



Är tidig specialisering vägen till landslaget?

- Konståkares och trupp gymnasters erfarenheter
kring specialisering

Moa Lindgren & Gabriela Westermarck

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN
Självständigt arbete grundnivå 103:2015
Tränarprogrammet 2013-2016
Handledare: Sanna Nordin-Bates
Examinator: Pia Lundqvist Wanneberg

Sammanfattning

Syftet med studien är att undersöka om tidig specialisering är en förutsättning för att uppnå elitnivå inom de estetiska idrotterna konståkning och trupp gymnastik samt försöka få en förståelse för vilka för- och nackdelar tidig specialisering kan tänkas få för individen och den framtida elitkarriären. Följande frågeställningar skall besvaras i studien:

1. Hur ser idrottsbakgrunden ut för samtliga landslagsutövarna inom konståkning och trupp gymnastik?
2. Hur beskriver landslagsutövarna sin idrottskarriär, inklusive eventuell specialisering och diversifiering?

Metod

En deduktiv enkät med totalt 7 frågor skickades ut till de 34 landslagsutövarna för att få en överblick över/kring hur deras idrottsbakgrund såg ut. 29 stycken valde att svara varav 14 var kvinnor och 15 var män, 10 konståkare och 18 trupp gymnaster. Därefter kunde intervju personerna väljas utifrån de svar de angivit och som ansågs relevanta för studien, 2 från varje sport, 2 män och 2 kvinnor, med olika bakgrund inom sporterna. En semistrukturerad intervjuguide skapades för att samla så mycket information från deltagarna som möjligt. Efter transkribering togs citat ut och en induktiv metod användes för att skapa en modell med de svar som angivits av atleterna.

Resultat

Studien visade att det var stor spridning inom de båda landslagen gällande när atleterna börjat, specialiserat sig, utövat olika idrotter och dylikt. De fyra intervju personerna hade en mängd likheter och olikheter i deras väg till landslaget. Det skiljer sig i när de började utöva sporterna, några hade mest lek i träningen och andra tränade med målet att bli bättre redan första året. Kvinnorna hade fler skador än männen, endast en av de fyra atleterna hade slutat och tagit en paus i sin karriär. Stöttningen hemifrån och lagamraterna/kompisarna hade också olika stor inverkan på de fyra intervju personerna.

Slutsats

Tidig specialisering framkommer inte som ett måste för att nå det svenska landslaget i konståkning och trupp gymnastik.

Innehållsförteckning

1 Inledning	1
1.1 Specialisering	1
1.1.1 Sport diversification och sampling.....	1
1.1.2 Deliberate practice.....	2
1.1.3 Deliberate play	3
1.2 Negativa konsekvenser.....	3
1.2.1 Fysiska nackdelar	4
1.2.2 Psykologiska nackdelar	4
1.3 Positiva konsekvenser med tidig specialisering	4
1.3.1 Fysiska fördelar	4
1.4.1 Psykologiska fördelar	5
1.4 Tidig specialisering inom konståkning och truppergymnastik	6
1.5 Syfte och frågeställning.....	7
2 Metod	7
2.1 Deltagare	7
2.2 Etiska aspekter	8
2.3 Enkät	8
2.3.1 Tillvägagångssätt.....	8
2.3.2 Validitet och reliabilitet.....	9
2.4 Intervjun	10
2.4.1 Intervjuguide	10
2.4.2 Intervjuförfarande	11
2.4.3 Pålitlighet	11
3 Resultat och diskussion	12
3.1 Hur ser idrottsbakgrunden ut för landslagsutövarna inom konståkning och truppergymnastik?	12
3.2 Hur beskriver landslagsutövarna sin idrottskarriär, inklusive eventuell specialisering och diversifiering?.....	13
3.2.1 Påverkande faktorer.....	14
3.2.3 Specialisering	23
4 Slutdiskussion	31

4.1 Styrkor och svagheter.....	31
4.1.1 Enkät	31
4.1.2 Intervju	32
4.2 Fortsatt forskning	33
4.3 Slutsats och avslutning.....	33

