idrottarens bollplank. I andra fall blev det en partner:

” Så han har ju varit med mig på den här resan. Hans sätt att ta sig an mitt idrottande har varit att han har gått *all in*. Andra pojkvänner vet jag har varit lite mer så här: 'Ja, ja. Men vad bra att det gick bra på matchen.'” (Cara)

I vissa lägen kunde kulturkrockar vid klubbyten eller flytt utomlands innebära att idrottaren behövde överväga det strategiska värdet av att befinna sig i en obehaglig, icke stimulerande relation till en tränare, men där ett helhetsperspektiv på alternativen att lämna eller stanna blev viktiga. En lagidrottare, som upplevde ett mycket negativt tränarskap i en framgångsrik förening, berättade hur det påverkade henne, men också hur hon fick stöd av nära anhöriga:

” [...] sen den här tränaren ... nej, men någon som har ett sånt tillvägagångssätt med straff och så där, det gör ju att man skärper till sig och kanske lyssnar i början. Men sen, de sista två åren man bara fick höra skit, folk gick ju runt och var som robotar, så att mentalt om vi kommer in på det, så var det ju något helt annat [...] vad som hjälpte en [...], under tider, det är ju familj och sambo och vänner. Det är det som har varit guld som gör att man kan sätta det i perspektiv.” (lagidrottare)

I dessa lägen blev den nära relationen med betydelsefulla andra personer, det vill säga tillgången till bollplank, avgörande för känslan av att landa i ”rätt” beslut om vägval. För de individuella idrottarna blev utmaningarna delvis av något annat slag. Att ha de bästa förutsättningarna där bland annat rätt miljö ingår handlade även om att stimuleras av att ens träningskamrater var på rätt nivå, att ha något att nå upp till, att bli ”jagad och jagas” som en idrottare uttryckte det:

” ... ja, men inspirerande miljö att vara i. Jag har nytta av att ha [andra idrottare] där och [andra idrottare] har nytta av att ha mig där. Jag har någon att jaga och [annan idrottare] har någon att bli jagad av, [skrattar] så att det är ju jättebra.” (individuell idrottare)

För andra individuella idrottare kunde det handla om att våga lyssna på sig själv och i och med det våga säga ifrån när träningsupplägg inte passade, varken känslomässigt eller träningsmässigt. Det kunde innebära att idrottaren bröt med en tränare eller ett förutbestämt organisatoriskt upplägg av tränings- och tävlingsverksamheten.

### Relation till tränaren

Många av idrottarna återkom till sina tränare under ungdomsåren, om hur viktiga dessa varit för deras utveckling. Steget att lämna en långvarig relation med en ungdomstränare orsakades oftast av att det var dags för nästa steg; idrottaren bytte boendeort, kom in i en ny klubb, organisation, landslagssammanhang, flyttade utomlands eller liknande. Oavsett individuell idrott eller lagidrott gick det att identifiera idrottarens relation till tränaren som en avgörande faktor för idrottarens väg mot världstoppen. Att bli sedd, att bli uppmärksam av någon som individen har tillit till, bidrar till utövarens självförtroende och välbefinnande. Vad denna uppmärksamhet bör bestå av ändrades över tid:

” ...han fick mig att blomstra ut riktigt. Alltså, gör du ett misstag, gör om det: ‘Gör det tills du klarar det’ och det fick mig att få en ... jäkla respekt för honom och fick mig att inse att det är inte så farligt att göra ett misstag, det handlar om vad du gör efter misstaget som är det viktiga.” (Carl)

En idrottare gav sin bild av hur utsatt en lagspelare är i relation till sin tränare, och hur denna relation är beroende av att bli sedd:

” ... jag har nog haft tur att alltid fått vara sedd [...] jag tror att det är viktigt att bli sedd i vilken ålder du än är.” (Lia)

Att ha en tränare som bollplank innebar för många av de individuella idrottarna att de mötte en tränare som ”såg idrottaren” och var uppmärksam på idrottaren som person, och hade förmågan att ”gå runt problem”, det vill säga hitta lösningar för de olika situationer som idrottaren hamnade i.

” Man måste vara så brutalt ärlig. Det är jätteviktigt för att kunna skapa det här förtroendet, och det kände jag verkligen att jag fick hos [coach A], att han vågade säga när något var bra, men han vågade lika ofta säga när saker var dåligt, så [...]. Det var en trygghet. Men framför allt hans engagemang, det var det som var det absolut viktigaste, att han försökte hjälpa mig att sortera.” (Lara)

### Relationer till lag- och träningskamrater

I intervjuerna betonades även vikten av att via lagkamraterna lära sig vad som gäller i den lagkultur man går in i. Det kunde handla om att förstå de små reglerna i klubben eller att lära sig sin plats (och med tiden hitta sin plats) eller att hitta individerna med en inställning som ”matchade” ens egen inställning.

” Jag fick ju mycket råd och tips av mina lagkompisar. De äldre hjälpte mig med alla de här småreglerna som finns inom klubben och ligan och ... som man inte är van med.” (Carl)

En av idrottarna beskrev skillnaden mellan att lära sig den ”lagkultur” som gällde i den nationella klubben och att vara del i ett världsklasslag där laget ska kunna fungera optimalt. I den nationella klubben fanns rutiner som hade mindre att göra med att utvecklas som spelare och mer med traditioner och att hitta sin plats.

” Men man vet ju ändå att man har en roll som den yngsta, och du ska ta med väskan [...] och du ska göra lite skitgöra ändå. Och då är det också svårt att kanske hitta en roll som ... ta mycket ansvar. Man håller sig lite mer i bakgrunden [...] i [förening] lärde jag mig från de erfarna.” (lagidrottare)

I laget som var etablerat på världsklassnivå fanns ett annat fokus.

” Ja, men inför viktiga matcher [...] sitta i en cirkel och berätta ens känslor inför matchen och försöka motivera varandra och dela det man känner, så att ... för att skapa en annan känsla i laget, och det har jag aldrig gjort på något annat ställe.” (lagidrottare)



## Relationer till andra utanför idrotten

Ytterligare en stöttande faktor som kunde identifieras i intervjumaterialet var att kunna ha ett socialt liv som går att kombinera med vägarna till världstoppen. Att ha kvar vänner utanför idrotten, att kunna få vara ”Kalle” och inte bara ”idrotts-Kalle” är sådana exempel. Åter andra betonade vikten av helhet. Att hitta aktiviteter som gjorde att man kunde koppla av idrotten för att sedan koppla på den igen blev viktiga delar i att få helheten att fungera, men också som förutsättning för att kunna stanna kvar på denna nivå.

” [...] ibland när man är i väg någonstans runt omkring i världen, att man inte riktigt vet vad man ska göra, och man bara ligger där på sängen på hotellrummet till exempel, då kan man koppla upp sig online och så kan man spela lite spel med kompisar hemifrån och bara få prata med någon annan [...]” (lagidrottare)

## Supportteam

För idrottare som omgavs av ett utvecklat supportteam eller som hade tillgång till en agent fanns en bredare grupp av betydelsefulla andra personer som fungerade som bollplank. Ju längre på vägen mot världstoppen, desto mer betonades värdet av att komma in i till exempel SOK:s topp och talang-program, en klubb med resurser, få del av utökat stöd av förbundet och/eller en sponsor. Även om både lagidrottare och individuella idrottare i intervjuerna ofta återkom till de egna avgörande valen och insatserna gick det att konstatera att resan mot världstoppen inte hade gått att få till stånd på helt egen hand. Ju längre en idrottare har kommit på vägen mot världstoppen, desto mer strukturerat supportteam behövs. Ofta saknades detta strukturerade stöd i skiftet mellan junior- och seniorövergång. När dessa övergångar skedde skiljer sig åt i olika idrotter. Tydligt var att en relation till ett medicinskt, fysiologiskt och idrottspsykologiskt supportteam behövdes. För vissa idrottare och discipliner behövdes också ett gediget serviceteam. Här fanns givetvis stora skillnader beroende på om det gällde en kommersiell idrott eller om idrottaren tillhörde en mindre idrott. Bland annat lyftes fysioterapeutens roll för att utveckla den egna kunskapen, men också klubbens möjligheter att bistå, vilket med tiden utvecklades till något som liknade en familjerelation.

” [...] klubben jag är i är ju väldigt bra, jag tror jag har haft väldig tur med just [X] klubb ... organisationen är jättebra och det är verkligen som en familj. Det är klart, allting är inte perfekt någonstans, men hur de tar hand om spelare, fysio, tränare och ... inför resor och sånt, de tänker verkligen på detaljer för att spelare ska få det bästa.” (Hanna)

Ett par idrottare poängterade att relationen till de organisatoriska stöden behöver ses över och bli mer flexibla eller ”lyhörda” för utövarnas behov än de är för närvarande.

” Och det var väl det vi sa till SOK, att deras system är uppbyggt efter idrottare som peakar när de är 20.” (lagidrottare)

Paraidrottarna lyfte särskilt att de är i behov av ett mer strukturerat stöd för att helheten skulle fungera fullt ut. När det strukturella stödet var sviktande så blev personliga relationer, till exempel familjen, viktig för att lyckas med satsningen. En individuell idrottare beskrev det så här:

” Att jag fått bygga upp allting själv mer, och det har jag väl också fått mycket hjälp av mina föräldrar, framför allt när man var yngre, men fortfarande, att de på något sätt supportar mig.”

Betydelsen av att ha ett bollplank och vad detta bollplank behövde bestå av förändrades också under karriärvägen. Idrottarna i denna studie kommer alla från en relativt homogen bakgrund där familjerna under uppväxttiden skjutit till vissa ekonomiska bidrag till läger, resor, viss utrustning med mera. Detta gällde dock inte alla. Det fanns exempel där föräldrar och ungdom behövde hjälpas åt för att säkra tillräckligt med pengar för den fortsatta karriären.

” Så jag tror vi hade 500 per dag som skulle ut och vi hade bra mycket lägerdagar, så att det var mycket pengar, så att man fick ju försöka gå runt till företag ... och här i [ort] och farsan har ju lite kontakter på det jobb han hade, så att man hade väl lite stöd utifrån, men det var ju mycket ... sätta plantor gjorde jag på våarna för att få ihop det till läger eller var det var.”  
(individuell idrottare)

### Familjeliv

I de stöttande faktorer som berörde den nära miljön ingår även familjeliv. Här fanns vissa könsskillnader i hur idrottarna upplevde familjebildning. För de manliga utövarna innebar familjebildning och ett familjeliv med barn framför allt ett berikat liv.

” Det som har påverkat mig mest, det är ändå barnen måste jag säga. Det är de som har fått mig att tycka att man har ett mycket roligare och intressantare liv utanför [idrott] också.” (individuell idrottare)

För de kvinnliga idrottarna var tanken på att få barn under karriären behäftad med osäkerhet, oro och ångest. Hur länge kan jag fortsätta att idrotta under graviditeten? Vad ska klubben säga? Hur ser vägen tillbaka ut? och så vidare.

” Jag kommer ihåg, jag hade sån ångest när jag skulle berätta för tränaren och sportchefen i [land] ... [efter barnafödande] Det är klart att jag mår bra, jag har [barnets namn] och det gör ju att jag mår bra. Men karriärmässigt var det det sämsta som kunde hända. Jag är trött, [barnet] sover dåligt. [...] och jag har svårt att hitta balansen i det. Så att nej. Jag skulle inte rekommendera det till någon. Men det finns ju så många som klarar av det, så det är klart att det funkar.” (lagidrottare)

Tankarna kunde också behöva kretsa kring hur många satsningar som gick att klara av inom den aktuella idrotten.

Sammanfattningsvis visar resultaten att det var viktigt med ett starkt idrottsligt kapital i den nära omgivningen samt tillgång till bollplank i form av nära anhöriga

eller betydelsefulla andra under vägen mot världsklass. Även tillgång till socialt liv utanför idrotten, en god och tillitsfull relation till tränaren som också har en medvetenhet om ett helhetsperspektiv på hälsa och välbefinnande samt en support med expertstöd var betydelsefullt. Idrottarna betonade att vägen till världstoppen innehåller att idrottaren gradvis själv tar ett allt större ansvar för sina vägval och de relationer som krävs.

## Kontextuella påverkansfaktorer

Slutligen presenterar vi de kontextuella faktorer som påverkat toppidrottarnas karriärvägar. Dessa består av såväl normer som strukturer, vilka påverkar de sammanhang som idrottaren befinner sig i, samt faktorer som är kopplade till tränings- och tävlingsmiljö, material, personligt stöd och ekonomiskt stöd.

### Normer och strukturer som påverkar idrottarnas karriärvägar

I världsklassidrottarnas berättelser kunde vi se olika typer av normer och därtill kopplade strukturer som inverkat på deras karriärvägar. I denna del tar vi upp några av de normer och strukturer som var kopplade till kön, ålder och funktionsnedsättning.

