



AKADEMIN FÖR HÄLSA OCH ARBETSLIV
Avdelningen för socialt arbete och psykologi

Från Arenan till Arbetsplatsen

Om tidigare elitidrottares karriäromställning till annat arbete

Thomas Ghidey

2013

Uppsats, Grundnivå, 15 hp

Psykologi

Psykologiska Metoder och Examensarbete C

Sammanfattning

Syftet var att undersöka tidigare elitidrottarens erfarenheter av karriäromställningen från elitidrottskarriär till annat arbete samt de positiva och negativa erfarenheterna från elitidrotten som har påverkat de tidigare elitidrottarnas karriäromställningar. Datasamlingsmetoden som användes var kvalitativa intervjuer med fem tidigare elitidrottare. Det visade sig att samtliga av respondenterna till stor del hade goda erfarenheter av karriäromställningarna. Deras elitidrottsbakgrund hade också haft en omfattande gynnsam påverkan på omställningarna. De hade lyckats hitta bekväma arbetsplatser där de trivdes med sina arbetsuppgifter och medarbetare. I sina senare yrkesliv fann de sig ofta i liknande scenarion som de träffat på i idrotten. Detta medförde att de kunde tillämpa egenskaper och metoder, som de lärt sig och tränat upp från idrotten, till sina yrkesliv.

Nyckelord: Tidigare elitidrottare, karriäromställning, erfarenheter, arbete

Abstract

The purpose of this study was to investigate the experiences of former elite athletes concerning the career transition from an elite athletic career to regular work. The purpose also revolved around the positive and negative ways that the elite athletic background had influenced the career transitions of the former elite athletes. The data collection method used was qualitative interviews and five former elite athletes were interviewed. It turned out that all of the respondents had largely positive experiences from the career transitions. Their elite athletic background had also had a major favorable impact on the transitions. They had managed to find comfortable workplaces where they got on with their tasks and employees. In their later working careers, they often found themselves in scenarios similar to those encountered in sports. This meant that they could apply the attributes and methods, which they had learned and trained during their athletic careers, to their professional lives.

Keywords: Former elite athletes, career transition, experiences, work

Introduktion

Idrottslivet

Elitidrottare spenderar, under sina aktiva karriärer, mycket tid till träning, resor och tävlingsmatcher. De riktar den största delen av sin fokus till att uppnå optimal atletisk utveckling vilket medför att de väljer bort externa aktiviteter utanför idrotten. Elitidrott blir därför deras mest dominerande sysselsättning då oerhört mycket av deras tid läggs ner på träning och tävling (Stephan & Demulier 2008). Att vara elitidrottare kräver en stor mängd av uppoffringar och insatser både på fysisk och mental nivå. Några egenskaper som efterlyses inom idrotten är talang, beslutsamhet och tålamod. Inom lagidrotter utvecklar idrottare dessutom egenskaper som samarbetsvillighet, lagkänsla och kommunikationsfärdigheter. De egenskaperna är självfallet användbara inom mer vardagliga arbeten (Barker-Rutchi m. fl. 2011). Som individer måste elitidrottare dessutom anpassa sig till olika förändringar angående sina mentala/fysiska förmågor, lag och idrotten i sig. Sådana förändringar kan vara spelarförsäljningar, omlokaliseringar eller karriärombyte (Danish m. fl. 1997).

Övergången till arbetslivet

Under den pågående elitidrottkarriären är idrottaren ofta i rampljuset och följs, ibland nästintill frenetiskt, av media, supportrar och diverse intressenter. Omställningar i livet är, enligt Schlossberg (1981), stressperioder som uppstår av speciellt två anledningar. Den första är att livsförändringar pågår i en individs liv och den andra är att förväntade livsförändringar inte inträffat. Den sista innebär att en individ förväntat och hoppats på att en förändring ska ske men på grund av olika anledningar har inte denna förändring slagit in. Ett exempel inom idrottssammanhang är när en spelare vill bli såld till en större klubb eller utvecklas spelmässigt. När denna förändring inte inträffar kan det leda till att en omställning sker i individens liv, till exempel ändrar karriärbana eller sätter upp nya mål. När idrottare väljer eller tvingas att dra sig tillbaka från sin idrott måste de hantera sociala, fysiska och personliga förändringar (Sinclair & Orlick 1994). Samtidigt som deras idrottsliga engagemang frambringar positiva effekter och egenskaper för elitidrottarna kan det även uppkomma psykologiska problem efter en avslutad elitidrottskarriär. Ogilvie och Taylor (1993) har fastställt främst fyra olika orsaker till att en elitidrottare bestämmer att pensionera sig från sin idrott. Orsakerna är ålder, brist på speltid, skador och eget initiativ. De tre första orsakerna har gemensamt att elitidrottarna inte har något annat val än att avsluta idrottskarriären. Brist på speltid kan också kallas *bortval (deselection)* vilket drabbar spelare då deras plats i laget tas av någon annan eftersom de inte lyckats bibehålla en god spelmässig utveckling (Pearson &

Petipas 1990). På grund av föreliggande omständigheter som de inte har någon kontroll över tvingas de därför att dra sig tillbaka. Den fjärde orsaken, eget initiativ, innebär att idrottarna själva och frivilligt tar beslutet att avsluta karriären. I denna kategori är det inga prestationsminskande faktorer som skador och ålder som ligger bakom utan idrottaren har av egen vilja bestämt sig för att inte fortsätta idrottskarriären. Ytterligare en viktig faktor till att många idrottare slutar är ekonomiska anledningar då många idrottare inte kan livnära sig på sina idrotter (Allison & Meyer 1988). Därför måste de till slut söka en ny sysselsättning för att försörja sig själva och sina närstående. Känslan av kontroll över tillbakadragandet har starka kopplingar till efterkommande utveckling och självkänsla vilka är oerhört betydelsefulla vid anpassning till nya miljöer som uppkommer efter avslutad karriär (Alfermann m. fl. 2004). Senare studier har visat att avslutandet av idrottskarriären också kan ses som en möjlighet för ett socialt återupplivande. Istället för att uppfatta tillbakadragandet som en enstaka och avslutande händelse kan den ses som en övergångsprocess till ett nytt livsskede. Schlossberg (1981) beskriver elitidrottarnas övergång som en händelse som resulterar i en förändring i deras själv – och världsbild. Denna situation kräver av idrottaren en genomgående förändring i dennes beteende och kringliggande relationer. Andra faktorer som har stor betydelse i övergångsprocessen är på vilket sätt elitidrottaren uppfattar situationen, dennes attityder och förmåga att möta de krav som situationen kräver. Kraven kan vara akademisk utbildning, kontakter i arbetslivet eller tidigare arbetserfarenhet som kan hjälpa idrottarna att hitta och fungera i nya karriärsfält (Kerr & Dacyshyn 2000). Arbete har många gånger relaterats till god mental hälsa och arbetslöshet kan försämra den mentala hälsan signifikant. Följaktligen leder tillgång till arbete till en förbättrad hälsa, ökad självkänsla och en bättre livsupplevelse (Warr 1987). När elitidrottare drar sig tillbaka från sin idrott kan det uppkomma både interna och yttre faktorer som kan underlätta och försvåra omställningen till arbetslivet. Alfermann m. fl. (2004) hävdade att elitidrottare som avslutade sina karriärer av egen vilja efter att ha planerat det i förväg hade en starkare känsla av kontroll över situationen. De idrottarna visade också prov på en bättre förmåga att anpassa sig till tiden och livet efter idrottskarriären. En undersökning av Mihovilovic (1968) beskrev idrottsligt tillbakadragande som en negativ och traumatisk upplevelse för elitidrottare. En analys av 44 före detta fotbollsproffs i forna Jugoslavien visade att 95% avslutade sina karriärer ofrivilligt och plötsligt vilket ledde till att tillbakadragandet upplevdes som högst negativt. Andra elitidrottare som befann sig i liknande situationer föll ofta in i alkohol- och drogberoende, ätstörningar, identitetsförvirring etc.