Bilaga 1 Käll- och litteratursökning

Bilaga 2 Litteratursökning

Bilaga 3 Informations- och samtyckesbrev för enkät

Bilaga 4 Enkätfrågor

Bilaga 5 Informations-och samtyckesbrev för intervju

Bilaga 6 Intervjuguide

Tabell- och figurförteckning

Tabell 1 – Redovisning av landslagsutövarnas svar.....	12
Figur 1 – Hierarkisk kategorisering av landslagsutövarnas idrottskarriär	13

1 Inledning

Specialisering och elitsatsning är idag ett omtalat men ganska outforskat ämne. Frågan om när en idrottare bör specialisera sig är minst sagt motsägande och en del menar att detta bör ske sent medan andra anser att det bör påbörjas så tidigt som möjligt. Även om det inte finns någon tydlig definition för vad som anses vara tidig respektive sen specialisering så nämns tidig specialisering som mer fördelaktig inom särskilda idrotter, exempelvis konståkning och gymnastik. Baserat på författarnas egna erfarenheter förekommer tidig specialisering inom dessa idrotter och i en del träningshallar anses det nästan vara ett krav att träna många timmar i tidig ålder för att kunna bli framgångsrik. Författarna är intresserade av att undersöka ifall påståendet om tidig specialisering inom konståkning och gymnastik är ett krav för att nå elitnivå inom dessa två idrotter.

1.1 Specialisering

Det finns idag ingen konkret definition av begreppet idrottslig specialisering. Det finns dock ett antal återkommande punkter som ofta förekommer i olika studier, exempelvis hög volym, intensitet och duration av träning, minimala återhämtningsperioder samt högt strukturerad träning med mål om att uppnå prestationsutveckling. Det kan även innebära att adepten måste utesluta andra aktiviteter eller att tränare och föräldrar initierat adepten att utöva idrotten. (Côté, Lidor & Hackfort 2009) Många experter är överens om att en viss grad av specialisering är nödvändig för att nå högsta elitnivå; det råder dock delade meningar om när en sådan intensiv satsning bör påbörjas för att maximera adeptens chanser att bli framgångsrik inom sin valda idrott (Jayanthi et al. 2013). Styrdokumentet *Idrotten Vill* (2007) nämner att 12 års ålder är en helt rimlig nybörjarålder sett till de motoriska förutsättningarna för att lära in nya färdigheter. 12 års ålder är även en återkommande gräns och rekommendation för att avskilja tidig och sen specialisering (Capranica & Millard-Stafford 2011; Sveriges Riksidrottsförbund 1984; Wiersma 2000). Om en individ endast tränar och tävlar inom en idrott före 12 års ålder anses det således att adepten har specialiserat sig tidigt.

1.1.1 Sport diversification och sampling

Ett begrepp som ofta ställs emot tidig specialisering är ”sport diversification”, som benämns som diversifiering på svenska. Diversifiering innebär att individen i ung ålder provar på flera

olika idrotter med betoning på lek för att sedan kunna välja en idrott att satsa på. I 6-12 års ålder bör individen prova på och utforska flera olika idrotter, så kallad "sport sampling". Vid 13-15 års ålder kan individen välja en idrott att specialisera sig i för att vid 16 års ålder börja investera och satsa på den valda idrotten. (Stambulova et al. 2009) Diversifiering har påståtts vara ett bättre alternativ till tidig specialisering och det finns belägg för att sport sampling är kopplat till en längre idrottskarriär och gör det möjligt för utövarna att maximera sin utveckling och upptäcka sina talanger (Gould 2010). Flertalet studier visar att diversifiering är minst lika effektivt som tidig specialisering för att främja elitprestation (Barynina & Vaitsekhovskii 1992; Côté 1999; Ward et al. 2002; Baker, Côté & Abernethy 2003). Till exempel så har det visat sig att simmare som specialiserat sig tidigt tillbringade mindre tid i landslaget och avslutade sin karriär tidigare än de som specialiserat sig senare (Barynina & Vaitsekhovskii 1992). Det har även indikerats att många framgångsrika elitidrottare har utövat flera olika idrottsaktiviteter i yngre ålder innan de i mitten av tonåren gradvis valde bort övriga idrotter för att specialisera sig och investera i en vald idrott (Côté 1999).