**Kön** Normer kopplade till kön kunde påverka både positivt och negativt. Å ena sidan exemplifierade idrottarna ojämställdhet mellan kvinnor och män, som på en strukturell nivå kunde påverka en elitidrottares möjlighet att ta steget mot toppidrott. Ett sådant exempel var när de kvinnliga deltagarna i studien hade sämre möjlighet att tjäna pengar på sin idrott och därmed fick svårare att till fullo hänge sig åt sin idrott. Ida beskrev sin syn på jämställdhetsdebatten inom idrotten på följande sätt:

” Det är klart att det blir en debatt om jämställdheten för att det är så sjukt stor skillnad liksom [mellan resurserna i manlig och kvinnlig idrott], men när man landar i det, så är det fortfarande väldigt bra i [idrott] jämförelsevis med väldigt många andra sporter.”

Å andra sidan beskrev elitidrottskvinnorna hur de under sin karriär hade märkt förändringar och att dagens samhälle med krav på jämställdhet även påverkat elitidrotten positivt. En idrottare beskrev till exempel hur hon och hennes lag lyckades knyta stora företag till sig som sponsorer:

” Och det krävs väl liksom lite ... alltså, att vindarna blåser rätt. Här har ju vindarna blåst väldigt mycket kring att satsa på kvinnligt och jämställt sponsorskap, och det är ju någonting vi verkligen har kunnat trycka på, och så här ... det är nog ingen slump att vi är sponsrade av [företag] som är så här stora liksom företag som söker fler kvinnliga anställda. Så att det också ... ja, att man måste hitta sin nisch, liksom.”

I relation till just sponsring och prispengar var bedömningen av flera av deltagarna att prispengarna allt mer började eller redan var likvärdiga mellan könen, även om undantag nämndes i relation till flera av lagidrotterna. Och som i exemplet ovan blev det tydligt att kön inte alltid behövde betyda att det var svårare att få sponsring om idrotten bestod av kvinnliga utövare.

En annan aspekt som kunde kopplas till könsnormer och strukturerna som finns inom idrotten var idrottarnas syn på möjligheten att skaffa barn under elitidrottsatsningen. Av toppidrottarna som deltog i studien var det två kvinnor och tre män som blivit föräldrar under karriären. Av de övriga var det ett flertal idrottare som menade att det skulle vara möjligt att skaffa familj under karriären, som Frank:

” Jo, men det tror jag skulle vara möjligt. Alltså, det är ju nog en ... det kan nog vara en tuff tid, alltså, just ... ja, när barnen är små kanske.”

Andra, som Ida, menade dock att det var helt uteslutet:

” Och då börjar man ju också förstå att man faktiskt kan fundera på det här [med att skaffa barn], och det gjorde jag ju aldrig. Det fanns inte ens på kartan liksom. ... [Årtal], det är inte länge sen liksom. Då vet jag att jag liksom verkligen började fundera och sånt, kollade upp och så där, och då var det till och med att jag fick till mig lite så här att: 'Ja, men det är kontraktsbrott och hur kan du tänka den tanken?'"

I Idas fall kan man se att idrottens struktur satte gränser för vilka beslut kring familjebildning som var möjliga och inte möjliga att göra som kvinnlig elitidrottare.

**Ålder** Även åldersstrukturer och normer kring ålder syntes i materialet. En idrottare menade till exempel att:

” Bara för att jag liksom är [över 30 år] och liksom självförsörjande, så betyder det inte att jag inte behöver pengar och hjälp från er.”

Andra aspekter kring ålder kunde handla om hur man förväntades träna och det blev då viktigt för en ”äldre” idrottare att kunna bestämma över sin kropp, och att tränare, andra idrottare och stödpersoner respekterade idrottarens egen kroppskänedom. Peter förklarade:

” ... det var jag bra på i alla fall, att: 'Ja, men i dag kanske vi inte ska ta de där två [två övningarna], utan vi kanske nöjer oss här i dag så kan man göra någon annan övning i stället vid sidan av då' [...]. De flesta tycker jag ändå köpte det, sen kanske det inte var lika mycket sånt här. Det var ju tufft liksom, men just senare i karriären så förstod ju de också vad det skulle innebära om man liksom skadar sig allvarligt, så att jag tror att det fanns nog en ganska stor förståelse.”

**Funktionsnedsättning** Slutligen kunde vi se att paraidrottare även upplevde att vissa strukturer specifikt kopplat till paraidrotten påverkade deras väg till världstoppen. En faktor som påverkade idrottarna var att de personella och ekonomiska resurserna sågs som små i svensk paraidrott. Detta framkom både i beskrivningen av den egna karriärvägen och när idrottarna jämförde det svenska systemet med andra länders stödssystem. Det kunde handla om svårigheterna att finansiera sitt elitidrottande på heltid eller att ha råd med de extra kostnader som var förenade med paraidrott, som specifik utrustning, tränare eller para-specifik stödpersonal, som främst betalades av utövarna själva. En annan faktor som framhölls som

osäker var tillgången till interna eller externa personella resurser, som fysioterapeuter, materialförvaltare eller tränarresurser.

” När alla andra har kommit med en tränare plus en fysio plus en vad som helst, de kanske har varit fem pers på en person liksom. Och så kommer jag där, på ungefär 17 tävlingar så åker jag ensam liksom och resten har jag coach med, det är ganska stor skillnad, det är det.”

Det fanns också en osäkerhet i vilka stödfunktioner som finns att tillgå från till exempel förbund, SPK, RF med mera. En av de individuella idrottarna uttryckte det så här:

” ... jag tycker att det har varit jätteluddigt vart och hur, var och vem jag ska vända mig till när det händer saker, liksom. Man får göra ganska mycket själv”.

Då paraiddrotten är uppdelad i Parasport Sverige, och parasport är integrerad i de olika specialidrottsförbunden, kunde paraiddrottarens satsningar och deltagande i landslagsverksamhet, tävlingar och läger se ganska olika ut. En paraiddrottare berättade:

” Jag tillhörde ju Parasportförbundet och hade ingenting egentligen med [specialidrottsförbundet] att göra, och vi var väldigt skilda. Så att vi var aldrig på samma ställen på läger, vi var aldrig på samma tävlingar.”

En annan erfarenhet beskrivs i en idrott som är integrerad i specialidrottsförbundet:

” [...] jag började med [paraiddrott] som är helintegrerat i sitt specialförbund där jag upplever att ... för mig har det varit jättepositivt, [...] där ligger alla tävlingar på samma ställen, de är integrerade i varandra så vi kör ju para-VM och 'vanlig VM' på samma ställe samtidigt”.

För att hantera kontextuella faktorer som specifikt påverkade paraiddrottare så kunde vi se att en gemensam faktor var att idrottarna skapade sina egna förutsättningar, vilket kunde handla om att själv *headhunta* resurspersoner med paraspecifik kompetens, att införskaffa utrustning som möjliggjorde träning även när de rätta förutsättningarna eller faciliteterna inte fanns, eller att använda sig av en privat fysioterapeut eller fystränare.

Utöver dessa mer paraspecifika faktorerna hade paraiddrottare liknande erfarenheter som icke- paraiddrottare när det gällde olika faktorer som hade bidragit till deras väg mot världstoppen. I det följande tar vi upp dessa gemensamma kontextuella faktorer: tillgång till en utvecklande tränings- och tävlingsmiljö, flytt utomlands, bra material, personligt stöd samt ekonomiskt stöd.

### **Tillgång till en utvecklande tränings- och tävlingsmiljö**

De flesta idrottarna hade gjort sin satsning i en förening i Sverige eller utomlands. Parallellt hade de även representerat Sverige i landslagssammanhang. I flera idrotter (främst lagidrotter) kunde man se att idrottarna hade två parallella karriärer, en som representant i landslaget i olika mästerskap och en som

representant i andra typer av tävlingar eller i ett klubbtag. Landslagsmiljön var många gånger inkörsporren till en internationell toppkarriär och många talade om inträdet i landslaget som avgörande för den idrottsliga karriären.

Carl beskrev landslaget som ett positivt sammanhang:

” I landslaget så handlar det ju om att få ihop en grupp väldigt snabbt och det är lite annat där. Tränare är mer snälla och ger jobbet till oss spelare, och så där. Så det ... de har varit toppen, absolut.”

Men landslaget kunde även bidra till utmaningar till exempel när träningsupplägg, läger och träningsfilosofi skiljde sig åt mellan landslagets verksamhet och klubbens/den egna träningen, som en idrottare beskrev det:

” Men så kände jag också en frustration här in mot ... under [årtal], att jag inte riktigt fick träna så som jag ville [...] de tränarna som var i laget då hade som en annan filosofi.”

Det kunde även skapa utmaningar när landslag och klubbtag konkurrerade, exempelvis när en idrottare var tvungen att avstå från landslaget då den parallella karriären i klubbtaget krockade med landslagets verksamhet.

Den största delen av elitidrottarnas satsning och utveckling skedde inom ramen för klubbmiljön, där den dagliga träningen genomfördes. Som framkom i tidigare beskrivna vändpunkter hade det haft en stor betydelse för idrottarna att bli del av en världsklassmiljö. Här hade både den fysiska träningsmiljön och den personella träningsmiljön betydelse. I första fallet kunde det handla om en plats med geografiska förutsättningar (t.ex. att befinna sig där det fanns snö) eller att befinna sig i en miljö med rätt faciliteter för den specifika idrotten. Som nämnts under avsnittet Vändpunkter och lärande under karriären, var personerna i omgivningen också av stor vikt, det vill säga att idrottarna befann sig i en miljö med andra prestationsinriktade utövare och korrekt tränarstöd.

” ... men jag tror att det underlättar otroligt mycket liksom, att ha en bra träningsmiljö och ha liksom någon som ... ja, inspirerar liksom och någon som kan ... ja, men ja, ge träningen lite ... det där lilla extra liksom, med lite tävlingsmoment och lite så här ... ja, men inspirerande miljö att vara i, helt enkelt.” (Frank)

” Vi hade ju ett otroligt lag på den tiden och många som åkte väldigt snabbt, så att jag hade ju en otroligt bra miljö att någonstans förbättra sig och det är klart man jämförde liksom på träningarna och ingen ville vika ner sig, så att det var ju som väldigt ... ja, men det drevs framåt på ett bra sätt, även om det var konkurrens om det så kunde vi nog ändå se att vi ... jag tror alla insåg att: 'Det här gynnar oss alla', på något sätt.” (Peter)

För paradrottare kunde även paraspecifikt personligt stöd vara avgörande för att kunna utöva idrotten. Martin förklarade hur en resursperson kunde utgöra en viktig del i träningsmiljön:

” Min träningsmiljö blir ju också den här [resurspersonen] på ett sätt.”

### Flytta utomlands, ett nödvändigt karriärsteg

Som det visade sig i beskrivningen av olika vändpunkter på vägen mot världsklassnivå innebar att flytta utomlands en vändpunkt för flera idrottare. Samtidigt kunde man se flytten utomlands som en del i en idrottskultur som skapats inom vissa idrotter, där det var mer eller mindre en nödvändighet att flytta utomlands för att ta sin karriär till toppnivå.

” Det var bara packa väskorna och åka dit [...]” (Carl)

### Tillgång till bra material

En miljömässig faktor som kunde påverka vägen till världstoppen var att ha tillgång till rätt material. I vissa idrotter låg detta inom ramen för de sponsorkontrakt som idrottaren hade. Med ett bra kontrakt erhöles bra utrustning, men om en idrottare förlorade ett sponsoravtal kunde det också äventyra det material som idrottaren hade tillgång till. I vissa fall var materialet en faktor för att lyckas. Peter beskrev hur en ändring av material för hans del var en positiv faktor i hans väg mot världstoppen:

” Så att den där ändringen [av materialet] betydde ju otroligt mycket för mig, så att jag satte ju liksom in allt positivt jag kunde hitta i den, i förändringen.”

Men alla idrottare fick inte sin utrustning betald eller sponsrad. En av paraidrottarna exemplifierade hur det kunde vara inom paraidrotten:

” Du får välja på att köpa en bil eller liksom en rullstol.”

### Tillgång till personligt stöd i tränings- och tävlingsmiljön

Att ha tillgång till personellt stöd i den tränings- och tävlingsmiljö som idrottarna befann sig i var en faktor som toppidrottarna beskrev som viktig. Personellt stöd kunde bestå av tränare, paraspecifikt personligt stöd samt olika experter, som rådgivare inom idrottsnutrition och idrottspsykologi samt fysioterapeuter.

Olika typer av experthjälp erhöles från lag, förbund, RF och SOK, men det som dessa hade gemensamt var att de gav ett personligt stöd som idrottaren behövde för att ta sin karriär framåt eller för att handskas med oförutsedda händelser som till exempel en skada. I vissa idrotter var sådana stödpersoner en ”självklarhet”, som i Carls fall:

” Så klart, absolut. Det går ju inte att prestera utan att ha såna ... men vissa människor runt omkring.”