Arbetslivet för tidigare elitidrottare

Tidigare forskning, angående metoder som elitidrottare använder för att klara av karriäromställningen, visar på en klar skillnad mellan idrottare som slutat frivilligt och idrottare som tvingats att lägga av med idrotten. Den ena gruppen kombinerade ofta aktiva, känslomässiga och problemfokuserade strategier till exempel accepterande av händelser, positiv tolkning av situationer, planering och mentalt befriande (Haerle 1975). Elitidrottare som tvingats till att avsluta sina karriärer förlitade sig till större utsträckning på försvarsmekanismer, passiva strategier och socialt stöd (Stambulova m. fl. 2007; 106). Elitidrottare har störst chans att göra en bra karriärövergång efter idrottskarriären om de planerar (*preretirement planning*) (Bunker m. fl. 1985) tillbakadragandet från idrotten i förväg genom att utbilda sig och bygga ett socialt nätverk (Fretz m. fl. 1989). Om idrottarna innehar flera identiteter, till exempel en akademisk identitet, utöver den idrottsliga rollen så kan detta medföra till en god och smidig omställning. I relation till detta kan svårigheter att distansera sig från den idrottsliga identiteten leda till en svårare karriäromställning (Stambulova m. fl. 2007). Med det menas att om idrottaren endast ser sig själv som en idrottare kan han ha svårt att efter karriären vänja sig vid andra yrkesidentiteter till exempel lärare, ingenjör, företagare etc. Något som är värt att belysa är hur elitidrottarnas status hjälper eller stjälper de i arbetslivet. Människor bedöms oftast av andra beroende på vilket system de representerar (Bourdieu 1979). Vilket elitidrottarna kan träffa på när de ställer om från idrott till arbetsliv. Därtill så anammar de egenskaper från systemet som de ofta kan tillämpa när de gör inträde i nya system. Elitidrottarna kan se fram emot att kunna använda överförbara färdigheter som de lärt och tränat upp under idrottstiden på andra yrkesområden (Bolles 1996). Bland annat tävlingslystnad och koncentrationsförmåga är överförbara färdigheter som Wiant (1977) anser elitidrottare anammar från idrottskarriären vilka kan tillämpas inom arbetslivet. Lennerlöf (1986) anser att sociala kontakter är väsentliga för människor som vill in i arbetslivet och trivas där. Det kanske är ännu viktigare för idrottare i en karriäromställning. Samtidigt som elitidrottarna lärt sig olika egenskaper från idrotten är det också självklart att de utvecklat vanor därifrån som tränings – och motionsvanor. Sinclair & Orlick (1993) menade att elitidrottare bör upprätthålla vissa aktiviteter och faktorer som de exponerats för under deras idrottsliga karriär. Träning och motion är aktiviteter som förefaller vara viktiga för elitidrottarna att de fortsätter med efter karriären då detta tillför till deras mentala och fysiska välbefinnande. Steinberg (1998) menar att träning förbättrar människors sinnestillstånd och därför blir det fundamentalt för idrottarna att fortsätta med träningen även efter idrottskarriären. En annan aspekt av idrottarnas välmående handlar om avsaknaden av

signalsubstanser, som adrenalinrusher, som de upplevt av idrotten. Dienstbier (1989) har upptäckt att höga adrenalinnivåer innebär lägre risk för neurotism och minskad vardaglig stress. Då elitidrottarna efter idrottskarriären får det svårare att nå adrenalinnivåer som de är vana vid blir det viktigt för de att kunna hantera ett liv med lägre adrenalinpåslag.

Föreliggande Studie

Tidigare undersökningar kretsar mycket kring idrottarnas uppfattningar och intryck av att lämna en idrott som de varit aktiva i sedan länge. I alla studier är det viktigt att framställa sådana delar då elitidrottarnas mentala och sociala erfarenheter ligger i centrum och denna uppsats kommer inte vara ett undantag. De tidigare undersökningarna belyser de medverkande krafterna som formar och påverkar vilka intryck och uppfattningar som elitidrottarna har av karriäromställningen. En del av den tidigare forskningen beskriver tillbakadragandet från idrotten som traumatiskt vilket uppväcker frågor om det finns tillfällen där idrottare ser tillbakadragandet som något positivt och befriande. Den tidigare forskningen domineras av utländska studier och det är svårt att hitta svenska motsvarigheter angående lagidrott, speciellt volleyboll. Föreliggande studie kan bli ett bidrag till detta då respondenterna varit aktiva inom lagidrotten volleyboll.

De utländska studierna inriktar sig dessutom oftast på idrottare som kan livnära sig på sin idrott under hela idrottstiden. Det lämnar luckor till studier om idrottare som är tvungna att ha sysselsättningar vid sidan om idrotten eftersom de inte tjänar tillräckligt med pengar på idrotten i sig. Volleyboll är känd som en sport som är svår att försörja sig på inom Sverige. Detta kommer att beröras i föreliggande studie då respondenterna både spelat i Sverige och utomlands. De tidigare studierna berör också endast utländska arbetsmarknader vilket lämnar plats åt studier som berör svenska elitidrottarens omställning till den svenska arbetsmarknaden vilket denna studie kommer att göra. För att elitidrottarna ska klara av omställningarna och hantera psykiska, fysiska och sociala utmaningar är deras användande av olika lösningsinriktade metoder avgörande. Metoderna och verktygen som elitidrottarna använder är viktigt för att analysera hur karriäromställningarna effektivt ska hanteras samt vilka hinder som kan uppstå.

Syfte

Syftet var att undersöka tidigare elitidrottares erfarenheter av karriäromställningen från elitidrottskarriär till annat arbete. I anslutning till det var syftet att undersöka de positiva och negativa erfarenheterna från elitidrotten som påverkat de tidigare elitidrottarnas karriäromställning.

Frågeställningar

- Vilka erfarenheter har tidigare elitidrottare av karriäromställningen från elitidrottskarriär till annat arbete?
- Vilka positiva och negativa erfarenheter från elitidrotten har påverkat karriäromställningen till annat arbete?

Metod

Denna studie är en kvalitativ intervjustudie vilket innebär att respondenter har valts ut och undersökts i ett speciellt sammanhang genom kvalitativa intervjuer. Genom detta tillvägagångssätt ska undersökningspersonerna och deras kontext beskrivas. I denna uppsats är de tidigare elitidrottarna de undersökningspersoner som intervjuats och kontexten som riktats in på är karriärsomställningen från elitidrott till senare arbetsliv.

Urval & Respondenter

Urvalet i denna uppsats är fem före detta elitidrottare som under sina aktiva karriärer varit verksamma inom sporten volleyboll. Kriterierna för vilka personer som uppfyller kraven för att vara med i urvalet är framförallt att de spelat på elitnivå och avslutat sin karriär sen minst ett år tillbaka. Urvalet verkställdes genom att olika personer som varit aktiva inom volleyboll och verksamma inom olika volleybollklubbar tipsade mig om tänkbara respondenter. Vid vissa tillfällen var det också respondenterna som gav mig tips om volleybollsspelare att kontakta. Därefter kontaktades personerna och tillfrågades om de var intresserade av att delta i en intervju.

Person A1. A1 började spela volleyboll vid elva års ålder. När han blev äldre spelade han i ett par klubbar i division ett. Tillslut bestämde han sig för att börja spela volleyboll på elitnivå. Under sin karriär lyckades han vinna ett SM-guld. Samtidigt under idrottskarriärens gång studerade han och arbetade deltid parallellt. Sedermera studerade han journalistik innan han avslutade idrottskarriären och började arbeta på heltid. Under tiden i arbetslivet har han haft olika positioner inom media.

Person A2. A2 började spela volleyboll med sina klasskompisar i mellanstadiet. Vid 19 års ålder började han spela i division ett och efterföljande säsong tog han klivet upp till elitnivå. Efter ungefär fem säsonger på elitnivå kände han att motivationen för att fortsätta spela och träna började avta. Detta i kombination med att han blev pappa för första gången ledde honom till beslutet att dra sig tillbaka från idrotten. Under sin volleybollskarriär studerade han samtidigt som han spelade och året efter sin sista säsong tog han lärarexamen. Efter karriären har han jobbat inom utbildningsväsendet.

Person A3. A3 startade volleybollspel som 18-åring i korpserien. Därefter blev han upptäckt av en volleybollklubb och debuterade i lägre divisioner. Senare flyttade han utomlands och fick kontrakt med en proffsklubb. Ungefär samtidigt blev han uppmärksam av svenska volleybollslaget. Under karriären inledde han universitetsstudier och under sin tid i elitserien vann han tre SM-guld. Under hans

landslagskarriär deltog han i bland annat OS och VM. Efter avslutad karriär sadlade han om till volleybolltränare. Efter tränarkarriärens slut har han arbetat som ledare i olika elit – och ungdomslag och fortsätter fortfarande att arbeta ideellt inom volleybollen. Han har dessutom kompletterat med olika marknadsutbildningar och innehaft positioner inom både svenskt och internationellt näringsliv.

Person A4. A4 började spela volleyboll som 16 åring i lägre divisioner. Därefter inledde han sin elitkarriär och hans tre första säsonger resulterade i två SM-guld. Efter detta flyttade han utomlands där han spelade i ett flertal säsonger. De sista två säsongerna var han också spelandetränare. Vid sidan av klubbspelen medverkade han dessutom i svenska volleybollandslaget och deltog i EM, VM och OS. Under den största delen av sin idrottstid bedrev inte han några studier eller yrken förutom de sista två säsongerna då han drev några företag vid sidan om. Efter idrottskarriären började han arbeta som ungdomstränare inom volleyboll.