1.1.2 Deliberate practice

För att nå elitnivå krävs det mer än att bara träna en enskild idrott under många timmar, kvalitén och medvetenheten i träningen är av stor betydelse. Deliberate practice kan definieras som specifik och strukturerad träning med syfte att förbättra svaga punkter inom de olika färdigheterna. Denna typ av träning kräver ansträngning och medvetenhet hos utövaren och innebär ofta frekvent upprepning av ett moment under uppsyn av en kompetent tränare. Enligt teorin om deliberate practice behöver träningen inte vara rolig, utan idrottarna genomför träningen då de har förståelse för prestationsutvecklingen som träningen medför. Riktlinjer för denna form av träning är att idrottaren behöver utföra 10.000 träningstimmar under en period på minst 10år för att uppnå expertis. Teorin om deliberate practice stödjer och har en nära anknytning till tidig specialisering men träningstimmar måste sammanfalla med viktiga perioder av fysisk och mental utveckling för att kunna resultera i elitprestation. Deliberate practice som genomförs på rätt sätt innehåller optimal balans mellan träning och återhämtning. (Ericsson, Krampe & Tesch-Römer 1993)

Denna form av träning påstås kunna ge förbättrad tidsplanering, ökad glädje till idrotten, ökad kompetensutveckling och kunna förebygga överbelastningsskador (Gould 2010). Enligt Ericsson, Krampe och Tesch-Römer (1993) är deliberate practice nödvändigt för att uppnå

expertis och ifall träningen inte påbörjas i god tid kommer det vara omöjligt för de som börjat senare att uppnå samma nivå som de individer som specialiserat sig tidigare. Detta går således emot argumentationen om att idrottare bör utöva flertalet idrotter och specialisera sig först i tonåren.

1.1.3 Deliberate play

En del forskning pekar på att kvalitén och mängden träning inom den enskilda idrotten är betydelsefull för prestationsutveckling men en annan sida av forskningen visar att annan typ av fysisk aktivitet kan vara gynnsam för idrottaren, även om dessa aktiviteter inte är särskilt idrottsspecifika. Deliberate play kan definieras som fysiska aktiviteter som är utformade för att maximera glädje utan specifik avsikt att förbättra prestationen. Aktiviteterna är motiverande och ger direkt tillfredställelse hos utövaren. (Sveriges Riksidrottsförbund 1984; Berry, Abernethy & Côté 2008). Deliberate play är drivet av inre motivation och kan vara spontana eller självorganiserande aktiviteter, tex olika gatulekar såsom landhockey och olika typer av bollspel (Côté 1999). Genom att låta individen delta i aktiviteter som denne anser är roliga och inte är prestationsinriktade läggs en god grund för att främja inre motivation (Côté, Lidor & Hackfort 2009). Deliberate play främjar även motorisk och kognitiv utveckling som kan vara överförbart till andra idrotter och på så sätt gynna individens framtida idrottskarriär (Gould 2010).

Sammanfattningsvis är deliberate practice och deliberate play två skilda begrepp där den förstnämnda har som huvudfokus att främja prestation och har en stark koppling till specialisering medan den andra vill främja glädje och inre motivation och har en närmare anknytning till diversifiering.

1.2 Negativa konsekvenser

En viss grad av specialisering krävs för att nå eliten men detta kan ge icke önskvärda konsekvenser i framtiden om det sker vid en för tidig ålder (Capranica & Millard-Stafford 2011). Tidig specialisering sägs kunna medföra både fysiska som såväl psykologiska nackdelar

1.2.1 Fysiska nackdelar

Forskare är oroad över att tidig specialisering kan leda till en mängd negativa implikationer för barn och även effekter som kan framkomma i senare ålder (Baker et al. 2009). Exempelvis kan barnet drabbas av skador då de utsätts för upprepad belastning av olika rörelser som ger konstant töjning på specifika kroppsdelar. Överdriven träning kan ge skador hos både barn och vuxna men barn löper större risk då en snabb tillväxt i exempelvis ben i förhållande till muskler och bindväv kan skapa obalans och stelhet. Koordination kan också påverkas under tillväxtfasen och kan orsaka skada hos barn om träningen är för hård i förhållande till återhämtningen. (Kaleth & Mikesky 2010) Många elitutövare använder sig utav fraser som ”Practice makes perfect” vilket inte innefattar medvetenhet och kvalitet med träningen utan bara mängden timmar som utförs. Detta kan senare skapa problematik i atletens utförande av teknik samt leda till skador. (Brylinsky 2010)