Medan det för andra idrottare var något som man själv fick ordna med eller som förbundet kunde tillhandahålla under vissa mästerskap/träningsläger. Ett exempel från paraidrotten:

” Jag tycker fortfarande att det finns mycket kvar, alltså, att göra i min värld [...] vi har typ aldrig fysio med oss på tävlingar och såna här grejer, men nu har vi i alla fall haft en fysio som har varit med på några läger och som

är med på någon tävling. Förut har vi aldrig haft det eller, så där hjälp med styrketräning på hemmaplan, det har jag fått ta ansvar för själv att fixa, lite sånt.”

Tränarresurser var en viktig del både i träningsmiljön och i det stöd en idrottare behövde. Här kunde det personliga stödet se olika ut i klubb och i landslag. Vissa idrottare flyttade dit där de bästa tränarresurserna fanns, medan andra (framför allt lagidrottare) oftast inte hade inflytande över vem som coachade laget. Som lagidrottare mötte idrottarna ofta ett tränarteam i klubblaget och ett annat i landslaget. Så kunde det även vara i individuella idrotter och detta kunde skapa frustration hos idrottarna. Ett par av idrottarna beskrev hur detta var fallet, men även hur man i vissa fall ändå lyckats ”få med” sin tränare på olika landslagsuppdrag, genom att aktivt ställa krav på att tränaren skulle följa med. Ibland uppstod problem med ledarskapet i landslaget.

” Det har varit svårt, vi har inte alltid haft förbundskaptener [...] så att det har inte funnits någon riktig struktur i [idrottens] verksamheten. Olika ledare hela tiden, nej, men inte så himla bra egentligen.” (paraidrottare)

” Jag tror att hela den här perioden om man ser tillbaka, så tror jag att landslagsledningen hade kunnat göra ett bättre jobb just i ledarskapet för vi hade svårt att få till någon som verkligen hade den här breda kanske bilden som man måste ha för att vara huvudansvarig liksom för landslaget och jag tror att det fanns nog lite förbättringsmöjligheter här. Personer som satt på ledande poster som inte riktigt kanske levererade så pass som man kunde förvänta sig.” (individuell idrottare)

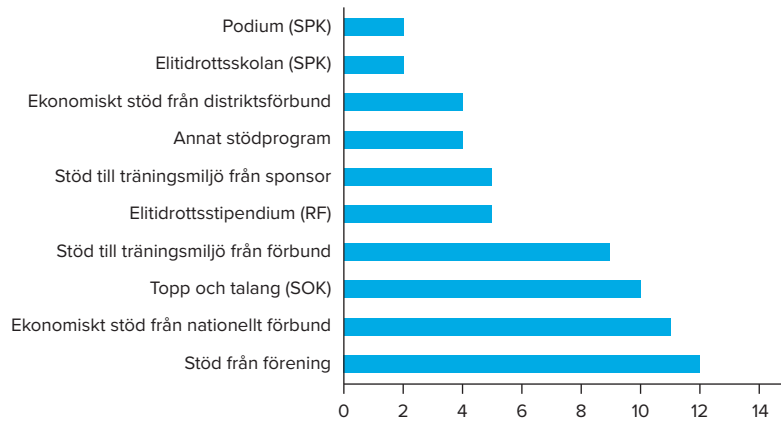
Men för några idrottare var landslaget ett positivt sammanhang att ”återkomma till” när karriären fört dem utomlands. Ida berättade till exempel hur viktigt landslaget var för henne:

” [...] landslaget har liksom varit det ... ja, något utav det viktigaste i min karriär hela vägen egentligen.” (Ida)

### Tillgång till ekonomiskt stöd

Våra data visade att möjligheten att ta steget till att leva på sin idrott som (semi)professionell var en viktig vändpunkt. Denna vändpunkt krävde dock att idrottaren hade någon form av ekonomiskt stöd. Det ekonomiska stödet växlade under karriären. Flertalet idrottare beskrev att de till en början hade fått finansiera sitt idrottande på egen hand eller genom sin familj. Detta gällde innan de hade fått ekonomiskt stöd via till exempel stipendium från SOK:s Topp och Talang, SPK:s elitidrottsskola eller genom att de hade fått kontrakt i sin idrott, eller kunde finansiera sin satsning via sponsorer och/eller prispengar. I figur 4 visas de olika stöd som idrottarna hade erhållit under karriären.





**Figur 4.** Antal deltagare i studien som uppgav att de haft olika stödformer under tiden de tävlande på högsta internationella nivå.

Alla deltagarna hade fått någon form av stöd från olika aktörer inom idrotten under sin tid som internationell toppidrottare. Vanligast var stöd till träningsmiljön ("hjälp med att kunna träna och tävla i en god träningsmiljö") från den egna klubben/föreningen, ekonomiskt stöd från sitt specialidrottsförbund eller stipendium från SOK:s topp och talang-program.

Innan idrottarna hade fått formellt ekonomiskt stöd var det flera som beskrev hur deras familjer hade stöttat ekonomiskt, alternativt hur de hade jobbat deltid för att finansiera sin idrottskarriär. För paraidrottare som fick stöd i två år inför Paralympiska spelen kunde en mer stabil inkomst krävas. En idrottare beskrev hur karriären hade finansierats med deltidsarbete:

” Men det är fortfarande en utmaning, och eftersom vi egentligen inte har något fast stöd liksom från Sveriges Paralympiska Kommitté som SOK har för sina, Topp och Talang och så där, så krävs det ändå att vi måste ha någon typ av inkomst vid sidan om [...] då måste jag jobba för att få in de pengarna i stället.”

En idrottare förklarade hur han hade förlitat sig på hjälp från familjen innan han fick stipendium från SOK:

” Men det var ju mycket mamma och pappa. [skrattar] Det är väl de som har varit de största sponsorerna genom karriären.”

Vidare berättade idrottaren att transportsträckan fram till ekonomisk stabilitet kunde vara lång:

” Stödet är en förutsättning för att idrottarna ska kunna ägna sig åt sin idrott på heltid. Från när jag började egentligen fram till [årtal], så var det ju liksom ... ja, man fick ju liksom ta det man hade [skrattar]. [...] men det är ofta det som är så här bekymret, det är ju väldigt svårt liksom att när man verkligen behöver den här ekonomiska stöttningen, så finns den inte och sen så när man liksom har det ganska tryggt eller torrt om fötterna liksom, så är det ... ja, liksom då kan det komma in lite grann här och lite där, liksom så här, det är ju en helt annan grej.”

Också andra idrottare vittnade om att det ekonomiska stödet låtit vänta på sig och att det krävdes relativt stora framgångar innan de fick stöd (t.ex. från SOK/SPK, eller sponsorer). I vissa idrotter fick också idrottaren själv stå för kostnader för till exempel tränaren eller paraspecifika personliga resurser.

De som hade haft fullt ekonomiskt stöd fick det via SOK, sponsorer och/eller prispengar, samt genom en anställning i föreningen.

” ... jag kom in i SOK [årtal], så då blev det ju lite ... då blev det en helt annan ... helt andra förutsättningar liksom.” (Frank)

” ... nej, men krasst liksom att de [internationell klubb] gav mig jättefina förutsättningar som man bara inte trodde fanns, ekonomiskt liksom.” (Ida)

Normer och strukturer påverkade idrottarnas väg till världstoppen, men hur idrottarna påverkades berodde på vilken roll normerna hade och hur fasta eller föränderliga de var i den specifika kontexten. Av de kontextuella faktorer som framkom i denna studie hade träningsmiljön inklusive material, det strukturerade personliga stödet och det ekonomiska stödet varit betydelsefullt i idrottarnas vägar till världstoppen. Vilket behov en idrottare hade av stöd, och vilket stöd som fanns upparbetat i den miljö som idrottaren befann sig i, såg olika ut, men gemensamt visade sig kontextuella faktorer ha betydelse för att nå världstoppen.

## Världsklassidrottarnas råd och önskemål

### Världsklassidrottarnas råd till unga idrottare

Vid intervjuerna ombads deltagarna att ge råd till unga idrottare som vill nå den absoluta världstoppen. De råd som gavs kunde övergripande delas in i tre olika teman: 1) Inställning till sin idrott, 2) Personlig inställning, och 3) Skapa rätt förutsättningar för utveckling och framgång. Temana delades i sin tur in i åtta olika kategorier (se tabell 3).

**Tabell 3.** Översikt över teman och kategorier som sammanfattar världsklassidrottarnas råd till unga idrottare.

Inställning till sin idrott	Personlig inställning	Skapa rätt förutsättningar för utveckling och framgång
Ha kul! Hårt arbete	Målmedvetenhet/disciplin Tro på sig själv Våga	Rätt omgivning Ta hjälp
Gå sin egen väg	Gå sin egen väg	Gå sin egen väg

### Inställning till sin idrott

Ett råd som tio av de arton idrottarna gav var att *ha kul* och känna glädje i sitt idrottande. De menade att det fyller flera funktioner under resan mot världstoppen. På ett mer allmänt plan handlar det om att få ut så mycket som möjligt av sitt idrottande. Det vill säga att se till att själva resan dit man ska är mödan värd, och ta vara på de positiva erfarenheter som man gör längs med vägen.

” Jag vill inte åka runt i världen och vara borta från min familj om jag inte har roligt. Så det känns ju ... jag tror att det är jätteviktig.” (Cara)

” [...] för det första, det viktigaste är absolut att bara ha kul och njuta ... våga njuta av varje steg och varje titel eller varje steg man tar.” (Lia)

Att ha kul beskrevs också som viktigt (och till och med som något nödvändigt av vissa av deltagarna) för att kunna lägga ner all den tid och träning som krävs för att nå världstoppen.

” Jag har ju velat bibehålla glädje bara så mycket det går, för att jag har sett att det har gett resultat för mig ofta. Ja, man har tagit sig igenom några tuffa år med att prestera då, men då har ju det ju ändå funnits glädje i det.” (Ida)

*Hårt arbete* och många timmars träning är något som förknippas med elitidrott och ett antal av deltagarna nämnde specifikt att det är något självklart för att nå toppen.

” Det kommer vara hårt, det kommer vara jobbigt, det kommer vara många gånger man funderar: 'Men varför håller jag på med det här?' Men man kommer få tillbaka ... gör man det hårda jobbet så kommer man få tillbaka resultaten eller det man strävar efter.” (Beata)

### Personlig inställning

Tre av de åtta kategorierna av råd som världsklassidrottarna gav handlar om den personliga inställningen, som de ansåg krävs för att klara av den fysiska och psykologiska belastning som elitidrottskarriären innehåller. Den första av dessa, *målmedvetenhet/disciplin*, inkluderar att ”ha viljan”, ”vara envis”, ”eget ansvar” och ”dedikerad”.

” [...] jag brukar alltid tänka att har man viljan att bli bra, så är det värt tio gånger mer än att kanske [vara] den här stora talangen som ungdom ... Finns inte viljan att bli ... att göra det jobb som krävs, så kommer man inte komma hela vägen ändå.” (Frank)

En deltagare menade att det egna drivet kan ”kompensera” för en mindre stimulerande omgivning:

” ... för att nå de resultaten så behöver du inte den bästa hallen eller det bästa gymmet eller den bästa gymcoachen i världen. Mycket kommer från dig själv och den egna ... ditt eget driv, så kan man ju komma väldigt långt.” (Jojo)

Den andra kategorin av råd, *tro på sig själv*, handlar om att våga lita på sig själv, sina känslor och de beslut man tar längs vägen samt en tro på att dessa kommer leda till något bra i slutändan.

” Våga tro på dig själv. Det tycker jag är viktigast, att man analyserar sig själv och känner att man står stadigt i vad man ... alltså, man vet var man ska och vad man vill och man har en plan.” (Beata)

Tätt sammankopplad med att tro på sig själv är kategorin *våga*, något som sex av deltagarna gav som råd till unga idrottare. Det handlar exempelvis om att våga ställa krav på sin omgivning, ta steget att testa något nytt, göra nödvändiga förändringar, hitta en ny tränare eller träningsmiljö eller att våga säga ifrån om man inte mår bra eller behöver hjälp.

” Men det är ju svårt sen att våga ta för sig, och sen när man kommer ut till klubbar och det är annan miljö och kultur och så, att man ändå måste våga på något sätt säga ifrån om man inte mår bra eller om man behöver hjälp.” (Hanna)

” Inte vara blyg för att ta lite risker kanske och prova på. Hade jag inte provat på så hade jag aldrig hittat [tränaren]... Det är ju tufft om man ska göra det själv, men våga att ta lite risker och göra det som du tror krävs för att det ska bli bra.” (Frank)

### Skapa rätt förutsättningar för utveckling och framgång

Det tredje temat inkluderade två kategorier av råd från idrottarna: *rätt omgivning* och *ta hjälp*. När det gäller att välja rätt omgivning menade deltagarna att idrottaren bör försöka omge sig med rätt människor som har samma ambitionsnivå som en själv; att bli världsbäst. Det handlar också om miljöer där man blir sedd, stöttar och pushar varandra och där man känner sig trygg och får positiv energi av andra.