Person A5. A5 började spela volleyboll när hon var 14 år. Efter ett par år började hon spela i elitserien. Därefter flyttade hon till ett annat elitserielag som hon vann SM-guld med. Under idrottstiden bedrev hon dessutom universitetsstudier. Efter avslutad karriär har hon börjat arbeta inom byggbranschen.

Material

Intervjuerna var semistrukturerade och följde en intervjuguide som täckte respondenternas idrottsbakgrund, relationer och scenarion inom idrott och arbete. För att göra det lätt för respondenterna att hänga med så ställdes intervjufrågorna upp så att de kronologiskt gick igenom stadierna i deras liv. Till en början kretsade frågorna kring hur respondenterna började spela volleyboll och deras ungdomskarriärer. Sedan gick frågorna över till deras seniorkarriärer där de berättade om deras erfarenheter och uppfattningar om fundamentala faktorer inom idrott som träningsrutiner, tävlande, konkurrens, tränare, medspelare, prestationskrav, sammanhållning, kamratskap etc. Därefter berördes deras karriäromställning och nuvarande arbete. Här berördes faktorerna arbetsrutiner, konkurrens, chefer, medarbetare, prestationskrav, sammanhållning, avsaknaden av adrenalinrusher etc. Syftet med frågorna var att ta reda på respondenternas erfarenheter, uppfattningar, beteenden och värderingar om dessa faktorer.

Tillvägagångssätt

I alla de genomförda intervjuerna fick respondenterna själva bestämma mötesplatsen där intervjun skulle äga rum. Första intervjun som genomfördes var intervjun med A1. Intervjun med A1 pågick i en timme och 21 minuter.

Den andre respondenten som intervjuades var A2. Intervjun ägde rum i A2s arbetskontor. Denna intervju sträckte sig i en timme och två minuter.

Den tredje i ordningen som intervjuades var A3. Efter att ha frågat A3 vart han ville intervjuas gav han förslaget att vi skulle mötas i ett fik i hans hemstad. I fiket var det en del folk som satt runtomkring mig och A3 men inget i miljön uppfattades som någon typ av störningsmoment. Ljudkvalitén på inspelningen stördes inte heller av fikagästerna eftersom A3 kunde höras klart och tydligt. Intervjun med A3 pågick i 54 minuter.

Efterföljande respondent som intervjuades var A4. Intervjuplatsen för denna intervju blev A4s egna arbetskontor. A4s intervju fortgick i en timme och 5 minuter.

Den sista intervjun som gjordes var med A5. Efter att ha tackat ja föreslog A5 att intervjun skulle äga rum i hennes yrkeskontor. Intervjun blev till slut 55 minuter lång.

Intervjuerna spelades in genom en inspelningsfunktion på en Samsung smartphone.

Dataanalys

Bearbetningen av det insamlade materialet gjordes genom att alla intervjuerna transkriberades så detaljerat som möjligt. Därefter gjordes en tematisk analys. Den transkriberade texten lästes igenom för att hitta meningsfulla och användbara citat som kunde användas och kopplas till syftet och frågeställningarna. Respondenternas citat togs ur texten och delades in i kategorier med passande teman vilket medförde att respondenternas citat om en viss kategori kunde jämföras och analyseras mer effektivt. Efter att alla de citat som bedömdes kunna tillföra till studien valts ut döptes de olika kategorierna till beskrivande namn. För att vara fullständigt säker på att inget förbisetts lästes transkriberingarna igenom en gång till och citat som ytterligare kunde tillföra till resultatet valdes ut.

Forskningsetiska Överväganden

För att säkerställa informerat samtycke informerades respondenterna om studiens innehåll och syfte. Ett PM skickades därför till respondenterna samtidigt som de tillfrågades om medverkande. Respondenterna garanterades fullständig anonymitet i studien för att de skulle känna sig extra säkra och trygga att tala fritt kring sin tid inom elitidrott och arbetsliv.

Respondenternas namn avslöjas därför inte. Uppgifter och information från respondenterna

kommer endast användas för forskningsändamål vilket ska säkerställa nyttjandekravet för uppsatsen (Vetenskapsrådet).

Resultat

I detta resultatavsnitt kommer respondenternas upplevelser och uppfattningar redovisas i enlighet med syftet och frågeställningarna. Eftersom det finns många olika situationer som utgör idrottarnas karriäromställningar har resultatet delats in i teman som kretsar kring faktorer som idrottarna erfarit under deras övergång från elitidrott till annat arbete. Dessutom kommer teman som berör faktorer respondenterna påträffat under idrottstiden behandlas. Det görs för att beröra respondenternas bakomliggande erfarenheter vilka kan påverka deras karriäromställning till både det positiva och det negativa.

Tidigare Elitidrottarens Erfarenheter Av Karriäromställningen

Orsaker Till Karriäromställningen

En av respondenternas största beslut som de har gjort i sina liv är stunden då de bestämde sig för att sluta med volleyboll. Många faktorer påverkar deras beslut och hur de uppfattar situationen. Respondenterna har gemensamt att de vid slutet av sin idrottstid kände sig färdiga med idrotten och gjorde ett frivilligt och självständigt beslut att ändra karriärsbana.

Nått toppen & motivationsbrist. Respondenterna menar att de vid slutet av karriären antingen vunnit tillräckligt med titlar eller utvecklats klart och därför ansåg att de inte kunde nå längre med sitt volleybollspelande. Respondenterna anser att känslan av att det inte är lika värt att lägga ner så mycket av deras tid på idrotten hade krupit fram en tid innan de tog beslutet att dra sig tillbaka. A3, som är en av de mest meriterade bland respondenterna, tyckte att han vid slutet av karriären hade lyckats uppnå de mål som han hade ställt framför sig. Detta medförde att det blev svårare mentalt för honom att motivera sig för att fortsätta med de tunga träningskraven som finns på elitnivå. När en idrottare kommer upp i åren måste han/hon träna intensivare för att hålla kroppen i form vilket A3 hade svårt med i slutet. A2 kände också han i slutet av sin idrottskarriär att han nått toppen av sin utveckling vilket medförde att han också fick motivationsbrist. Respondenterna belyser att det krävs en stor motivation för att träna, spela och resa som försvinner när de känner att de nått sin topp prestationsmässigt eller också meritmässigt.

Jag hade gjort det jag ville göra, jag hade tagit de målen som jag hade ställt framför mig. Jag orkade inte längre mentalt, tyckte inte det var lika kul att träna på den nivån. När man kommer en bit över 30 så måste man träna så mycket mer för att hålla samma nivå. [A3]

Skador. I vissa fall har dessutom fysiska förslitningar bidragit till beslutet att dra sig tillbaka från idrotten. Generellt så har respondenterna klarat sig bra från skador under sina karriärer men ibland har de inte varit helt 100 procentigt friska. Under senare delen av sin karriär hade A2 regelbundna smärtor i sin fot vilket i sin tur vägde in då han bestämde sig för att sluta. Han var medveten om att försäsongsträningen som bedrivs under sommaren kräver att han är helt frisk vilket han kände att han inte var. A3 hade tidigare i sin karriär råkat ut för en korsbandsskada som han lyckades komma tillbaka ifrån men som vid vissa tillfällen gjorde sig påmind. Det här tog han också till hänsyn när han övervägde att avsluta sin idrottskarriär.

Det var en kombination av den skadan jag fick i knät som var ganska allvarlig. När man kommer en bit över 30 så måste man träna så mycket mer för att hålla samma nivå. [A3]

Ekonomiska skäl. Respondenterna framhåller dessutom att volleybollspelandet i Sverige inte ger den ekonomiska tryggheten som de önskar för att fortsätta. Eftersom att de är tvungna att arbeta eller studera vid sidan om så blir detta också en anledning till att dra sig tillbaka.

Hitta En Ny Karriär

Efter att ha avslutat deras karriärer är idrottarna tvungna att sadla om och hitta nya sätt att sysselsätta och försörja sig. Respondenterna har oftast bedrivit studier jämsides med idrottsutövandet. På så sätt har de alltid varit inställda på livet efter idrotten. A1 hade studerat och jobbat under sin idrottstid men visste ändå inte vad han ville arbeta med. Genom en vän utvecklade han dock ett intresse för journalistik och inledde ytterligare studier och började sedan arbeta inom det området. A2 studerade till lärare under sin tid som aktiv. A3 hade parallellt med spelandet varit tränare för andra lag. Det fortsatte han också med efter sin spelarkarriär. A3 har en bakomliggande lärarutbildning men började efter tränarkarriären istället jobba inom näringslivet. A4 hade ett år där det tog tid att få kontrakt med ett nytt lag vilket ledde till att han började arbeta i sin svärfars taxirörelse som han också var delägare i. Dock ångrar han sig i efterhand att han inte bedrev studier vid sidan om under sin aktiva karriär. A5 utbildade sig inom byggnadsbranschen medan hon spelade och började arbeta i sin tidigare praktikplats direkt efter idrottskarriärens slut.