1.2.2 Psykologiska risker

Utöver fysiska skador finns även risk för psykologiska problem bland idrottare som specialiserar sig tidigt. Eftersom tidig specialisering innefattar många timmars träning kan detta innebära att adepten blir tvungen att prioritera bort andra aktiviteter. I takt med att träningstimmar ökar blir tiden för studier och vänner reducerad vilket kan leda till uteblivna studieresultat och hämmad social utveckling. Det normala familjelivet är också en aspekt att ta hänsyn till då en aktiv atlet som väljer att specialisera sig kommer behöva stöttning i form av skjuts till och från träning, ekonomiskt stöd, att boka tävlingar och mycket mera. Tidig specialisering kan därför bidra till psykologisk utbrändhet från fysisk och känslomässig stress. (Baker et al. 2008)

Föräldrar som sätter hård press på sina barn i tidig ålder kan också bidra till negativa effekter som utbrändhet, ätstörningar samt tidiga avhopp från idrotten (Christianson & Deutsch 2012). Fraser-Thomas (2009) gjorde en studie på barn till före detta elitaktiva föräldrar. Resultatet visade att dessa barn hade större risk att hoppa av sin idrott än sina kamrater vars föräldrar inte hade utövat elitidrott. Författarna spekulerade att föräldrarna kunde ställa omedvetna krav på de unga idrottarna, när de exempelvis berättade om sina tidigare erfarenheter och historier.

1.3 Positiva konsekvenser med tidig specialisering

Som beskrivs ovan finns rikligt med stöd för att tidig specialisering kan leda till både fysiska och psykologiska komplikationer. Trots detta är tidig specialisering ofta förekommande inom

särskilda idrotter (Bompa & Haff 2009, s. 36-37). Troligtvis förekommer tidigt specialisering då det även finns forskning som stödjer detta, exempelvis finns studier som påvisar vissa fysiska och psykologiska fördelar med tidig specialisering.

1.3.1 Fysiska fördelar

Det finns studier som tyder på att tidig specialisering kan ge fysiska fördelar inom sin idrott. Christianson och Deutsch (2012) menar att idrottarna främjas biomekaniskt då kontinuerlig träning stärker kroppsdelar som belastas i stor omfattning och är specifika för idrotten. Resultat av tidigare studier på konståkare visar även att de flesta överbelastningsskador inträffade på hoppbenet och inte på landningsbenet som är det ben som belastas mest under träning (Dubravacic-Simunjak et al. 2008). I en annan studie där bentäthet mättes i hälarna på aktiva konståkare visade resultatet att åkarna hade 6.8 procent högre värde i landningsbenet än i hoppbenet (Oleson, Busconi & Baran 2002). Resultatet av dessa två studier pekar på att tidig specialisering, eller åtminstone hård träning, kan bidra till att motverka överbelastningsskador. Baxter-Jones, Maffuli och Helms (1993) menar även att elittränare med hög kompetens tidigt kan identifiera tecken på överbelastningsskador och då tillämpa förebyggande åtgärder i ett tidigt stadium. Tidig specialisering, om den genomförs på ett korrekt sätt, skulle möjligen kunna förebygga skador i atletens framtida karriär.