” Hitta andra som kanske är lika duktiga eller målmedvetna och vill lika långt ... omringa sig själv med folk som vill mycket.” (Janne)

” Jag tänker att det först och främst handlar om att hamna i ett bra sammanhang där man känner att man trivs som människa. Alltså, där man känner sig trygg.” (Caroline)

Idrottarna gav också rådet att *ta hjälp*. Någon nämnde stöd från andra utanför familjen som viktigt, andra familjens stöd som centralt. Mer idrottsspecifikt lyfte idrottarna fram att det är betydelsefullt att ha tillgång till flera olika kompetenser i sin omgivning, då det är många bitar som ska falla på plats för att nå hela vägen. Även i tidiga år är det viktigt. En av idrottarna påtalade dock att det kan vara svårt att få den hjälp man behöver/vill ha, framför allt som ung idrottare, då man kanske saknar de (ekonomiska) resurser som krävs.

” Sen är det ju svårt [---] när jag tog min hjälp, då hade jag pengar. Jag hade så jag kunde åka ner och betala en sjukgymnast 500 kronor varje gång. Det är inte alla som har den ekonomin eller den hjälpen.” (Lia)

En avslutande kategori råd löper tvärs igenom de tre övergripande temana: *gå sin egen väg*. I denna kategori underströk idrottarna att det finns flera olika vägar till världstoppen och hur viktigt det är att hitta och gå sin egen väg. Idrottarna menade att man ska ta intryck och lärdomar från andra (mer kunniga), men inte ”kopiera” andras tillvägagångssätt utan hitta det som passar en själv.

” ... på något sätt hitta kanske en väg ... våga bryta mönster skulle jag nog säga. Våga ... ja, men om du känner att någonting är rätt, då är det nog det.” (Lia)

” Och det är nog det mest viktiga, skulle jag säga. Att hitta din egen väg.” (Jannik)

” Alltså, du kan alltid hitta vägar som funkar för dig.” (Ulf)

## Världsklassidrottarnas önskemål på det svenska elitidrottssystemet

I intervjun ombads deltagarna även att nämna önskemål som de hade på det svenska elitidrottssystemet. Dessa medskick utgörs av fem teman: förbättra koordinering av och mellan stödsystemen, erbjuda ett mer differentierat stöd, tillgång till rätt supportteam, utöka flexibilitet och individuell anpassning samt bevaka att idrottaren finns i rätt miljö för utveckling. Nedan beskrivs mer ingående respektive tema med underteman.

### Förbättra koordinering av och mellan stödsystemen

Det första temat handlar om organiseringen av elitidrottens stödsystem och hur dessa koordineras. Här lyfte deltagarna önskemål om ett bättre samarbete mellan de olika stödorganen som de kom i kontakt med (SOK, SPK, RF och SF). Här lyftes också det nödvändiga i att ”ta bort prestigen” som del i att samordna bättre och mer:

” Ja, att man jobbar mot samma mål liksom och att ta bort prestigen i ... så där kanske det skulle behövas ett lite bättre samarbete, att man ser över det i alla fall på något sätt, att man kan hitta vägar framåt gemensamt som leder till samma mål, utan att det ska behöva bli någonting.” (individuell idrottare)

Inom vissa idrotter finns behov av finansiellt stöd för att oftare kunna komma ut i världen och tävla på relevant nivå och med bra motstånd. Koordinering av stöd berör också hur fördelningen av stöden över tid ser ut. Det stöd en idrottare får inför olympiska/paralympiska spelen borde, enligt flera av deltagarna, kunna fördelas över en längre tid för att undvika att dessa stöd enbart kommer ett till två år innan ett OS/Paralympics. Detta gäller särskilt de idrotter där det inte finns prispengar och stora sponsorer, det vill säga finansiella inkomster. Denna typ av idrotter har det tuffare de åren de inte blir stöttade av SOK eller SPK.

Ett flertal av deltagarna önskade även en förbättrad generell koordinering av satsningen mot världsklass. Det framkom en längtan efter att ha personer i sin närhet som kan agera som ”spindeln i nätet”; hjälpa till med logistik, kontakt med medicinskt stöd, kontakt med träningsanläggningar med mera.

### Erbjuda ett mer differentierat stöd

Det andra temat handlar om att omfördela resurserna och se över så att de används på rätt sätt, det vill säga att erbjuda ett mer differentierat stöd. Ett exempel

är att ge finansiellt och organisatoriskt stöd till unga talanger i stället för till onödigt resande med redan etablerade världsidrottare.

” [...] så det var liksom bara en resa för resandets skulle känna jag. Och liksom de där ... då skulle man liksom kunnat tagit in en till i elittoppen, en talang, liksom och ge den möjligheten i stället för att så här slänga pengar i sjön.” (individuell idrottare)

Ett annat önskemål handlade om att just kunna få stöd till möjligheter att tävla internationellt:

” Tävlingsstöd. Att man måste få ut ... man måste komma ut och testa sina vingar ... man blir inte bra om man inte tävlar.” (lagidrottare)

Inom detta tema finns ett undertema: *karriärvägledning*, vilket berör både dubbla karriärer och att kunna erhålla vägledning i ett bredare avseende. Inom undertemat karriärvägledning lyftes även avsaknaden av kunskap kring kost, träningsplanering, prestationsutveckling och hälsa och välmående. Här menade flera av deltagarna att det redan från ung ålder är önskvärt att få med sig mer kunskap (utbildning) på resan mot världsklass.

” Ja, men är du en 15 bast, har du inte koll på omvärlden så mycket, utan du kan bara göra en viss del. Sen så kan man få en utbildning på ett annat sätt, hur man ska göra de här sakerna, kan man göra då. Men den utbildningen fick inte jag, och det är ingenting jag är bitter över, för det har gått så pass bra som det ändå har gått liksom. [skrattar] Men ser man här [i karriären], så hade man kanske kunnat träna smartare, det är nog mer den biten som man känner att man skulle vilja ha haft hjälp redan från början lite mer.” (individuell idrottare)

En av paraidrottarna påpekade även mer generellt avsaknaden av kunskap:

” Alltså, just inom forskning finns det ju också väldigt lite samlad data och såna saker om just paraatleter.”

### Tillgång till rätt supportteam

Det tredje övergripande temat handlar om tillgång till rätt supportteam. Deltagarna lyfte vikten av att elitidrottare har tillgång till ett *professionellt tränarskap* med tränare som är utbildade utifrån ett holistiskt perspektiv, ser hela människan och inte bara idrottaren, och detta utifrån ett långsiktigt perspektiv. Specialidrottsförbund måste våga ställa krav på att tränarna har den kompetens och utbildning som krävs för att verka på yttersta elitnivå.

” Ja, men det är för det första kanske att utbilda tränare mycket i det här liksom att se folk och våga [...] vara mer mänsklig på något sätt. [...] och sen det här att våga ställa krav på ett bra sätt. Jag tror att många kanske säger att de ställer krav, men för att som sagt nå den här toppen så är det en blandning av saker och jag tror inte att alla vet det. Jag tror inte ... många tränare har aldrig varit där och jag tror att ibland är det svårt att ...

Och det är många tränare, även bra tränare som aldrig har varit på den nivån i liksom att spela, och det är ju självklart, men att man på något sätt kan liksom förmedla det på något sätt.” (lagidrottare)

Förutom kompetenta tränare betonade deltagarna, som en självklarhet på vägarna mot världstoppen, att individen behöver tillgång till ett *multiprofessionellt team*, ett lättillgängligt team, där fysioterapeut, fysiologer, idrottspsykologisk rådgivare och medicinskt stöd ingår. Det framkom även önskemål om att få hjälp med samordningen av stöd vid skada, sjukdom eller vid psykisk ohälsa. Vissa deltagare hade ett bra medicinskt stöd kopplat till klubbtag eller landslag, medan andra deltagare i studien kände att de ofta själva fick söka lämplig vård vid till exempel en skada. Ibland var det oklart vem man skulle kontakta och vem som var ansvarig för rehabiliteringen. Ett önskemål var att det skulle finnas personer i ens närhet som snabbt kunde hjälpa till att samordna vårdbesök och rehabiliteringsplan.

” Men ibland känns det som att man var lite ensam, att man ... det var mycket som hängde på en själv. Så att det kanske hade varit lättare om man fick ett mer ... ja, ett mer aktivt stöd. Och framför allt också, som jag har påpekat flera gånger även till dem, till Parasportförbundet [X], så tycker jag att det ibland blir ganska otydligt liksom var och vem och hur man ska kontakta [...]. Så att där skulle jag ju [...] tydliga riktlinjer på hur man ska gå tillväga om man blir skadad eller om man blir sjuk.” (individuell idrottare)

Inkluderat i *tillgång till rätt supportteam* uppmärksammades i ett flertal intervjuer behovet och värdet av idrottspsykologiska rådgivare för att på ett relevant sätt kunna hantera stress, tuffa perioder och psykisk ohälsa.

” Men sen är det ju ... jag skulle absolut tycka att lägga mer resurser på att få in mentala tränare, coacher, att ... för också, bara det vi ser också, mental hälsa just nu, att det är en enorm press på elitidrottare, eller bara idrottare, unga som gamla, att ... absolut att instanser med mental hälsa liksom, där tycker jag att föreningar absolut skulle kunna få hjälp med det, det vore ju fantastiskt.” (lagidrottare)

### Utöka flexibilitet och individuell anpassning

Det fjärde temat handlar om att utöka flexibilitet och individuell anpassning. Flera av deltagarna lyfte önskemål om en ökad möjlighet till ett individuellt upplägg oavsett utövande av lagidrott eller individuell idrott. Individuella idrottare tränar oftast i en grupp och även där fanns en önskan om att få vara ”en individ i laget” och att upplägg för träning och tävling skulle styras utifrån vad som är bäst för individen, och inte anpassas efter en hel träningsgrupp. Detta kunde uttryckas som önskemål om ett ”öppnare sinne” från SOK, förbund eller landslag kring tränings- och tävlingsupplägg.

” Och jag tänker att man ändå får möjligheten att kunna ha det här individuella i [lands-]laget. Det är inte alltid så lätt. Liksom, så där, alla ska ha lika. Och självklart ska alla ... alla personer är lika värda, men man kanske inte kan ha lika. Det tycker jag kan liksom vara en viktig del, att man ser till person.” (individuell idrott)

Även lagidrottare önskade mer individuell anpassning:

” Sen i vissa perioder ... har du en försäsong, ja, men då ska du träna kondition och då ska du träna vissa grejer för att få en grund, men jag tror att du måste ändå hitta det individuella upplägget för dig själv. Och alla kan inte gå och lägga sig samma tid, alla kan inte äta samma grejer precis som att du inte kan träna samma grejer.”

### Bevaka att idrottaren finns i rätt miljö för utveckling

Det femte och sista temat handlar om att bevaka att idrottaren finns i en klubbmiljö som är relevant för nästa steg i utvecklingen. Här ingår givetvis att bevaka att det finns tillräckliga ekonomiska resurser för att detta ska kunna säkerställas. I denna studie hittade ett flertal av de deltagande idrottarna egna lösningar för att lösa situationer kring bristande stimulans i miljön eller brist på ekonomiska förutsättningar att komma iväg på läger eller tävlingar. Temat berör också hur ekonomiskt svagare grupper ska kunna få möjlighet att både våga och kunna ta nästa steg på karriärvägen mot världsklass. På ett generellt plan belyser detta också att nya synsätt på elitidrottstödet behöver utvecklas organisatoriskt för att kunna fånga upp och stimulera unga med annan socioekonomisk och/eller kulturell bakgrund.

” [...] för att kunna fånga upp talanger som inte har rätt förutsättningar ekonomiskt eller socialt, så att för att kunna fånga upp dem så behövs det ekonomiskt stöd till såna grupper.” (lagidrottare)

I det här avsnittet har vi presenterat och sammanfattat de råd som världsklassidrottarna i denna studie gav till unga idrottare samt deras önskemål på svenska aktörer som är inblandade i att ge stöd till idrottare som är på väg mot världstoppen. Vi går nu över till att diskutera studiens resultat.



# Diskussion

Det övergripande syftet med denna studie är att bidra med forskningsbaserad kunskap om hur svenska seniora elitidrottare når världsklass. I följande kapitel diskuterar vi studiens huvudresultat i relation till våra tre frågeställningar (se Syfte och frågeställningar) samt studiens relevans och begränsningar. Vi avslutar med att beskriva vilka kunskapsbehov vi ser inför framtiden.