Jag hade ju ett år där det tog tid att få kontrakt så då tänkte jag att jag får skaffa jobb hemma. Det var inte en fråga om när utan den dagen det hände så var det ju det man måste göra. Det jag däremot efteråt ångrar lite grann var att jag under alla mina landslagsår inte studerade nånting. [A4]

Komma In I Ett Nytt Lag Kontra En Ny Arbetsplats

När en spelare börjar i ett nytt lag krävs det av spelaren att passa in i gruppen både spelmässigt och socialt. Hur denna process blir beror mycket på spelaren själv men också på tränarna och resten av laget. De faktorerna som idrottarna upplever i detta scenario kan de också påträffa när de senare kommer in i en arbetsplats.

Socialisera utanför planen. Gemensamt för alla respondenterna är att de har haft enkelt att komma in i sina respektive lag. De känner att de har positiva erfarenheter av att komma in i en ny grupp och att de alltid lyckats hitta sin plats i laget. De har oftast hittat andra spelare att umgås med både på plan och i vardagslivet. De som var nya i laget blev naturligt kompisar vid sidan om och så småningom började de också passa in med de mer etablerade spelarna i laget. A2 menar att hans bästa kompis än idag redan var etablerad när han började. Han säger att det hängde mer på att de hittade på saker vid sidan om idrotten och inte så mycket vad som hände under träningar och matcher.

En av mina bästa kompisar än idag var redan etablerad när jag kom till laget och det hängde mer på att vi hittade på grejer vid sidan om och inte så mycket på vad som hände i träningen. [A2]

När utländska spelare kommer till Sverige, så har A5s lag sett till att den utländske spelaren får en ”fadder” som hjälper henne både i laget och i det sociala. När A5 själv var fadder till en utländsk spelare fungerade hon som en stötspelare genom att bland annat hjälpa spelaren att handla och förklara hur Sverige och lagets spelsätt fungerade.

En gång så var jag fadder till en tjej som kom och spelade och då såg jag till att hon fick hjälp med att handla och förstod hur Sverige fungerar. Hon hade någon att fråga om det var någonting och det var ju bra att få de att känna sig välkomna. [A5]

Tränarens roll i laget. Respondenterna anser att en tränarens roll när en ny spelare kommer in i laget är viktig då tränarens inställning ofta färgar av sig på spelarna. Respondenterna har därtill upplevt tränare som inte passat in i laget på grund av att de kommit från en lägre division och inte är vana vid förhållandena och miljön i elitserien. Dessutom kan en tränarens tillkortakommanden bero på en bristande social kompetens. A1 berättar ett exempel på en tränare som inkorporerade bestraffningsmetoder i sin tränarstil vilket A1 inte alls är positivt inställd till. I relation till det berättar han om en ungdomstränare han haft som tyckte att det var viktigt att skapa en trevlig stämning så att spelarna känner sig bekväma med honom och varandra.

Språkliga & kulturella barriärer. I de fall då respondenterna spelat utomlands har det dock varit tuffare att komma in i laget på grund av språk – och kulturbarriärer. Eftersom de ska lära sig ett nytt språk och en ny kultur samtidigt som de ska komma in i laget och lära sig lagets taktik blir det extra påfrestande för de att klara av en sådan utmaning. Dock kunde det ibland finnas någon spelare som respondenterna kände igen vilket underlättade för de.

Fransmän är lite speciella framförallt när det gäller språket. Oftast i de klubbarna man kom till så fanns det ofta någon spelare man mött i något landslag, en utlänning eller en lokal spelare, så man kände nästan alltid någon dit man kom. [A4]

I arbetsplatsen. Att börja i ett nytt lag kan relateras till att komma in i en ny arbetsplats med liknande psykologiska och sociala krav vilket respondenterna erfarit. Respondenterna visar att de lyckats komma in bra i sina arbetsplatser. Alla respondenterna anser att de fungerade mycket bra med sina arbetskamrater både på grund av sin sociala kompetens men också av medarbetarnas goda bemötande.

Jag kände mig väldigt välkommen. Första gången då hade jag sökt praktikplats där och då var det väl förberett och alla visste att jag skulle komma. De hade en plan för vad jag skulle göra och vad jag skulle testa på. [A5]

Trots att intrycket för det mesta varit positivt finns det däremot några små nackdelar. A1 anser att den raka ärligheten som accepteras inom idrotten inte välkomnas lika positivt i arbetslivet. Ibland kunde han hamna i konflikter då han tycker att vissa i arbetslivet inte gillar uppriktiga människor. Konflikterna kan därtill också fortsätta under en lång tid vilket A2 menar inte är tolererat inom idrotten.

I Sverige är det många som är tysta och inte säger någonting medan jag är van från idrotten att säga vad man tycker. [A1]

På arbetsplatser kan det bli konflikter som tar flera år att lösa och folk kan gå runt och vara sura på varandra och vissa passar inte ihop och pratar inte med varandra. Den där långsintheten finns inte inom elitidrotten och det skulle arbetslivet kunna lära av. [A2]

Samtalsämnen. Ofta blev respondenterna igenkända från sin idrottstid av sina medarbetare vilket gjorde att de känt sig extra välkomna. A2 menar att idrottsbakgrunden ofta kunde bli ett gott samtalsämne som underlättade att socialisera med arbetskamraterna. Ibland kunde han och hans lag ha varit på ett inslag i tv vilket hans elever ibland såg och reagerade positivt på. I detta fall blev det en fördel att ha varit en elitidrottare.

Jag välkomnades väldigt bra eftersom det var en bra arbetsplats men jag tror att det också fanns en liten fördel av att ha varit en elitidrottare. Man pratar om det i olika sammanhang, idrottslärarna tyckte att det var kul. [A2]

Ytliga relationer. En till nackdel som A3 tar upp är att det är enklare att lära känna människor i idrotten på ett djupare plan. Relationerna i arbetslivet stannar ofta vid arbetskollega-förhållande vilket han då får respektera genom att inte ge sig in i vissa samtalsämnen. Eftersom att han spenderade mycket mer tid med sina lagkamrater än sina arbetskamrater så blir då också banden olika starka.

Men i idrottslag så kan man komma folk mycket närmre för där är man kompisar på ett annat sätt medan i arbetslivet så är man arbetskolligor. [A3]

Sammanhållning I Laget Kontra Arbetsplatsen

Respondenterna belyser ofta innebörden av sammanhållning och kamratskap för att både laget och arbetsplatsen ska fungera effektivt och bli framgångsrikt. Dessa punkter är också viktiga för att de individuella medlemmarna ska må bra och trivas. Respondenternas erfarenheter av sammanhållningsscenario i idrotten kan förbereda de för liknande situationer senare i deras arbetsplatser.

Starka band. Snacket inom laget under träningar och mellan matcher blir viktigt för att lära känna varandra och hitta sin plats i gruppen. A2 tycker att hans lag hade en kärna med spelare som höll ihop i många år och fungerade som gott föredöme för de nya spelarna som kom in. A3 belyser de starka banden som han skapade med sina lagkamrater. Under sina landslagsår tycker han att de lyckades skapa en stark sammanhållning då de tränade och spelade ihop ca 150 dagar om året. A1 menar att spelarna hittar sina platser i laget genom jargong och käftande på en humoristisk nivå. Spelarna brukar märka ut speciella karaktäristika hos varandra och skämta om de med glimten i ögat. Respondenterna är vana från idrottstiden att spelare kommer in och ut vilket medför att laget skakas om och sammanhållningen blir ännu viktigare och svårare att upprätthålla. A5 upplevde många olika spelarbyten och lagförändringar. Ju mer åren gick desto fler av spelarna som varit med från börja byttes ut mot spelare som inte värdesatte klubben och laget lika mycket vilket gjorde att banden mellan spelarna förändrades.

För de nya så betydde laget inte lika mycket som det gjorde för oss som var med i början. Det var roligare stämning de första åren när vi hade samma lag som jobbade för samma sak och för samma mål. [A5]

Konkurrens. A3 anser att eftersom konkurrensen utomlands är så mycket tuffare så händer det vid tillfällena att någon medspelare vill att det ska gå dåligt för honom för att kunna ta hans plats i laget. A4 drar fram exempel från sin tid i Frankrike där spelare utnyttjar sina relationer med lagets sjukgymnaster för att friskförklara sig själva och skadeförklara konkurrerande spelare. Därtill tycker han att de svenska lagen är skickligare än de utländska lagen på att skapa en bra sammanhållning i laget.