1.4.1 Psykologiska fördelar

Utöver fysiska och biologiska fördelar finns det även forskning som tyder på att tidig specialisering kan ge psykologiska fördelar. Enligt förespråkare för detta perspektiv anses specialisering vara en viktig del för att kunna välja ut framtida talanger och ju tidigare adepten specialiserar sig, desto större är sannolikheten att denne blir framgångsrik inom sin valda idrott. (Ericsson 1993). Gould (2010) nämner att tidig specialisering kan resultera i flera positiva effekter. Exempelvis kan idrottarna utveckla en ökad glädje till idrotten då många adepter uppskattar att få utveckla sina talanger. Förbättrad tidsplanering är en annan positiv effekt då adepten tvingas planera fritid efter träningstid och lär sig uppskatta och effektivisera sin lediga tid. (Gould 2010)

1.4 Tidig specialisering inom konståkning och truggymnastik

Att en viss grad specialisering krävs för att nå eliten är konstaterat (Jayanthi et al. 2013). Även om diversifiering anses vara lika effektivt som tidig specialisering finns misstankar om att inom särskilda idrotter kan tidig specialisering vara ett krav för att uppnå elitprestation. (Baker 2003). Inom de flesta idrotter sker specialisering inte före puberteten, dock omtalas estetiska idrotter som bland annat konståkning och truggymnastik frekvent som undantag, dels på grund av den mängden teknikträning som krävs och även den tidiga peakåldern. (Malina 2010) Konståkning och truggymnastik är två av de idrotter, tillsammans med simning, simhopp och tennis, där adepter vanligtvis specialiserar sig före 12 års ålder. (Bompa & Haff 2009, s. 36-37)

Det finns studier som pekar på att tidig specialisering kan främja idrottarens prestation inom konståkning och truggymnastik. Inom dessa idrotter är en viss fysik och figur är till en fördel för utövaren. Exempelvis är en mindre kroppsbyggnad fördelaktig ur ett biomekaniskt perspektiv då idrottaren kan rotera snabbare kring sin egna axel vid utförande av hopp och piruetter, som är viktiga moment inom dessa idrotter. (Mattson & Richards 2010)

I en nyligen publicerad studie med svenska landslagsidrottare visade resultatet att de flesta började med organiserad idrott vid 7-8 års ålder och utövade flera olika idrotter när de var yngre för att sedan påbörja sin elitsatsning i gymnasieåldern. I genomsnitt hade landslagsidrottarna utövat andra idrotter under cirka 8 år och börjat sitt idrottsliv med en annan idrott än den de senare valde att specialisera sig i. Dock var tidiga idrotter såsom konståkning och gymnastik undantag. Landslagsutövarna inom dessa idrotter började träna vid 4,9 års ålder och specialiserade sig redan vid 11,4 års ålder, flera år tidigare än utövare inom de andra idrotterna. I genomsnitt har landslagsidrottarna inom såkallade "tidiga idrotter" endast utövat andra idrotter under 3 år och avslutade sin karriär tidigare än de som utövade övriga idrotter. (Fahlström et al. 2015) Konståkare och gymnaster har även sin peakålder, den åldern då idrottaren når sin maximala prestation, flera år tidigare än övriga idrotter (Bompa & Haff 2009, s. 36-37).

Det finns flera skilda uppfattningar och rekommendationer kring när en adept bör specialisera sig. En del studier tar upp vikten av diversifiering och sampling innan eventuell specialisering och elitsatsning påbörjas. Dock nämns estetiska idrotter, framförallt konståkning och

gymnastik, frekvent som undantag och att tidig specialisering inom dessa idrotter kan vara mer gynnsamt för idrottarens prestation än inom övriga idrotter. Det finns för tillfället ingen studie som behandlar ämnet för elitaktiva konståkare och trupp gymnaster utan endast generaliserar estetiska idrotter och särskiljer dessa från övriga idrotter. Funderingar som väcks är huruvida konståkning och trupp gymnastik är samt bör vara undantag när det kommer till frågan om tidig specialisering.

1.5 Syfte och frågeställning

Syftet med studien är att undersöka om tidig specialisering är en förutsättning för att uppnå elitnivå inom de estetiska idrotterna konståkning och trupp gymnastik samt försöka få en förståelse för vilka för- och nackdelar tidig specialisering kan tänkas få för individen och den framtida elitkarriären. Följande frågeställningar skall besvaras i studien:

1. Hur ser idrottsbakgrunden ut för samtliga landslagsutövarna inom konståkning och trupp gymnastik?
2. Hur beskriver landslagsutövarna sin idrottskarriär, inklusive eventuell specialisering och diversifiering?