## Karriärvägar och kritiska vändpunkter

Studiens första frågeställning syftar till att beskriva hur idrottarnas karriärvägar utvecklas från inträdet i seniorlandslaget till att nå världsklass samt att identifiera vilka kritiska vändpunkter idrottarna upplever på vägen. Sammantaget varierade tiden från seniorlandslagsdebut till världsklass mellan ett och elva år. Trots att de 18 idrottarna som deltog i studien utvecklade unika karriärvägar från inträdet i seniorlandslaget till att nå världsklass, identifierade vi gemensamma karriärvägmönster och typiska vändpunkter. Tre olika typer av karriärvägar fanns i gruppen: ”kort karriärväg” (n = 7), ”medellång karriärväg” (n = 7), ”lång karriärväg” (n = 4). Individuella idrottare och lagidrottare, sommar- respektive vinteridrottare finns representerade i de tre typiska karriärvägarna. Detta tyder på att dessa kategorier inte är huvudorsaken till att idrottare tar olika lång tid på sig för att nå världsklassnivå. Däremot finns ingen av de tre paraidrottare som deltog i denna studie representerade inom kategorin ”lång karriärväg”. Befintlig forskning visar att paraidrottare kan nå elitnivå relativt snabbt, på grund av en relativt mindre pool av idrottare (Patatas m.fl., 2018; Patatas m.fl., 2020). Baserat på våra resultat verkar en relativt snabb(are) utveckling till en prestationsnivå i världsklass också vara fallet för de paraidrottare som ingick i vår studie. Vid första anblicken kan detta ses som en möjlighet, men en snabb utveckling inom paraidrott kan också utgöra en utmaning eftersom en snabb karriärväg ger idrottaren mindre tid och också ofta mindre resurser att anpassa sig till ett liv som en idrottare i världsklass.

Förutom det specifika för paralympisk idrott som nämnts ovan, vill vi också uppmärksamma den ”korta” och den ”långa” karriärvägen. Den ”korta karriärvägen” karaktäriseras av en snabb karriärutveckling med ett till två år från inträdet i landslaget till att ha nått världsklass. Intressant nog tillhörde bara en av de sju idrottarna i denna grupp en idrott med tradition av tidig specialisering. De övriga fyra idrottarna i gruppen, som inte tävlade i paraidrott, kom från lagidrotter. Våra resultat stöder tidigare forskning som betonar att kommersialiseringprocessen inom lagidrotter bidrar till att spelare kan påbörja en professionell karriär i ung ålder (Roderick, 2006; Richardson m.fl., 2012). Att nå världsklass kort efter eller till och med innan man uppnår vuxen ålder (och med det en viss typ av mognad) kan innebära utmaningar. Olika exempel från deltagarna visar att idrottare med den ”korta karriärvägen” ibland upplevde en form av ”rusningstid” där övergångar inom olika delar av deras liv skedde samtidigt, exempelvis att lämna skolan, flytta utomlands och bli ekonomiskt oberoende.

Medan idrottarna i denna studie tog sig igenom denna period vill vi uppmärksamma konsekvenser som kan uppstå med en kort väg till världstoppen. Vi ser en risk att olympiska och paralympiska idrottare som har en snabb prestationsutveckling blir otillräckligt förberedda för intensiteten i det liv de drivs in i. I motsats till idrottarna med en medellång respektive lång karriärväg till världstoppen har de med en kortare karriärväg mindre tid på sig att lära sig hantera en elitidrottskarriär.

En lång karriärväg tyder på att det även på senior elitnivå finns en utveckling som kan kallas *late bloomer*. Dessa idrottares potential – särskilt i länder med ett mindre urval av idrottare – bör inte förbises och försummas vid fördelningen av tränarexpertis och resurser. Baserat på vår studie (se porträttet av Anne och figur 2c i föregående kapitel) tog dessa idrottare medaljer på internationell nivå – trots att de prestationsmässigt under flera år befann sig (precis) under den absoluta toppnivån. För två av idrottarna innebar den längre karriärvägen även ett senare inträde i SOK:s stödprogram, vilket medförde perioder av ekonomisk osäkerhet. Även om deras idrottsliga investering ”återbetalades” när de nådde världsklass, illustrerar deras karriärberättelser den fina linje som de balanserade på. De två andra idrottarna i denna grupp hade, på grund av en annan finansieringssituation i sin idrott, en ekonomisk stabilitet som underlättade den långsiktiga uthållighet som idrottarna med en lång karriärväg till världsklass behövde. Under denna ”transportsträcka” – som en av idrottarna uttryckte det – kan särskilt tränare och andra personer som tror på och stöttar dessa elitidrottare, vara avgörande för att de ska fortsätta med sin satsning. Slutligen visar den ”långa karriärvägen” att det är en mycket komplex strävan att bli en idrottare i världsklass, som kan kräva år av ”mognad”.

De vändpunkter i karriären som idrottarna upplevde är en viktig anledning till att de medverkande idrottarnas karriärer utvecklades på ett icke-linjärt sätt. Vi har klassificerat dessa i nio typer av upplevelser: 1) bli sedd som talangfull, 2) nå framgång, 3) uppleva Aha-ögonblick, 4) bli en del av en världsklassmiljö, 5) flytta utomlands, 6) bli (semi)professionell, 7) självinitierad förändring, 8) tursamma händelser och 9) utmaningar. Vändpunkterna var viktiga, eftersom de ofta skapade möjligheter för idrottaren att utvecklas (idrottsligt och som person) och få tillgång till resurser de behövde för att ta sig till toppen. Kort sagt, vändpunkter kan göra det möjligt för idrottare att få en konkurrensfördel. Tidigare forskning har observerat att identifiering som talang och genombrottsresultat är nycklar för idrottare att få tillgång till tränarexpertis, och att få tillgång till det stödsystem som finns inom idrotten samt tävlings- och resestöd (Gulbin m.fl., 2013).

Men vändpunkterna i sig främjar inte karriären. De kräver fortfarande att idrottaren drar fördel av dem. Det var inte heller alla vändpunkter som var positiva. Idrottarna beskrev utmaningar som hade destruktiva effekter på deras karriär, hälsa och välbefinnande. Exempel på dessa är skador, kränkande tränarskap, prestationsnedgångar, förändringar i klassificering (paraidrottare) och samhällskriser (covid-19-pandemi). Även om idrottarna talade om ett lärande genom dessa kriser, var inte heller allt lärande fördelaktigt. Ett par av idrottarna berättade att lärandet till exempel innebar att lära sig att bli foglig och acceptera kränkande beteenden. Detta innebar olust och ett starkt försämrat välbefinnande, men också att dessa idrottare behövde fatta beslut om det var värt att stanna kvar i den miljö som vändpunkten medförde. Mot denna bakgrund menar vi att det behövs ett mer nyanserat och empiriskt förankrat förhållningssätt till formuleringen ”att

lära genom motgångar” (Sarkar m.fl., 2015) eller ”talang behöver trauma” (Collins & MacNamara, 2012).

Tillsammans visar de tre olika vägarna till världsklass att det inte bara finns ett sätt att nå toppen. Dessutom understryker de många vändpunkter som de medverkande idrottarna har upplevt att karriärvägar inte är linjära, utan snarare liknar de vågor där ”vågsvängningar” och utvecklingsmässiga upp- och nedgångar tillsammans för karriären framåt. Dessa resultat bidrar till att förflytta tidigare forskning som beskriver ”vägar mot toppidrott” som linjära och utgående från idrottarnas prestationer utan att ta i beaktande idrottarnas egna upplevelser (t.ex. Huxley m.fl., 2017).

## Faktorer som formar idrottarnas vägar till världsklass

Resultaten visar att för att nå världsklassnivå kommer varken envishet och träning eller resursrika miljöer att göra hela jobbet. I stället är det en blandning av olika faktorer som har gett stöd till de medverkande idrottarnas karriärframsteg från seniorlandslaget till internationell världsklass.

Stödande faktorer kan grupperas i individuella (det är personliga aspekter), sociala (dvs. faktorer i den nära omgivningen) och kontextuella (dvs. idrottsmiljö, kulturella och ekonomiska aspekter). Innan vi diskuterar nyckelfaktorer för stöd på dessa nivåer, måste vi göra ett viktigt ”medskick”: dessa olika faktorer kan bara ”i teorin” plockas isär. Hos idrottarna i studien var de i det ”verkliga livet” nära sammankopplade, vilket betyder att de påverkade varandra och var dynamiska och föränderliga. Det faktum att karriärutveckling är resultatet av sammankopplade och dynamiska påverkansfaktorer gör att idrottares väg mot världsklass liknar ett ”komplex system”. Omvänt är utvecklingen av denna komplexitet svår att förutsäga eller till och med svår att modellera, eftersom  $A$  (t.ex. kvalitetsträning) +  $B$  (t.ex. stödsystem) inte automatiskt är lika med  $C$  (prestation i världsklass).

På en individuell nivå fann vi att idrottarnas kärlek till sin idrott, deras prestationsdriv och deras identifiering som elitidrottare var viktiga individuella egenskaper, så kallade ”dispositioner” (Hodkinson & Sparkes, 1997) för vägen till världsklass. Idrottare tog inte bara med sig dessa egenskaper utan utvecklade dessa när de blev en del av elitidrottskulturen och lärde sig ”vad det innebar att vara en idrottare”. Viktigt att notera är att detta med att lära sig ”att bli en elitidrottare” innebar mer än att bara ”tänka som elitidrottare” eller ”träna som elitidrottare”. Det innebar faktiskt att ”leva som en elitidrottare” (se även Barker-Ruchti m.fl., 2014; Douglas & Carless, 2015). De lärprocesser som de medverkande världsklassidrottarna deltog i medförde också att de blev kunniga i att på ett strategiskt sätt förbättra sin träning, det ekonomiska läget eller de övergripande möjligheterna att utvecklas. Lärandet inkluderade vidare att utveckla kroppsliga kunskaper bortom idrottsfärdigheter, till exempel att veta hur mycket man kan pressa sig själv, hur man under en tid behöver anpassa sitt liv för att nå ett specifikt mål, hur man tar hand om eller förebygga skador och sjukdomar. Att sammankoppla denna individuella nivå med den sociala nivån, att bli kunnig i ”elitidrottares livsstil”, innebar också att kunna skapa ett mentalt eller fysiskt utrymme där idrottaren åtminstone tillfälligt kunde återhämta sig och undkomma en prestationspress, och socialt åter-

knyta kontakten med familj och vänner utanför idrotten. Flera idrottare beskrev denna process som att gå mellan att vara idrottare och att bara vara sig själva. För att redogöra för denna holistiska läroprocess har vi använt termen ”bildad”, som kan definieras som holistiskt utbildad (Burman, 2014). En bildad person har både handlingsförmåga och kompetens att skapa rätt förutsättningar vid mötet med det oförutsägbara.

Baserat på resultaten drar vi följande slutsats: att vara idrottsligt bildad är inte en ”biprodukt” utan en nödvändighet för en idrottare i världsklass. Denna expertis kan ge idrottare en viktig konkurrensfördel och hjälpa dem att hantera komplexiteten och oförutsägheter på vägarna till världsklass.

På den sociala nivån fann vi att familjer och personer nära idrottarna var viktiga eftersom de stödde idrottarna praktiskt, ekonomiskt och känslomässigt på vägen mot världsklass. Betydelsen av denna typ av ”socialt kapital” för deltagande i barn- och ungdomsidrott är väletablerad i litteraturen (Burman, 2014), men våra resultat tillför nya aspekter genom fokus på seniora elitidrottare. Vi fann att de flesta av idrottarna hade antingen genom sina ursprungsfamiljer eller sina egna familjer eller partners omfattande idrotts-”kapital” (Bourdieu, 1984).<sup>8</sup> Partners och familjer utgjorde för många en avgörande resurs, till exempel som informella ”sponsorer” av idrottarens karriärväg, som praktisk hjälp med att konstruera idrottsanpassade hjälpmedel (när det gäller parasportidrottare) eller som ett psykologiskt stöd eller skyddsnet i utmanande vändpunkter. Särskilt för idrottare som kom sent in i stödprogram, eller som hade små inkomster från idrotten, var familjeekonomiska resurser viktiga under åren in i karriären på seniornivå. Detta ”privata” ekonomiska stöd frigjorde tid för idrottare att träna, och finansierade deltagande i tävlingar, resor och/eller utrustning. Resultaten ger också insikter i den avgörande roll som partners, egna familjer och barn spelade för den vuxna idrottarens vägar till excellens. För manliga idrottare som hade barn gjorde partnern ofta merparten av att ”driva familjen”, vilket underlättade för idrottaren att prioritera den idrottsliga satsningen. För kvinnliga idrottare med barn var situationen mycket mer komplicerad och familjelivet beskrevs både som en tillgång och en utmaning. I intervjuerna hyllade många idrottare sina partners och familjer för att de var avgörande för deras karriärframsteg.

Om vi tittar på studiens resultat genom karriärteorin, kan vi dra slutsatsen att de flesta idrottarna i denna studie – om än inte alla – hade en privilegierad utgångsposition som stödde deras karriärutveckling. En annan avgörande faktor för stöd var att ha/hitta partners som var stödjande och villiga att anpassa sig till idrottarens karriärväg till världsklassnivå. Här vill vi också ta upp att vårt urval kan beskrivas som bestående av ”privilegierade” idrottare vad gäller deras socio-kulturella bakgrund. De flesta hade gått gymnasiet och några hade gått vidare till universitetsutbildning, alla hade en svensk bakgrund i bemärkelsen att ha svenska som modersmål. I detta avseende är deltagarna i studien knappast representativa för det svenska samhället i stort men möjligen för en stor del av medlemmarna i den svenska idrottsrörelsen (Riksidrottsförbundet, 2016; Fundberg & Lagergren, 2010). Vi antar att ”att vara svensk” också bidrog till en privilegierad utgångs-

<sup>8</sup> Bourdieu förklarar hur människor är situerade i olika sociala hierarkier och hur deras möjligheter i samhället, som utbildning, arbete eller ekonomiska tillgångar, är associerade till olika typer av kapital. Bourdieu utgår inte bara ifrån att sådant kapital är ekonomiskt (tillgångar) utan även att kapitalet kan vara socialt (sociala relationer och kontakter) eller kulturellt (tillgång till kulturell verksamhet eller utbildning).

position. För att ”testa” denna hypotes kommer ett mer kulturellt mångsidigt urval av idrottare att vara viktigt att inkludera i framtida studier.