Man kan vara kompis med alla men vissa har man starkare band till. Det är samma sak utomlands men där är konkurrensen så mycket tuffare så där är det mer att någon vill att det ska gå dåligt för mig för att ta min plats. Sådant märker man i kommentarer eller när man gör saker dåligt i träning så förstärker de det för att visa att du inte är lika bra som dem. [A3]

Chefens roll i arbetsplatsen. Då respondenterna nämner chefens roll i arbetsplatsen så liknar de den med tränarens roll i laget. A1 som själv jobbat som chef säger att han ville efterlikna tränaren han vann SM-guldet med. Han tycker att det är viktigt att få in alla personer i arbetet och ha en smidig och öppen kommunikation. Han förespråkar att meningsskiljaktigheter ska tas upp på direkten innan de växer till att bli större problem som blir besvärliga att lösa. Frispråkighet och öppenhet verkar vara viktigt för att uppnå en bra sammanhållning.

Gemensamma mål. Respondenterna framhåller gemensamma mål som fundamentalt för att en arbetsplats ska fungera. Respondenterna drar liknelser till sporten där det är viktigt att alla parter är klara på vilket mål gruppen ska rikta sig mot och sedan arbeta hängivet för att uppnå det målet. A2 dra paralleller till sitt tidigare arbete i utbildningsväsendet där en grupp lärare som har vissa elever måste ha samma mål för att eleverna ska få så bra undervisning som möjligt. Precis som A1 betonar han öppenhet då han tycker att alla parter ska vara överens och uttala sina ambitioner tillsammans.

Klassiska formuleringar att alla måste jobba åt samma mål. En grupp lärare som har vissa elever måste ha samma mål om det ska bli riktigt bra. Precis som spelare i ett lag måste ha samma mål för att nå det. [A2]

Tydliga roller. Respondenterna menar att för att en arbetsplats ska fungera bra så måste alla anställda ha tydliga roller precis som spelare i ett lag. Alla måste vara medvetna om vad som förväntas av dem och på vilket sätt de ska täcka upp för någon som eventuellt inte gör sitt jobb rätt. I motsats till det har A4 själv sett företag som inte fungerat eftersom rollerna inte varit tydliga nog. Sedan framhålls det i anslutning till tydliga roller att alla måste få

arbetsuppgifter som passar deras individuella arbetssätt. Vissa föredrar individuellt arbete och andra föredrar grupparbete vilket arbetsplatserna måste ta till övervägande.

Man måste ta hänsyn till om någon är en individualist som inte vill ha det här gruppsnacket, då måste de få vara ifred och jobba. Likväl måste man ha förståelse för den andra sidan som gillar att arbeta i grupp. Jag tror att alla kan lära ifrån varandra. [A3]

Psykiskt Välmående Efter Idrottskarriären

För att idrottarna ska kunna göra en bra karriäromställning måste de också må bra psykiskt vilket kan säkerställas på olika sätt. Ett av de största hoten mot elitidrottares välmående är frånvaron av signalsubstanser som adrenalinrusher och endorfinpåslag. Detta är djupt psykiska effekter vilka medför att det är fundamentalt viktigt att idrottare kommer till rätta med det för bästa möjliga välmående.

Stimulerande arbetsuppgifter. Respondenterna kände till en början att det var lite av en process att komma tillrätta med avsaknaden av adrenalinrusherna. A1 återkallar scenarion från sin idrottstid som gjorde att adrenalinet rusade i honom och tomrummet som skapades när han slutade med volleyboll och inte kunde spela inför en publik längre. Till hans fördel har han dock lyckats hitta ett substitut i journalistiken. Han har framgångsrikt lyckats kanalisera in sitt adrenalinbehov till jobbet vilket medför att det också hjälper honom i arbetet.

Det var så påtagligt i kroppen och det är svårt att anamma i vanliga livet. Men jag tycker att jag kan få det i journalistiken när jag gör en riktig häftig grej. Det är rätt häftigt, det är en ganska bra kick. [A1]

Träning & motion. En viktig förutsättning för att idrottare ska ha ett fortsatt bra välmående efter idrottskarriären är att de fortsätter med träning och motion. De behöver inte hålla samma höga nivå som tidigare men någon typ av motion är alltid bra. Genom träningen kan de dessutom tillfredsställa vanan att uppleva tidigare nämnda adrenalinrusher. A4 lägger en stor fokus på att fortsätta med träning och motion. A5 är också noga med att fortsätta med träningen även fast hon inte tränar lika hårt som förr. Genom att delta i löpar – och skidtävlingar för motionssyfte lyckas hon dessutom uppleva de adrenalinrusherna som hon upplevde i under idrottskarriären.

Jag har hållit på med löpartävlingar och skidtävlingar. Då är det tävling och då slår man på den där hjärnan. Det är inte riktigt samma sak som att spela match ändå men det är i alla fall en tävling. [A5]

Positiva & Negativa Erfarenheter Från Elitidrotten Som Har Påverkat Karriäromställningen

Positiva & Negativa Färdigheter Hämtade Från Idrotten

Positiva färdigheter. Under idrottskarriären får respondenterna möjligheter att träna och utveckla många interna egenskaper. Idrottens prestations – och koncentrationskrav medför att de anammar och förbättrar psykologiska och beteendemässiga styrkor som koncentrationsförmåga, tävlingslystnad etc. Dessa egenskaper kan också underlätta för respondenternas karriäromställning.

Tävlingslystnad & drivkraft. Respondenterna framhåller tävlingslystnaden de utvecklat från idrotten som något som bidrar till deras arbetssätt. Det medför att de drivs till att göra sitt jobb så bra och framstående som möjligt. Det som driver A1 i hans arbete med journalistik är att han alltid vill vara först med att rapportera och gräva i nyheter. Han relaterar det till den ständiga närvaron av tävlingsinstinkt inom idrotten. Känslan att lyckas, i både idrotten och arbetet, är något som A3 framhåller som en stor drivkraft att ställa höga mål och eventuellt nå de målen.

Jag har ju alltid i mitt yrkesliv sökt nya gränser att spränga och försöka utveckla saker och ting, ställt höga mål och försökt nå de målen. Om man lyckas där så är det ju samma känsla som när man lyckas vinna. Så då försöker man efterlikna idrottstiden litegrann. [A3]

Koncentrationsförmåga. Koncentration är en faktor som respondenterna också bestyrker vilket de haft möjlighet att träna upp under idrottstiden. De framhåller vikten att hålla sig fokuserad på sina arbetsuppgifter för att resultatet ska uppvisa en önskad kvalitet. A2 jämför innebörden att hålla sig koncentrerad och fokuserad under seminarium, då han ska försvara en text, med att hålla sig koncentrerad under matcher. Det hjälper honom att inrikta sig fullständigt på uppgiften som han har framför sig.

Planering. Respondenterna visar också prov på en stark förmåga att skapa struktur då de är bra på att planera sitt arbete och dessutom driva sig själva till att följa planeringen. A3 anser att rutinerna från idrottskarriären haft en betydelsefull påverkan på hans nuvarande arbetsliv. Han menar att eftersom han både studerade och idrottade samtidigt så var han tvungen att planera sin tid vilket har underlättat för honom att planera sina arbetsuppgifter.

Jag är ju effektiv i det jag gör så jag utnyttjar tiden på ett bra sätt. Det måste man göra när man både studerar och elitidrottar för då måste man planera sin tid ganska mycket och det har man nytta av sen. [A3]

Disciplin & effektivitet. A5 ser sig själv som disciplinerad vilket är en stor faktor till att hon blivit den människa som hon är idag. Det tillämpar hon också i sitt arbete då hon gärna jobbar snabbt och effektivt. Hennes sinne för disciplin från idrotten är också en anledning till att hon respekterar tider i arbetslivet.

Jag vill gärna visa att jag kan göra saker även fast det inte alltid är så viktigt i ett jobb som det kan vara i idrott. Men ändå känner jag att jag vill göra saker ordentligt och snabbt. [A5]

Negativa färdigheter. I stort sett så uppfattar respondenterna inte att de erhållit något negativt från sin idrottstid. Dock finns det vissa faktorer medfört vissa hinder.

Stimulansbrist. A1 nämner andra fall av idrottare som missbrukar alkohol och diverse droger då vakuemet efter idrottskarriären blir för stort. Därför är det viktigt att ha sidointressen så att idrotten inte upptar all plats. Om en ex idrottare inte har tillräckligt med stimulerande arbetsuppgifter så måste han/hon hitta något som tillfredsställer det behovet.