En annan viktig grupp av människor för idrottarnas utveckling till världsklass var de tränare som idrottarna arbetade med. Många lovordade sina tränare – inklusive på ungdoms- och juniornivå – för att ha underlättat deras karriärer. Att notera är att idrottare från både lagidrotter och individuella idrotter i första hand nämnde tränarnas relationella färdigheter som en nyckel till deras utveckling, vilket återspeglar tidigare forskning om värdet av en holistisk coaching (Lara-Bercial & Mallet, 2016). Att tränare har sett och trott på den aktiva var en annan avgörande stödfaktor. Vikten av att ha en förtroendefull och stabil relation till sin tränare framkom också. Flera idrottare hade flyttat, lämnat ett lag eller gått ”mot strömmen” för att vara med en specifik tränare. Ett annat nyckelresultat är att idrottare, beroende på deras typ av idrott, funktionsnedsättning, ålder och karriärframsteg, värderade och letade efter olika saker hos tränare. Idrottare inom paraidrott, till exempel, betonade vikten av att tränare ser idrottaren först, förstår implikationerna av deras funktionsnedsättning och är lösningsorienterade (för liknande resultat se Deghansai m.fl., 2021). Idrottare som var längre in i sin karriär i världsklass värderade tränarnas förstahandserfarenhet av att vara på internationell elitnivå samt en förmåga att individualisera och anpassa träningen till idrottarens behov och situation. Studiens resultat visar också att problematiskt tränarskap (t.ex. bristande kompetens, otydlig kommunikation, kränkande beteenden) har direkta negativa effekter på idrottarens hälsa och välbefinnande, skapade otrygghet eller hämmade utveckling och upprätthållande av excellens. Professionellt kontrakterade idrottare verkade mer utsatta och sårbara för kränkande coaching, på grund av en maktdynamik och ett beroende. Sammanfattningsvis var tränarskap i många fall en avgörande framgångsfaktor, men även för vissa en barriär på vägen mot världsklass.

Vidare visar studien att idrottarnas sammanhang (dvs. sociala normer och strukturer samt organisationen) och resurserna kring idrottsmiljön samt systemet för stöd, i hög grad påverkade *hur och till vilket pris* de nådde världsklass. Med utgångspunkt i idrottarnas egna erfarenheter var följande stödjande faktorer viktiga på deras vägar till världsklass. För det första, tillgång till en bra tränings- och tävlingsmiljö. Denna miljö inkluderade faciliteter, tränare, andra idrottare på toppnivå och, i fallet med paraidrott, kvalificerad stödperson på elitnivå. För det andra, att flytta utomlands identifierades av flera idrottare som ett nödvändigt karriärsteg. Genom att komma till klubbar på toppnivå kunde medverkande lagidrottare både möta konkurrenter i världsklass och få tillgång till ett supportteam, en infrastruktur och ekonomiska resurser som inte var tillgängliga för dem i Sverige. För det tredje var tillgång till adekvat utrustning en annan karriärstödjande faktor, både inom paraidrott och inom idrotter där en optimal idrottsutrustning alternativt ett optimalt hjälpmedel är avgörande för prestationsförmåga och förebyggandet av skador. För det fjärde betonade idrottarna det angelägna att ha tillgång till personligt stöd (tränare, paraspecifikt personligt stöd, experter som fysioterapeuter, rådgivare inom idrottsnutrition och idrottspsykologi, läkare) för att ta sig till världsklass. Dessa personer utnämndes som viktiga för att förebygga eller hjälpa en idrottare igenom utmaningar (bakslag, smärta och skador). Identifiering av ”rätt” person, samordning av och mellan dem, samt ”prestige” var frågor som kunde komplicera detta stöd. För det femte blev tillgång till ekonomiskt stöd avgörande för idrottare för att kunna finansiera

satsningen från senior på landslagsnivå till internationell toppnivå. I praktiken, och som diskuterats tidigare och kommer att diskuteras nedan, skiljde det ekonomiska stödet sig markant. Ett kortvarigt stöd enbart kopplat till OS/Paralympics, och att de valts ut till stödprogram som innebar en särskild maktdynamik och ett ekonomiskt beroende, ansåg idrottarna var problematisk.

Våra resultat visar också att idrottarnas tillgång till de ovan beskrivna stödfaktorerna skilde sig åt i relation till kön, ålder, funktionsnedsättning och idrott. Kort sagt, medan alla idrottare representerade Sverige vid stora internationella tävlingar, skilde sig deras förutsättningar åt markant.

När det gäller kön och funktionsnedsättning kunde tydliga jämställdhets- och jämlikhetsskillnader ses mellan idrotterna. Inom vissa av idrotterna i denna studie hade kvinnor och män tillgång till liknande nivåer av inkomst och stöd, medan inkomst- och stödvillkoren för kvinnliga idrottare inom vissa idrotter var mycket lägre än för män inom samma idrott. Gällande sponsring verkar samhälleliga insatser för jämställdhet ha en positiv effekt på kvinnliga idrottares inkomstmöjligheter. När det gäller att kombinera elitidrott med familj begränsar strukturella hinder fortfarande kvinnliga idrottare, antingen när det gäller att föreställa sig att kombinera moderskapet och elitidrott eller att hantera det i praktiken. Inkomst- och stödmöjligheter för idrottare med funktionsnedsättning skiljde sig anmärkningsvärt åt från idrottare utan funktionsnedsättning, förutom i ett fall där ett specialidrottsförbund hade skapat mer likvärdiga villkor för idrottare med funktionsnedsättning.

Trots dessa skillnader i förutsättningar nådde alla idrottare som deltog i studien en prestationsnivå i världsklass. Baserat på detta skulle man kunna hävda att om idrottare når världsklassnivå ändå (även om stödförhållanden är väldigt olika) spelar då stödet egentligen någon roll? Vi argumenterar för att det har betydelse utifrån tre huvudskäl. För det första beskriver flera idrottare ögonblick då de övervägde att lämna elitidrotten på grund av frustration och brist på nödvändiga resurser (se avsnittet Utmaningar). Hade de gjort detta skulle Sverige ha tappat flera OS/Paralympics-medaljer de senaste åren. För det andra har osäkra karriärförhållanden långsiktiga konsekvenser för en idrottares liv, även efter avslutad elitidrottskarriär. Om elitidrotten samlar på sig ett "underskott" i idrottarnas liv när det gäller hälsa, yrkeskarriär, möjligheter till familjebildning och socialförsäkring, kan idrottare (och samhället) behöva ta konsekvenserna flera år efteråt. För det tredje kan brister i stödsystemet leda till att idrottare med mindre resursstark socioekonomisk bakgrund inte vågar satsa på elitidrott trots deras idrottsliga potential.

Sammanfattningsvis ger studien insikt i karriärvägar för idrottare som har utvecklats från svensk seniorlandslagsnivå till prestationsnivå i världsklass. Med tanke på att denna studie inte inkluderar idrottare som hoppat av på vägen finns deras perspektiv inte med i resultaten. Men eftersom de medverkande idrottarna också beskrev problem som de har stött på under vägen, och flera till och med rapporterade om situationer som riskerade att avsluta deras karriär, inkluderar studiens resultat både stödjande faktorer och hinder på vägen till världsklass. För att undersöka vilka skäl som bidrar till att vissa seniora elitidrottare tar sig till världsklassnivå och andra inte, skulle en prospektiv (dvs. framåtriktad) studie vara väl lämpad. En sådan studiedesign gör det möjligt att följa idrottare "i realtid" på deras väg. Med tanke på den specifika livssituationen som elitidrottare

befinner sig i har en sådan design vissa metodologiska utmaningar. Styrkan, och det unika, i föreliggande studie är att den ger en djup inblick i världsklass-idrottarens erfarenheter, utvecklingen av deras karriärvägar och det dynamiska samspelet mellan individuella, sociala och kontextuella faktorer som möjliggör idrottskarriärer i världsklass. En metodologisk utmaning som vi behövde hantera var att avidentifiera det rika empiriska materialet (intervjucitat, karriärritningar) för att skydda deltagarnas identitet. Vi har använt olika tekniker, exempelvis semi-fiktiva fall, för att kompensera för att behöva ta bort detaljerna (t.ex. idrottsdisciplin, årtal, typ av tävling).

# Sammanfattande reflektioner

Vi avslutar denna rapport med några summerande reflektioner kring aspekter som vi hoppas kan vara till hjälp för aktörer inom svensk elitidrott.

## Olika karriärvägar till världsklass

Elitidrottarnas karriärvägar från inträde i seniorlandslag till det att de uppnådde världsklass skiljer sig tydligt åt och är långt ifrån spikrak. Idrottarnas egna karriärerfarenheter visade på komplexiteten i att nå världsklass och hur olika utvecklingsvägar skapar specifika stödbehov. Idrottarnas upplevda karriärvägar och de typiska vändpunkterna som beskrivs i denna studie kan hjälpa idrottare att reflektera över sin egen utvecklingsresa och vägleda idrottsorganisationer, stödpersoner och tränare i hur man bäst förbereder och stöttar idrottare på deras väg fram till världsklass. Som en följd av resultaten i vår studie ifrågasätter vi ett standardiserat eller modell-baserat sätt<sup>9</sup> att styra och finansiera elitidrottsutveckling. Tankar om hur dessa förberedelser och stöd kan se ut följer i kommande punkter.

## Lärandet som en nyckel på karriärvägen

Idrottarna som ingick i studien bar med sig fördelaktiga dispositioner för utövande av elitidrott. De var mycket målmedvetna och envisa, men än mer viktigt är att de utvecklade färdigheter och förmågor på sin väg mot världsklass som ett resultat av ett lärande. Detta handlade bland annat om att utveckla en vision av att kunna bli en toppidrottare och så småningom en identitet som "världsklass-idrottare". Lärandet handlade om att utveckla en djup insikt i och förståelse för vad som krävdes för att bli bäst i världen. Det innebar också att erövra kunskap om sig själv och vad som behövdes för att utvecklas och prestera på världsnivå. Denna "bildning" blev en handlingsförmåga, vilken gav idrottaren möjlighet att "äga" sitt eget idrottande, det vill säga att ta avgörande karriärbeslut och skapa förutsättningar för att prestera på topp och leva sitt liv som elitidrottare. Kunskapen om idrottares lärprocesser har hitintills till stor del handlat om utveckling av färdigheter inom idrotten, och liten uppmärksamhet har ägnats åt ett mer holistiskt perspektiv på idrottarens utveckling och lärande. Här finns anledning att redan från ungdomsåren utveckla pedagogiska verktyg och processer som förbereder individen på att utvecklas till och växa in i en identitet som världsklassidrottare. I detta arbete kan tidigare världsklassidrottare utgöra en värdefull resurs genom att till exempel medverka i mentorprogram.

<sup>9</sup> Ett modellbaserat sätt att styra och finansiera elitidrottsutveckling bygger på karriärmodeller som förklarar en elitidrottskarriär i olika förutbestämda steg, och att stöd och finansiering knyts till den förväntade utvecklingen i modellen.



## Förutsättningar för att nå världsklass: finansiering, expertstöd och utrustning

Studien visar att det finns stora skillnader i idrottarens möjligheter till finansiering och tillgång till experter och utrustning. Särskilt tydlig var denna skillnad mellan paraidrottare och icke-paraidrottare, men skillnader återfanns även bland andra idrottare som ingick i studien. Finansiellt stöd, tillgång till expertstöd och utrustning var avgörande för att nå och stanna kvar på världsklassnivå. Denna typ av stöd behöver vara förutsägbart och långsiktigt, givet karriärvägarnas upp- och nedgångar, och stötta övergången från nationell landslagsnivå till världsklass. Därtill behöver de stöd som ges vara koordinerade, differentierade, flexibla samt bistå tillgång till en relevant och stimulerande träningsmiljö. Här finns en utmaning för aktörer inom svensk elitidrott som ger stöd till elitidrottare, dels att kunna utveckla system som klarar av att ge tillräckligt stöd till tillräckligt många, dels att kunna tillgodose individuellt anpassat och flexibelt stöd. Mer kunskap behövs om hur ett dylikt system skulle kunna utformas.

## Avgörande karriärstöd: familj, nära anhöriga och socialt nätverk

Nuvarande elitidrottssystem vilar tungt på den enskilde idrottarens personliga resurser, stöd från familjen, privatekonomi, socialt stöttande nätverk, utbildningsnivå med mera. Och detta särskilt om det inte rör sig om en kommersiell eller större lagidrott. Det går därmed att ifrågasätta nuvarande strukturella jämlikhet inom svensk elitidrott. Därtill riskerar nuvarande system att missa den möjliga pool av unga talangfulla elitidrottare, vilka inte har det kulturella, ekonomiska och idrottsliga kapital som till exempel de relativt ”privilegierade” idrottarna som ingick i denna studie hade. Stöd från nära anhöriga, många gånger den egna familjen, och sociala nätverk där betydelsefulla andra personer ingick, har varit avgörande för de karriärvägar som studiens toppidrottare har färdats på och i relation till kritiska vändpunkter. I en tid när begreppet familj har vidgats, och många unga lever i olika konstellationer av familjer och levnadsvillkor, är detta en fråga att ha med när stödsystem i relation till idrottarens holistiska utveckling och de icke-linjära vägarna mot världsklass diskuteras.

## Könsnormer, föräldraskap och elitidrott

Studiens resultat visar att det inte finns några könsskillnader i hur lång tid det tog för elitidrottarna i denna studie att nå världstoppen, både kvinnor och män återfinns i den korta, medellånga och långa karriärvägen. Idrottarna vittnade om att ojämställdhet fanns på vägen, men även att förändringar har skett över tid, vilket har påverkat kvinnlig elitidrott positivt (t.ex. i fråga om resurser, träningsmiljöer och sponsorer). Att få könsskillnader tydligt syns i materialet kan vara ett resultat av att detta är idrottare på absolut toppnivå och att de därför redan har hanterat ojämställdhet tidigare i sin karriär och så att säga redan har ”brutit glastaket”. Det är därmed inte sagt att jämställdhetsfrågan är icke-existerande i svensk toppidrott, men i denna specifika grupp verkar det inte ha varit en avgörande aspekt för att utvecklas från landslagsnivå till absoluta toppen.

En fråga som dock tydligt är kopplat till könsnormer och jämställdhet är föräldraskap. Flera av männen i studien såg föräldraskapet som en möjlighet under

pågående karriär, medan vissa av kvinnorna hade svårt att se att detta skulle vara möjligt. Av idrottarna var det fem (tre män och två kvinnor) som var föräldrar samtidigt som de utövade en elitidrottskarriär på högsta nivå. Hos dessa fanns skillnader i erfarenheter av att kombinera föräldraskap och elitidrott där männen mer förlitade sig på partners stöd medan kvinnorna behövde hitta fler lösningar för att kunna kombinera elitidrott och föräldraskap. Detta tyder på att det behövs stöd för att kvinnliga idrottare ska kunna ha en familj under elitidrottskarriären och framför allt om svensk idrott ska kunna behålla framgångsrika idrottare i karriären under en period i livet när de även önskar skaffa familj.

## Svenska idrottare utomlands

I vissa av idrotterna är det en nödvändighet att flytta utomlands för att utveckla sin karriär. Detta kan innebära en utmaning i mötet med en ny kultur och nya krav och i avsaknaden av ett nätverk eller nära personer att dela sin vardag med. Som ett stöd i denna utmaning är det en fördel om elitidrottare tidigt i sin karriärväg förbereds på vad en flytt utomlands kan innebära. Denna kunskap kan inkluderas i utbildningar (t.ex. RIG/NIU) eller i förbundens sammankomster för juniorer (t.ex. juniorlandslagsläger) eller via andra kanaler som når ut till kommande elitidrottare. I denna förberedelse kan elitidrottsaktiva som tillbringat delar av sin karriär i utlandet kunna bidra med kunskaper och erfarenheter.

## Elitränarskap

Tränare spelade en avgörande roll på idrottarnas väg mot att bli toppidrottare. De intervjuade idrottarna poängterade tränarnas interpersonella kompetenser, men även tränarnas erfarenheter och kunnande på den nivå som idrottarna befann sig på, det vill säga världsklassnivån. Idrottarna poängterade att det på vägen mot världstoppen var viktigt att bli sedd och att det fanns ett förtroende mellan idrottare och tränare. Baserat på toppidrottarnas erfarenheter är individualisering viktigt och även att ha inflytande över sin egen karriär. För att tillmötesgå elitidrottarens önskemål är det av vikt att även tränare på världsklassnivå har hållbara arbetsvillkor samt tillgång till utveckling och utbildning inte bara inom det idrottsspecifika området utan även inom de interpersonella områdena, som en holistisk syn på idrottaren, tränarnas relationella kompetens, individualisering och flexibilitet. Fortsatt är specifika insatser som utbildning och policys mot övergrepp och trakasserier inom elitidrotten av vikt på både förenings- och förbunds nivå.

Ett utvecklat stöd för tränare kan behöva ta andra former än den formaliserade tränarutbildningen och skulle till exempel kunna utformas genom mentorskapsprogram eller nätverksgrupper. Vidare behövs det mer forskning om elittränarens arbetsvillkor inom toppidrotten för att se vilket stödbehov som finns.

För att ”knyta ihop” rapporten vill vi avsluta med ett medskick. Även om förbund, idrottsorganisationer och klubbar har begränsade resurser för sina elitverksamheter så kan man utifrån resultaten som framkommer i denna studie och de aktivas önskemål försöka optimera dessa. Vägledande principer för detta skulle kunna vara: ”Så samordnat som möjligt, så flexibelt som möjligt, med så mycket helhetstänk som möjligt.”

- *Så samordnat som möjligt* innebär att de olika aktörer som finns runt idrottaren koordinerar sina insatser. På en ”makronivå” handlar det om att förbund, klubbar, RF, SOK, SPK och de olika stödformer och verksamheter som de erbjuder är samverkande och på så sätt skapar synergier. På ”mikronivå” handlar det om att det finns en öppen kommunikation mellan klubbtagstränare, förbundskaptener, sportchefer och personer i stödteamet runt idrottarna.
- *Så flexibelt som möjligt* handlar om att de stödprogram som används inom de olika verksamheterna i största möjliga mån ”individualiseras” och anpassas efter den enskilda idrottarens förutsättningar, behov och situation. Detta utesluter inte samordning av stöd för idrottare som har likartade stödbehov.
- *Så mycket helhetstänk som möjligt* syftar till att det stödprogram som finns runt idrottaren utgår från idrottarnas totala livssituation. De som befinner sig runt idrottaren (t.ex. tränare, agenter, idrottspsykologisk rådgivare, fysioterapeuter, sportchefer) är ofta ”specialister” som bidrar med unik kunskap i elitidrottsmiljön runt idrottaren. Resultaten i denna studie pekar på att det även finns behov av annan ”specialistkompetens” för att skapa ett helhetstänk. Exempelvis rådgivare gällande karriär, ekonomi, familj, utlandsflytt och även någon specifik person som, tillsammans med idrottaren, intar ett ”helikopterperspektiv” och har ett helhetsansvar.

# Referenser

- Aarresola, O., Lämsä, J. & Schubring, A. (2021). Social perspectives on athlete pathways. I: E. Pike (red.), *Research Handbook on Sports and Society* (s. 213–226). Edward Edgar.
- Andersson, R. & Barker-Ruchti, N. (2019). Career paths of Swedish top-level women soccer players. *Soccer & Society*, 20(6), 857–871.
- Baker, J., Safai, P. & Fraser-Thomas, J. (2016). *Health and Elite Sport: Is high performance sport a healthy pursuit?* Routledge.
- Baker, J., Horton, S., Robertson-Wilson, J. & Wall, M. (2003). Nurturing sport expertise: Factors influencing the development of elite athlete. *Journal of Sports Science & Medicine*, 2(1), 1.
- Barker-Ruchti, N. (red.) (2019). *Athlete learning in elite sport: A cultural framework*. Routledge.
- Barker-Ruchti, N. & Schubring, A. (2015). Moving into and out of high-performance sport: The cultural learning of an artistic gymnast. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 21(01), 69–80.
- Barker-Ruchti, N., Rynne, S. R., Lee, J. & Barker, D. M. (2014). Athlete learning in Olympic sport. *Sports Coaching Review*, 3(2), 162–178.
- Barker-Ruchti, N., Schubring, A., Post, A. & Pettersson, S. (2019). An elite athlete's storying of injuries and non-qualification for an Olympic Games: A socio-narratological case study. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 11(1), 1–17.
- Barker-Ruchti, N., Schubring, A., Aarresola, O., Kerr, R., Grahn, K. & McMahon, J. (2017). Producing success: A critical analysis of athlete development governance in six countries. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 10(2), 215–234.
- Bloom, G. A., Falcão, W. R. & Caron, J. G. (2014). Coaching high performance athletes: Implications for coach training. *Positive human functioning from a multidimensional perspective*, 3, 107–131.
- Bloomer, M. & Hodgkinson, P. (2000). Learning careers: Continuity and change in young people's dispositions to learning. *British Educational Research Journal*, 26(5), 583–597.
- Bordo, S. (1990). Eating Disorders: The Feminist Challenge to the Concept of Pathology. I: D. Leder (red.), *The Body in Medical Thought and Practice* (s. 197–213). London: Kluwer.
- Bourdieu, P. (1984). *Distinction: A social critique of the judgement of taste* (7 uppl.). Harvard university press.
- Braun, V., Clarke, V. & Weate, P. (2016). Using thematic analysis in sport and exercise research. I: B. Smith & A. C. Sparkes (red.), *Routledge Handbook of Qualitative Research in Sport and Exercise* (s. 191–205). Routledge.
- Bruner, M. W., Erickson, K., McFadden, K. & Côté, J. (2009). Tracing the origins of athlete development models in sport: A citation path analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2(1), 23–37.
- Burman, A. (2014). Konsten att växa som människa. I: A. Burman (red.), *Att växa som människa. Om bildningens traditioner och praktiker* (s. 5–18). Stockholm.
- Burry, E. & Fiset, J. (2022). Calling the shots: organizational culture, performance, and the commoditization of ice hockey players. *Sport in Society*, 25(5), 945–962.
- Carlson, R. (1991). *Vägen till landslaget. En retrospektiv studie av framgångsrika ungdomar i sju idrotter*. Stockholm: Institutionen för pedagogik, Lärarhögskolan.
- Collins, D., MacNamara, Á. & McCarthy, N. (2016). Super champions, champions, and almosts: Important differences and commonalities on the rocky road. *Frontiers in Psychology*, 6(2009).
- Collins, D. & MacNamara, A. (2012). The rocky road to the top: why talent needs trauma. *Sports Medicine*, 42(11), 907–914.

- Côté, J. & Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(3), 307–323.
- Côté, J., Baker, J. & Abernethy, B. (2007). Practice and play in the development of sport expertise. I: R. Eklund & G. Tenenbaum (red.), *Handbook of Sport Psychology* (s. 184–202). Wiley.
- Coutinho, P., Mesquita, I. & Fonseca, A. M. (2016). Talent development in sport: A critical review of pathways to expert performance. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 11(2), 279–293.
- Coutinho, P., Ribeiro, J., da Silva, S. M., Fonseca, A. M. & Mesquita, I. (2021). The influence of parents, coaches, and peers in the long-term development of highly skilled and less skilled volleyball players. *Frontiers in Psychology*, 12(667542).
- Cruickshank, A. & Collins, D. (2015). Illuminating and applying "the dark side": Insights from elite team leaders. *Journal of Applied Sport Psychology*, 27(3), 249–267.
- Cushion, C., Ford, P. R. & Williams, A. M. (2012). Coach behaviours and practice structures in youth soccer: Implications for talent development. *Journal of Sports Sciences*, 30(15), 1631–1641.
- Debois, N., Ledon, A., Argiolas, C. & Rosnet, E. (2012). A lifespan perspective on transitions during a top sports career: A case of an elite female fencer. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 660–668.
- De Bosscher, V. & Shibli, S. (2021). *Tokyo 2020 Evaluation of the elite sport expenditures and success of 14 nations*. Vrije Universiteit Brussel. [https://spliss.research.vub.be/sites/default/files/atoms/files/Tokyo 2020 Evaluation.pdf](https://spliss.research.vub.be/sites/default/files/atoms/files/Tokyo%2020%20Evaluation.pdf)
- Dehghansai, N., Pinder, R. A., Baker, J. & Renshaw, I. (2021). Challenges and stresses experienced by athletes and coaches leading up to the Paralympic Games. *PLOS ONE*, 16(5).
- Douglas, K. & Carless, D. (2015). *Life story research in sport: understanding the experiences of elite and professional athletes through narrative*. Routledge.
- Douglas, S., Falcão, W. & Bloom, G. (2018). Career development and learning pathways of Paralympic coaches with a disability. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 35(1), 93–110.
- Ekegren, J., Stambulova, N., Johnson, U. & Carlsson, I.-M. (2020). Exploring career experiences of Swedish professional handball players: Consolidating first-hand information into an empirical career model. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(2), 156–175.
- Ericsson, K. A., Krampe, R. T. & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological review*, 100(3), 363.
- Fagher, K. (2019). *Sports-related injuries and illnesses in Paralympic athletes*. Diss. Lund University: Faculty of Medicine.
- Fahlström, P. G., Glemme, M. & Linnér, S. (2016). *Goda idrottsliga utvecklingsmiljöer*. Riksidrottsförbundet.
- Fahlström, P. G., Patriksson, G. & Strahlman, O. (2014). *Vägen från landslaget – om elitidrott, karriär och avslutning*. Riksidrottsförbundet.
- Fahlström, P. G., Gerrevall, P., Glemme, M. & Linnér, S. (2015). *Vägarna till landslaget*. Riksidrottsförbundet.
- Feddersen, N. B., Morris, R., Ronkainen, N., Sæther, S. A., Littlewood, M. & Richardson, D. (2021). A qualitative meta-study of a decade of the holistic ecological approach to talent development. *Scandinavian Journal of Sport and Exercise Psychology*, 3, 24–39.
- Flyvbjerg, B. (2006). Five misunderstandings about case-study research. *Qualitative Inquiry*, 12(2), 219–245.
- Fundberg, J. & Lagergren, L. (2010). *Etnisk mångfald inom svensk elitidrott – om förändring över tid och en nulägesanalys*. Riksidrottsförbundet.
- Gould, D., Greenleaf, C., Guinan, D., Dieffenbach, K. & McCann, S. (2001). Pursuing performance excellence: Lessons learned from Olympic athletes and coaches. *Journal of Excellence*, 4(4), 21–43.
- Greenleaf, C., Gould, D. & Dieffenbach, K. (2001). Factors influencing Olympic performance: Interviews with Atlanta and Nagano US Olympians. *Journal of applied sport psychology*, 13(2), 154–184.