Får man inte tillräckligt stimulerande arbetsuppgifter då måste man ha något vid sidan som gör att du kan bli stimulerad. Då är det lätt att man börjar äta för mycket, kröka osv. [A1]

Skador. Ytterligare en negativ färdighet är skador. A2s onda fot tog flera år att läcka helt då han ofta upplevde smärtor när han överansträngde den. Dessutom har han fått ökande ryggsproblem eftersom att han blivit äldre och slutat att träna på gym vilket han ofta gjorde som aktiv. Han menar att när han tränade på gym så skyddade han kroppen från smärta. I och med att han nu inte har lika mycket muskler men väger lika mycket så lider hans rygg av det.

Enda negativa med en idrottskarriär såhär i backspegeln är småskadorna. Fotskadan tog ju flera år att bli av med helt för den satt ju i många år. Så fort jag överansträngde mig så fick jag jätteont. Det kunde räcka med att promenera en timme så var den överansträngd. [A2]

Elitidrottarens Status I Arbetslivet

Eftersom idrottare är en speciell grupp inom arbetslivet, vars idrottsliga sysselsättning skiljer sig rätt stort från andra typer av sysselsättningar inom arbetslivet, så kan det ha påverkan på vilken status de får i arbetsmarknaden. Respondenterna ser ofta till att i anställningsintervjuer nämna att de varit aktiva elitidrottsutövare. Denna faktor har oftast haft en gynnsam påverkan på deras arbetssökande då arbetsgivarna värdesätter det som krävs för att bedriva en elitidrottskarriär. Tidigare elitidrottare i respondenternas omgivning har dessutom haft enklare att få kvalificerade anställningar och chefsyrken, dels på grund av sin status som tidigare

elitidrottare. Faktumet att en person varit elitidrottare verkar inge i arbetsgivarna känslan av att personen är målmedveten och driven.

Jag har alltid med idrottare i CV:t. Att kunna spela i elitnivå i en idrott det är en väldigt bra egenskap när du söker jobb. När jag sitter i arbetsintervjuer så är det många som tar upp det så det är många gånger det kommer upp. [A1]

Dock finns det också negativa exempel på när tidigare elitidrottare inte hade lika bra status i arbetslivet som idag. Eftersom att elitidrottarna följt en annan kunskapsväg än den traditionella akademiska vägen så har detta uppfattats som negativt av vissa arbetsgivare. Idrottsutövandet ansågs som oseriöst och sådana lärdomar som kunde utvinnas från idrotten uppskattades inte. A3 minns att när han sökte jobb i flygbolag där språkkunskaper är eftertraktade uppskattades inte hans idrottarstatus trots att han hade många språk i bagaget från utlandspel. På senare tid känner han dock att synsättet på idrottsmän har förändrats i arbetsmarknaden då arbetsgivarna värdesätter deras kompetens och egenskaper.

Nu tycker jag att det har ändrats en del för nu värderar man det idrottsmän och kvinnor gör på ett helt annat sätt. Man förstår att det finns en intellektuell del i det som inte har att göra med att man läst en massa böcker men du har tagit till dig kunskap på ett annat sätt. [A3]

Diskussion

Syftet var att undersöka tidigare elitidrottarens erfarenheter av omställningen från elitidrottskarriär till annat arbete efter avslutad karriär. I anslutning till detta skulle de positiva och negativa erfarenheternas påverkan på de tidigare elitidrottarnas karriäromställning undersökas.

Tidigare Elitidrottarens Erfarenheter Av Karriäromställningen

Orsaker till karriäromställningen. Gemensamt för alla respondenterna är att de vid tillbakadragandet från idrotten känt att de nått en punkt i deras karriärer där de uppnått sin topp och sina mål och att det därför inte finns en anledning till att fortsätta elitidrotta. Samtliga respondenter påpekar att de upplevde motivationsbrist i slutet av karriären och att detta skulle göra det mycket svårare att klara av den tunga träningsdosen som krävs. Mihovilovic (1968) forskning har också poängterat att ålder och sjunkande prestationsnivå är en av de största anledningarna till att elitidrottare avslutar sina karriärer. Dock så passar detta inte in på respondenterna fullkomligt. Eftersom några av respondenterna avslutat karriären i relativt unga åldrar så kan inte åldersaspekten förklara deras tillbakadragande. Därför är motivationsbrist en bättre förklaring till att de slutar spela i en så pass ung ålder. Av resultatet att döma så härstammar denna motivationsbrist av ekonomiska skäl vilket också Allison & Meyer (1988) understryker i sin forskning. De menar att elitidrottare som inte kunnat försörja sig helt på sin idrott så småningom drivs till att sluta för att höja sin inkomst. Volleyboll är en sport som det är svårt att leva på i Sverige och om spelarna inte säljs till några av de större ligorna i Europa så är spelarna illa tvungna att hitta en ny sysselsättning. En till bra förklaring till att respondenterna slutat i ung ålder är *bortval (deselection)* vilket innebär att spelare inte lyckats göra framsteg till en högre nivå (Pearson & Petipas 1990). I kombination med de ekonomiska faktorerna leder det till att de måste ändra karriärbana.

Hitta en ny karriär. Respondenterna visar också viljan att byta sysselsättning för att kunna påbörja en ny del av deras liv och förverkliga planer och framtida utsikter som de haft under elitidrottskarriären. Resultatet visar att de flesta respondenterna inte endast fokuserat sig på idrotten utan att de också varit noggranna med att studera under idrottsperioden då de är medvetna om att deras idrottskarriär kan ta slut rätt tidigt. Detta sammanfaller med en copingstrategi som kallas *preretirement planning* (Bunker m. fl. 1985) som innebär att elitspelaren studerar och bygger upp ett socialt nätverk utanför sporten vilket förbereder den

för karriäromställningen (Fretz m. fl. 1989). Elitspelaren ska helst innan tillbakadragandet från idrotten planera vilka alternativa områden som de ska rikta in sig när de ska söka annat arbete (Haerle 1975). Att respondenten A4 inte bedrivit några studier alls gör att han går emot innebörden av utbildning till viss del. Han har lyckats göra en lyckad karriäromställning genom att först hitta arbete inom idrotten och senare utanför idrotten trots att han inte haft någon akademisk utbildning.

Komma in i ett nytt lag kontra en ny arbetsplats. Resultatet visar att alla respondenter klarat av att komma in i både ett nytt lag och en ny arbetsplats på ett tillfredställande sätt och inte stött på några större problem. Respondenterna framhåller tränarens roll i denna process mer än arbetsgivarens. Respondenterna verkar tycka att en tränarens roll i att få in en ny spelare i ett lag är viktigare än en arbetsgivares roll i att få in en ny anställd. Detta kan relateras till att de lyckades komma närmare folk inom sporten än inom arbetslivet där relationer oftast stannar vid att vara yrkesrelationer. Istället så belyser respondenterna innebörden att på egen hand socialisera sig med sina nya medarbetare och på så sätt hitta sin roll i gruppen. Gruppdynamik är därför något som är återkommande i respondenternas citat eftersom de tycker att detta är viktigt för att ett lag och en arbetsplats ska kunna fungera som den ska. Lennerlöf (1986) menar att människor är beroende av sin sociala miljö och konflikter, isolering och mobbing inom den miljön kan ha mycket negativa effekter på en persons välmående. Han anser att en individs roll formas i samspel med gruppmedlemmarna vilket är viktigt för att individen ska känna tillhörighet och trygghet i den nya gruppen. Något som i respondenternas vardag underlättar för de att hitta deras roll i arbetsplatsen är att de accepteras och välkomnas av medarbetarna. Den idrottsliga bakgrunden medför att respondenterna blir igenkända av deras nya medarbetare vilket också blir ett intressant samtalsämne. Respondenterna verkar också kunnat uppvisa goda sociala förmågor i att passa in i sociala grupper vilket underlättat både deras inträde i lag och arbetsplats.

Sammanhållning i laget kontra arbetsplatsen. I resultatet drar respondenterana ofta paralleller mellan sina lag och arbetsplatser angående hur viktig sammanhållningen är för gruppen. Kommunikationen mellan gruppmedlemmarna i både laget och arbetet är viktigt för att uppsatta mål ska uppnås. Respondenternas beskrivningar av laget och arbetsplatsen är ofta i form av en enhet med komponenter som måste vara öppna mot varandra för att inte problem ska skapas och växa. Från idrotten verkar respondenterna ha anammat en rak och tydlig attityd för att kunna uppnå en bra sammanhållning inom gruppen. De anser att problem mellan gruppmedlemmarna ska tas upp direkt och ventileras för att detta inte ska bli ett hinder för gruppens mål. I det läget gör sig deras känsla för målinriktning som de präglats av i

idrotten påmind. I processen för att uppnå gruppens mål måste eventuella hinder, oberoende av storlek, tas itu med. Respondenterna betonar dessutom att gruppmedlemmarnas olika karaktärsdrag måste respekteras. Med detta menar de att det finns vissa som kan föredrar att jobba i grupp och andra som vill jobba individuellt. Gemensamt för alla respondenter är att de önskar en bra sammanhållning och klart uppställda mål för att ha förutsättningar att trivas i deras arbetsplatser. O'Connor och McDermott (1996) berör betydelsen av kommunikation för att skapa en fungerande arbetsplats. Rapportering med de olika medlemmarna i arbetsgruppen angående arbetsuppgifter och åsikter är viktigt för att alla ska vara på samma våglängd. Vidare framhåller de att det krävs av gruppmedlemmarna att de vet vad de vill ha utav deras arbete. Detta är en grundsten för att gruppens arbete ska riktas mot ett mål och bli betydelsefullt för medlemmarna. De gemensamma målen och den öppna kommunikationen tillför till gruppmedlemmarnas välbefinnande i arbetsplatsen.