- Gulbin, J. P., Croser, M. J., Morley, E. J. & Weissensteiner, J. R. (2013). An integrated framework for the optimisation of sport and athlete development: A practitioner approach. *Journal of Sports Sciences*, 31(12), 1319–1331.
- Güllich, A., Macnamara, B. N. & Hambrick, D. Z. (2021). What makes a champion? Early multidisciplinary practice, not early specialization, predicts world-class performance. *Perspectives on Psychological Science*, 17(1), 6–29.
- Hartzell, A. C. & Dixon, M. A. (2019). A holistic perspective on women's career pathways in athletics administration. *Journal of Sport Management*, 33(2), 79–92.
- Henriksen, K. (2010). *The ecology of talent development in sport: A multiple case study of successful athletic talent development environments in Scandinavia*. Diss. Syddansk Universitet. Det Sundhedsvidenskabelige Fakultet.
- Hodkinson, P. & Sparkes, A. C. (1997). Careership: a sociological theory of career decision making. *British Journal of Sociology of Education*, 18(1), 29–44.
- Hodkinson, P., Biesta, G. & James, D. (2008). Understanding learning culturally: Overcoming the dualism between social and individual views of learning. *Vocations and Learning*, 1(1), 27–47.
- Huxley, D. J., O'Connor, D. & Larkin, P. (2017). The pathway to the top: Key factors and influences in the development of Australian Olympic and World Championship track and field athletes. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 12(2), 264–275.
- Jensen, R., Christiansen, A. & Henriksen, K. (2014). The Olympic Games: The experience of a lifetime or simply the most important competition of an athletic career? *Physical Culture & Sport*, 64(1), 41–52.
- John, J. M., Gropper, H. & Thiel, A. (2019). The role of critical life events in the talent development pathways of athletes and musicians: A systematic review. *Psychology of Sport & Exercise*, 45.
- Kean, B., Gray, M., Verdonck, M., Burkett, B. & Opreescu, F. (2017). The impact of the environment on elite wheelchair basketball athletes: A cross-case comparison. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 9(4), 485–498.
- Kerr, G. & Dacshyn, A. (2000). The retirement experiences of elite, female gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12(2), 115–133.
- Knights, S., Sherry, E., & Ruddock-Hudson, M. (2016). Investigating elite end-of-athletic-career transition: A systematic review. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28(3), 291–308.
- Kristiansen, E. & Stensrud, T. (2020). Talent development in a longitudinal perspective: Elite female handball players within a sport school system. *Translational Sports Medicine*, 3(4), 364–373.
- Lara-Bercial, S. & Mallett, C. J. (2016). The practices and developmental pathways of professional and Olympic serial winning coaches. *International Sport Coaching Journal*, 3(3), 221–239.
- Linden Hirschberg, A. (2014). Är elitidrott skadligt för kvinnor? I: K. Dartsch, J. Norberg & J. Pilblad (red.), *I gråzonen: En antologi om idrottens etiska utmaningar*. Centrum för idrottsforskning 2014:2, 193–204.
- Lundquist, C. & Sedin, F. (2014). Well-being in elite sport: Dimensions of hedonic and eudaimonic well-being among elite orienteers at a global and sport specific level. *Sport Psychologist*, 28(3), 245–254.
- MacNamara, A. & Collins, D. (2014). More of the same? Comment on "An integrated framework for the optimisation of sport and athlete development: A practitioner approach". *Journal of Sports Sciences*, 32(8), 793–795.
- Moret, O. & Ohl, F. (2018). Social class, the elite hockey player career and educational paths. *International Review for the Sociology of Sport*, 54(8), 899–920.
- 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 and Exercise Psychology*, 15(5), 523–539.
- Moseid, C. H., Myklebust, G., Fagerland, M. W., Clarsen, B. & Bahr, R. (2018). The prevalence and severity of health problems in youth elite sports: A 6-month prospective cohort study of 320 athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 28(4), 1412–1423.

- Musch, J. & Grondin, S. (2001). Unequal competition as an impediment to personal development: A review of the relative age effect in sport. *Developmental Review, 21*(2), 147–167.
- Nabhan, D. (2022). *Preventive medicine in elite sport: The role of the periodic health evaluation*. Diss. Norwegian School of Sport Sciences and Oslo Sports Trauma Center.
- Norberg, J. (2012). En översikt av det svenska elitidrottssystemet. I: C. Dartsch & J. Pihlblad (red.), *För framtidens segrar. En analys av det svenska elitidrottssystemet*. Stockholm: Centrum för idrottsforskning.
- Parasport (u.å.). Parasportens reseskildring. I samarbete med SISU Idrottsutbildarna. [https://www.parasport.nu/globalassets/svenska-parasportforbundet-och-sveriges-paralympiska-kommitte-svenska-parasportforbundet/dokument/inkludering/parasport-sveriges-reseskildring\\_sidor.pdf](https://www.parasport.nu/globalassets/svenska-parasportforbundet-och-sveriges-paralympiska-kommitte-svenska-parasportforbundet/dokument/inkludering/parasport-sveriges-reseskildring_sidor.pdf)
- Patatas, J. M., De Bosscher, V. & Legg, D. (2018). Understanding parasport: An analysis of the differences between able-bodied and parasport from a sport policy perspective. *International Journal of Sport Policy, 10*(2), 235–254.
- Patatas, J. M., De Bosscher, V., Derom, I. & De Rycke, J. (2020). Managing parasport: An investigation of sport policy factors and stakeholders influencing para-athletes' career pathways. *Sport Management Review, 23*(5), 937–951.
- Patatas, J. M., De Bosscher, V., Derom, I. & Winckler, C. (2022). Stakeholders' perceptions of athletic career pathways in Paralympic sport: From participation to excellence. *Sport in Society, 25*(2), 299–320.
- Purcell, R., Gwyther, K. & Rice, S. M. (2019). Mental health in elite athletes: Increased awareness requires an early intervention framework to respond to athlete needs. *Sports Medicine Open, 5*(1), 46.
- Richardson, D., Littlewood, M., Nesti, M. & Benstead, L. (2012). An examination of the migratory transition of elite young European soccer players to the English Premier League. *Journal of Sports Sciences, 30*(15), 1605–1618.
- Riksidrottsförbundet (2016). Svensk idrott idag: Fakta och statistik. Nulägesbeskrivning: Strategisk plan 2025. Riksidrottsförbundet. <https://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/nya-dokument/nya-dokumentbanken/ovrigt/fakta-och-statistik.pdf>
- Riksidrottsförbundet (2020). *Ett idrottsövergripande elitidrottsprogram. Samordnat elitidrottsstöd 2.0*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.
- Roderick, M. J. (2006). *The work of professional football: A labour of love?* Routledge.
- Ronglan, L.-T. (2015). Elite sport in Scandinavian welfare states: Legitimacy under pressure? *International Journal of Sport Policy and Politics, 7*(3), 345–363.
- Rynne, S. B., Mallett, C. J. & Tinning, R. (2010). Workplace learning of high performance sports coaches. *Sport, Education and Society, 15*(3), 315–330.
- Sarkar, M., Fletcher, D. & Brown, D. J. (2015). What doesn't kill me...: Adversity-related experiences are vital in the development of superior Olympic performance. *Journal of Science and Medicine in Sport, 18*(4), 475–479.
- Savickas, M. L. (2005). *The theory and practice of career construction*. Hoboken.
- Schlossberg, N. K. (1981). A model for analyzing human adaptation to transition. *The Counseling Psychologist, 9*(2), 2–18.
- Schubring, A. & Thiel, A. (2016) Health-related gender boundary crossing in youth elite sport. *Sport in Society, 19*(5), 695–710.
- Schubring, A., Mayer, J. & Thiel, A. (2019a). Drawing careers: The value of a biographical mapping method in qualitative health research. *International Journal of Qualitative Methods, 18*, 1–12.
- Schubring, A., Barker-Ruchti, N., Post, A. & Pettersson, S. (2019b). Researching health behaviour in 'real time': Methodological insights from a prospective study on Olympic hopefuls. *Methodological Innovations, 12*(1). <https://doi.org/10.1177/2059799119840976>
- Schubring, A., Barker-Ruchti, N., Kerr, R., Cervin, G. & Nunomura, M. (2019c). Maintaining a dual career horizon in women's artistic gymnastics: A case of a female gymnast. I: N. Barker-Ruchti (red.), *Athlete Learning in elite sport: A cultural framework* (s. 45–58). Routledge.

- Serpell, B. G., Harrison, D., Lyons, M. & Cook, C. J. (2021). Dark traits as a potential feature of leadership in the high-performance sports coach. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 16(2), 281–290.
- Sjöblom, P. & Fahlén, J. (2012). Nationella elitidrottssystem och internationell konkurrenskraft. En forskningsgenomgång. I: C. Dartsch & J. Pihlblad (red.), *För framtidens segrar: En analys av det svenska elitidrottssystemet*. Stockholm: Centrum för idrottsforskning.
- Smits, F., Jacobs, F. & Knoppers, A. (2016). "Everything revolves around gymnastics": Athletes and parents make sense of elite youth sport. *Sport in Society*, 20(1), 66–83.
- Stambulova, N. B. & Wylleman, P. (2019). Psychology of athletes' dual careers: A state-of-the-art critical review of the European discourse. *Psychology of Sport & Exercise*, 42, 74–88.
- Storm, L. K., Ronglan, L. T., Henriksen, K. & Christensen, M. K. (2021). Organisational cultures of two successful Scandinavian handball talent development environments: A comparative case study. *Sports Coaching Review* (1–23).
- Tamminen, K. A., Holt, N. L. & Neely, K. C. (2013). Exploring adversity and the potential for growth among elite female athletes. *Psychology of Sport & Exercise*, 14(1), 28–36.
- Taylor, J. & Collins, D. (2020). The highs and the lows: Exploring the nature of optimally impactful development experiences on the talent pathway. *The Sport Psychologist*, 34(4), 319–328.
- Thiel, A., Schubring, A., Schneider, S., Zipfel, S. & Mayer, J. (2015). Health in elite sports: A "bio-psycho-social" perspective. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 66(9), 241–247.
- Thiel, A., Diehl, K., Giel, K. E., Schnell, A., Schubring, A., Mayer, J., Zipfel, S. & Schneider, S. (2011). The German Young Olympic Athletes' lifestyle and health management study (GOAL study): Design of a mixed-method study. *BMC Public Health*, 11, 410.
- Tweedy, S. M., Beckman, E. M. & Connick, M. J. (2014). Paralympic classification: Conceptual basis, current methods, and research. *Paralympic Sports Medicine and Science*, 6(8), 11–17. PM&R. Wiley.
- Vetenskapsrådet (2017). God forskningssed. Vetenskapsrådet.
- Walton, C. C., Rice, S., Gao, C. X., Butterworth, M., Clements, M. & Purcell, R. (2021). Gender differences in mental health symptoms and risk factors in Australian elite athletes. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 7(1).
- Webster, L. & Mertova, P. (2007). *Using narrative inquiry as a research method: An introduction to using critical event narrative analysis in research on learning and teaching*. Routledge.
- Wylleman, P. & Lavalley, D. (2004). A developmental perspective on transitions faced by athletes. I: M. Weiss (red.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (s. 507–527). Fitness Information Technology.
- Yin, R. (2014). *Case study research: Design and methods*. Sage.





**Riksidrottsförbundet**

Idrottens Hus, Box 11016, 100 61 Stockholm | Tel: 08-699 60 00  
E-post: riksidrottsforbundet@rf.se | Hemsida: www.rf.se