Psykiskt välmående efter idrottskarriären. Under idrottstiden utsätts respondenterna för många känslomässigt laddade situationer vilket medför en stor mängd av adrenalinrusher och endorfinpåslag vilket försvinner när de börjar med lite lugnare arbeten. För att de ska kunna göra en smidig omställning efter idrottskarriären är det därför viktigt att de lyckas hitta substitut som fyller denna lucka. Respondenterna verkar ha präglats olika av tomrummet från signalsubstanserna. Dock har de på ett eller annat sätt varit påtagliga under idrottstiden. De har också lyckats komma till rätta med adrenalinrusherna efter idrotten. Olika verktyg som de använt för att lyckas med detta är stimulerande arbetsuppgifter, träning och motion. Det ökande välmående som skapas av adrenalinrusher i jobb och fritid kan förklaras med att höga adrenalinhalter medför lägre benägenhet för neurotism och vardaglig stress (Dienstbier 1989). Trots att deras tävlingskarriärer nått slutet så fortsätter de att tävla i diverse frivilliga löpar- och skidtävlingar. Genom detta så återfår de känslan av välmående och adrenalinrusher som de upplevde under sin idrottstid. Viljan och driften att träna är ju också viktiga faktorer till att de klarade av kraven att kunna tävla inom elitnivå. Dessa egenskaper försvinner inte från respondenterna efter karriären eftersom de är väl medvetna om att träning är en viktig del av det psykiska välbefinnandet. Steinberg (1998) har visat att träning förbättrar människors humör vilket medför att de också mår bättre. Faktumet att träning och motion tidigare varit en grundlig del av respondenternas liv medför att det blir extra viktigt för de att upprätthålla träningen. Detta för att kroppen både fysiskt och psykiskt inte ska påverkas negativt av tillbakadragandet från idrotten.

Positiva & negativa färdigheter hämtade från idrotten. Överförbara färdigheter är färdigheter som en individ fått från ett speciellt karriärsfält men som också kan tillämpas i andra fält (Bolles 1996) vilket respondenternas färdigheter från idrotten kan tolkas som. Resultatet visar att alla respondenterna kan hitta många olika situationer i deras arbetsliv där deras erfarenheter och egenskaper från idrotten hjälper till. Tävlingslystnaden och drivkraften att vara framgångsrik är något som respondenterna kan tillämpa i sina arbeten. Eftersom detta är viktigt inom konkurranskraftiga yrken så är detta något som kan liknas vid tävlingsmomentet inom idrotten. Danish m. fl. (1993) går igenom olika överförbara egenskaper som elitidrottare kan tillämpa i arbetslivet och förmågan att klara av utmaningar är en av de egenskaperna. Respondenterna visar att deras erfarenheter av sådana egenskaper i idrotten medfört att de dessutom blivit framgångsrik inom sina arbetsfält. Koncentrationsförmåga är något som Wiant (1977) anser elitidrottare utvecklar mycket av under idrottskarriären för att klara av spel och träning. Graden av koncentration och fokusering som krävs av elitidrottare är två faktorer som också tas upp i resultatet och som elitidrottare tränar upp under idrottstiden vilket kan tillämpas yrkeslivet. Detta medför att elitidrottarna har enkelt för att inrikta sig helhjärtat på sina arbetsuppgifter tills de är avklarade och kan blockera distraktioner som kan försämra arbetsresultatet. Respondenterna verkar också drivas av viljan att visa sin fulla kapacitet för främst av allt sig själva. Att de klarar av sina arbetsuppgifter snabbt, ordentligt och effektivt verkar fylla respondenterna med en känsla av högre självkänsla och belåtenhet. I detta avseende visar respondenterna prov på mycket engagemang och ihärdighet till sitt arbete. Danish m. fl. (1993) menar att elitidrottare tack vare idrotten redan är vana vid att ha en sådan inställning till sin sysselsättning vilket också smittar av sig på deras arbetsinsatser. Respondenterna är till den största delen mycket positiva angående egenskaper som kan ha påverkat deras omställning till nya yrken. Det enda negativa som tas upp, som respondenterna upplevt själva, gäller småskador som kan skapa besvär efter idrottskarriären. Dock nämner inte respondenterna att detta har påverkat deras yrkeskarriärer på något avgörande vis.

Elitidrottarens status i arbetslivet. En annan faktor som både kan hjälpa och stjälp elitidrottarna i sina arbetskarriärer är deras status. Med det menas på vilket sätt deras idrottsbakgrund värderas och upplevs i arbetsmarknaden. Samtliga respondenter har mestadels positiva erfarenheter av hur deras status som elitidrottare påverkat

karriäromställningen. Respondenterna påpekar att deras status som tidigare elitidrottare underlättat deras arbetsökande då de alltid har med sin idrottskarriär i CV:t. Andra elitidrottare i respondenternas omgivning har dessutom haft lättare att få chefsjobb eftersom de kunnat visa upp både en akademisk och en elitidrottslig bakgrund. Dock har denna öppenhet mot tidigare elitidrottare inte alltid varit på det här viset. Medan arbetsmarknaden nu ser elitidrottare som hängivna människor sågs de för i tiden som oseriösa och kunskapsfattiga. Bourdieu (1979) menar att individen bedöms efter deras interna egenskaper och de egenskaperna som individen får från det system som den är en del av. Det kan jämföras med respondenterna som får egenskaper från idrotten vilken är systemet som de är delar av. Den idrottsliga bakgrunden som förut bedömdes vara negativ har på senare tid stigit i värde. Den nuvarande positiva bedömningen som arbetsgivare gör av elitidrottarens egenskaper medför att de idrottsliga egenskaperna blir mer eftertraktade. Elitidrottarna får därför en hög status när de gör inträde i deras nya system; arbetslivet.

Metoddiskussion

Det kvalitativa metodvalet och faktumet att endast fem personer varit informationskällor innebär att inga allmänna generaliseringar kan göras av studien. I denna studie har inget könsperspektiv berörts. Detta på grund av att det inte var säkert att det skulle finnas tillräckligt med intresserade elitidrottare för att kunna välja ett tillfredställande jämnt och representativt antal kvinnor och män. Det visade sig att det blev rätt svårt att få kontakt med idrottarna vilket medförde att de som hörde av sig och ville medverka blev utvalda. De elitidrottare som medverkar som respondenter i denna uppsats har endast varit aktiva inom volleyboll. Detta medför att andra faktorer från andra idrotter som kanske inte förekommer inom volleybollen inte berörts i studien. Då respondenterna inte kunnat försörja sig på volleyboll innebär det att respondenterna alltid varit inställda på att inleda annat arbete efter idrottskarriären. Eftersom att pengarna i volleybollsverige är svåra att försörja sig på, både under och efter karriären, innebär detta att mina respondenter alltid varit inställda på att arbeta efter idrottstiden. Detta betyder att de varit mentalt och ibland akademiskt förberedda på att göra inträde i arbetslivet. En studie med idrottare som kunnat försörja sig på sin sport fullt ut och inte varit lika inriktade på en annorlunda, framtida yrkeskarriär skulle kanske medföra ett annat resultat jämfört med denna studie. I anslutning till detta har respondenterna gjort en smidig och positiv karriäromställning vilket gjort att de till största delen haft positiva erfarenheter. Resultatet skulle ytterligare kunna avvika från denna studie om respondenter

som inte lyckats med en god karriäromställning deltagit. De har troligen mer smärftulla och besvärliga erfarenheter att berätta.

Fortsatt Forskning

Områden som den framtida forskningen kan inrikta sig på är att jämföra karriäromställningar med tidigare elitidrottare från olika länder. Från de respondenter som intervjuades som hade spelat utomlands märktes att det fanns kulturella och miljömässiga skillnader inom idrotten. Det skulle därför vara intressant att undersöka om det finns några signifikanta skillnader i karriäromställningar mellan olika länder på grund av kulturella och miljömässiga faktorerna. Två av respondenterna hade fortsatt att jobba inom idrotten efter slutet av spelarkarriären vilket vidare forskning skulle kunna undersöka vilken innebörd det har. Det blir intressant att undersöka betydelsen av att en idrottare fortsätter vara verksam inom sin idrott. Under intervjuerna berördes till viss del vilken hjälp som finns för idrottare som inte lyckats med en bra karriäromställning. Eftersom respondenterna inte behövt sådan hjälp så visste de inte mycket om det. Därför kan vidare forskning kretsa kring hur tillgänglig och omfattande sådan hjälp är och hur den är strukturerad.

Referenser

- Alfermann, D., Stambulova, N., Zemaityte, A. (2004). Reactions to Sport Career Termination: A Cross-National Comparison of German, Lithuanian and Russian Athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 61–75.
- Allison, M., Meyer, C. (1988). Career Problems and Retirement among Elite Athletes: The Female Tennis Professional. *Sociology of Sport Journal*, 5, 212-222.
- Barker, D., Barker-Rutchi, N., Lee, J., Rynne, S. (2011). Preparing Olympic Athletes for Lives Outside of Elite Sport: Towards Best Practice (Final Research Report: 2011). University of Gothenburg, Griffith University, University of Queensland.
- Bolles, R. (1996). *What Color is your Parachute: A Practical Manual for Job-hunters and Career-changers*. Berkeley, CA: Ten Speed Press.
- Bourdieu, P. (1979). *Distinction*. London: Routledge.
- Bunker, L., Rotella, R., Reilly, A. (1985). *Psychological Considerations in Maximizing Sport Performance*. Ithaca, NY: Movement.
- Dacyshyn, A., Kerr, G. (2000). The Retirement Experiences of Elite-Female Gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12, 115-133.
- Danish, S., Owens, S., Green, S., Brunelle, J. (1997). Building Bridges for Disengagement: the Transition Process for Individuals and Teams. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9, 154-167.
- Dienstbier, R. (1989). Arousal and Physiological Toughness: Implications for Mental and Physical Health. *Psychological Review*, 96, 84-100.
- Fretz, B., Kluge, N., Ossana, S., Jones, S., Merikangas, M. (1989). Intervention Targets for Reducing Preretirement Anxiety and Depression. *Journal of Counseling Psychology*, 36, 301-307.
- Haerle, R. (1975). Career Patterns and Career Contingencies of Professional Baseball Players: An Occupational Analysis. *Sport and Social Order*, 461-519.
- Lennerlöf, L. (1986). *Arbetsmiljön ur Psykologisk och Sociologisk Synvinkel*. Stockholm: Allmänna Förlaget.
- Mihovilovic, M. (1968). The Status of Former Sportsmen. *International Review of Sport Sociology*, 3, 73–93.
- O'Connor, J., McDermott, I. (1996). *Principles of NLP*. San Fransisco: Thorsons.
- Ogilvie, B., Taylor, J. (1993). Career Termination Issues Among Elite Athletes. *Handbook of Research in Sport Psychology*, 761–775.

- Pearson, R., Petitpas, A. (1990). Transitions of Athletes: Developmental and Preventive Perspectives. *Journal of Counseling and Development*, 69, 7-10.
- Schlossberg, N. (1981). A Model for Analyzing Human Adaptation to Transition. *The Counseling Psychologist*, 9, 2–18.
- Sinclair, D., Orlick, T. (1993). Positive Transitions from High-Performance Sport. *The Sport Psychologist*, 7, 138–150.
- Stambulova, N., Stephan, Y., Japhag, U. (2007). Athletic Retirement: A Cross-National Comparison of Elite French and Swedish Athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 101–118.
- Steinberg, L. (1998). Adolescent. *The World Book Encyclopedia*. 60-65.
- Stephan, Y., Demulier, V. (2008). Transition out of Elite Sport: A Dynamic, Multidimensional and Complex Phenomenon. *Sport and Exercise Psychology Research Advances*, 175-187.
- Vetenskapsrådet. Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning. 1-17.
- Warr, P. (1987). *Work Unemployment and Mental Health*. Oxford: Clarendon Press.
- Wiant, A. (1977). *Transferable Skills: The Employer's Viewpoint*. Columbus, OH: National Center for Research in Vocational Education.

Bilagor

Intervjuguide

Idrottsbakgrund

Berätta om din idrottsbakgrund?

Vilka klubbar har du representerat?

När började du tävla på elitnivå?

Hur upplevde du omställningen till elitnivå?

Kan du berätta om dina träningsrutiner under din tid som elitidrottare?

På vilket sätt påverkade detta dig mentalt?

Hade ni ofta långa resor till bortamatcher och cuptävlingar?

Hur upplevde du detta?

Hur brukade laget ladda upp fysiskt/psykiskt inför matcher?

Hur brukade du individuellt ladda upp fysiskt/psykiskt inför matcher?

Hur upplevde du trycket att alltid prestera på topp?

Fanns det något tryck från supportrar och anhängare?

Hur hanterade du trycket?

Har du varit skadedrabbad under din karriär?

Har skador hindrat din karriär på något sätt?

Relationer inom sporten

Hur skulle du beskriva sammanhållningen och kamratskapen i de lag du spelat i?

Vilken innebörd har detta hos laget i jakt på framgångar? Både positivt och negativt?

Brukade tränarna göra något för att påverka relationerna mellan spelarna? Positivt/negativt?

Brukade spelarna göra något för att påverka relationerna mellan spelarna? Positivt/negativt?

Hur upplevde du att snacket inom laget var när ni vann matcher?

Hur upplevde du att snacket inom laget var under formsvackor?

Vad brukade ni göra för att försöka vända på svackorna?

Kan du berätta kring processen då en ny spelare kommer in i ett nytt lag?

Berätta om dina personliga erfarenheter när du kom till ett nytt lag?

Har du några exempel på när du eller någon annan kommit snett in i laget?

Brukade tränarna och spelarna göra något för att hjälpa den spelaren?

Arbete

Vad fick dig att dra dig tillbaka från sporten?

Hade du planerat ditt tillbakadragande i förväg?

Hur var dina känslor och tankegångar under den här perioden?

Utövade du endast idrott eller hade du andra aktiviteter vid sidan om t. ex. skola/arbete?

Hur trodde du själv att omställningen från idrott till annat arbete skulle vara?

Hur kände du att det var att balansera idrott och skola/arbete?

Hur fick du tag på ditt nuvarande arbete?

Fick du någon hjälp från specialidrottsförbund eller sponsorer?

Känner du att det finns tillräckligt med hjälp för idrottare i denna situation?

Har du använt dig av kontakter du fått under din idrottskarriär?

Vad tycker du om idrottares ställning i arbetslivet?

Är det ett yrke du velat arbeta inom sen tidigare?

Hur kände du att du välkomnades i ditt nya arbete?

På vilka sätt har dina vardagsrutiner ändrats?

Vilken inverkan har dina idrottsrutiner haft för din nuvarande arbetssituation?

Hur har du lyckats hantera dessa omställningar?

Inom idrott laddar ni upp och ner inför matcher, hur har du hanterat avsaknaden av detta?

Hur känner du att du klarat av ett arbete med mindre endorfinpåslag?

Upplever du något behov av adrenalinrusher nu efter idrotten?

Hur tillfredsställer du detta behov?

Har dina idrottsskador haft någon inverkan på ditt nuvarande arbetsliv?

Hur har din idrottsbakgrund hjälpt dig i ditt nuvarande arbete?

Har din idrottsbakgrund varit ett hinder på något sätt?

Finns det några scenarion eller metoder från din idrottstid som du brukar tillämpa i ditt nuvarande yrke?

Har idrottens framgångsfokusering färgat av sig på dina arbetsvanor, t. ex jakten på befordringar?

Har dina erfarenheter av tryck och press haft någon inverkan på ditt arbete?

Relationer i arbetslivet

Upplever du några genomgående likheter mellan att vara i ett lag och att vara i din nuvarande arbetsplats?

Hur skulle du beskriva din nuvarande arbetsmiljö?

Hur viktig är stämningen i arbetsplatsen för dig?

På vilket sätt kände du att du kom in bland dina nya medarbetare?

Vilken roll spelade dina sociala egenskaper från idrotten?

Märker du några sociala skillnader mellan dina lag och din nuvarande arbetsplats?

Brukar cheferna eller de anställda göra något speciellt för relationerna mellan de anställda?

Avslutning

Känner du att arbetslivet har något att lära från idrotten rörande den sociala miljön i en arbetsplats?

Har du någon gång tänkt på att hjälpa idrottare som finner sig i denna situation?

Vilka framtidsutsikter har du för tillfället?