2 Metod

2.1 Deltagare

Totalt 34 konståkare och trupp gymnaster fick förfrågan att delta i studien varav 29 valde att svara. De 15 män och 14 kvinnor, i åldern 17-29, ($M= 21,3$) som deltog var utvalda då de är aktiva i det svenska seniorlandslaget i konståkning eller var utvalda i Sveriges EM trupp för trupp gymnastik från föregående år[1]. För att hitta relevanta intervju personer användes en enklare enkät som alla 29 deltagarna fick svara på. Utifrån svaren handplockades sedan 4 intervju personer, två från varje sport, två män och två kvinnor, med skilda erfarenheter av specialisering och diversifiering och som ansågs kunna ge en mer djupgående och användbar information för att besvara syfte och frågeställning. I resultatet benämns konståkarna som Klara och Kevin och trupp gymnasterna som Tobias och Tindra.

2.2 Etiska aspekter

Vetenskapsrådet (2002, s.6) har tagit fram fyra forskningsetiska krav som en studie bör ta hänsyn till när den inkluderar människor. Informations-, konfidentialitets-, samtyckes-, och nyttjandekravet är de fyra aspekter som tydligt ska framgå vid både enkät och intervju, i form av tal, skrift eller båda. Informationskravet finns till för att informera testpersonerna om syftet med studien, och uppfylldes genom ett informationsbrev som deltagarna var tvungna att godkänna innan de kunde gå vidare till enkäten samt i ett informationsbrev och verbalt inför intervjun. Gällande konfidentialitetskravet informerade författarna om att det när som helst under studien är okej att avbryta, ej svara på frågor samt att det inte finns något krav på att försökspersonen talar om varför han/hon inte vill delta/svara. Detta framgick också i infobrevet inför enkäten och meddelades verbalt innan intervjun började och spelades in. Samtyckeskravet används för att deltagarna ska få godkänna att de vill delta, de gjorde dem genom att klicka i en ”gå vidare till enkät” knapp innan de kunde gå vidare till enkäten samt godkände samtyckeskravet verbalt i intervjun som spelades in. I denna studie är alla atleter över 15 år så de får bestämma själva om de vill delta eller inte, hade de varit yngre skulle målsmans underskrift vara ett krav. Nyttjandekravet finns till för att säkerställa testpersonerna att informationen de uttalar sig om inte på något vis kommer att kunna identifiera dem som person. Det var också något som informerades i informationsbrevet innan enkäten och inför intervjun. Exempelvis att deras namn i studien byts ut till andra namn än deras egna, i detta fall Klara, Kevin, Tindra och Tobias. Även ljudfiler och transkriberingar för intervjun blev benämnda med deras påhittade namn för att säkerställa konfidentialitet. I enkätdelen ombads deltagarna att ange namn men endast i syfte att senare kunna välja ut relevanta intervjupersoner, de framgick inte i själva studieresultatet. I informationsbrevet inför intervjun informerades deltagaren även om att svara så öppet och ärligt på alla frågor som möjligt och att det inte finns några rätt eller fel, för att öka trovärdigheten (Hassmén & Hassmén. 2008). Hela informationsbrevet återfinns i bilaga 3.

2.3 Enkät

2.3.1 Tillvägagångssätt

Enkäten tillverkades via internet (google drive) och testades av tre personer innan de skickades ut som mail till deltagarna i respektive landslag och trupp. De tre enkätpiloterna

utfördes av en lärare vid Gymnastik- & idrottshögskolan, samt två tidigare elitaktiva atleter inom konståkning och trupp gymnastik, en man och en kvinna. Pilottesterna gav god insikt i hur frågorna var formulerade. Två av frågorna var otydliga och gav författarna chansen att skriva dit förklarande texter innan enkäten skulle skickas ut. Pilottesterna kunde också visa på en del tekniska fel, exempelvis om någon svarade nej på frågan ”Har du utövat några andra idrotter?” gick det inte att gå vidare i enkäten. När alla frågor och tekniska problem var åtgärdade kunde enkäten skickas ut till de 34 deltagarna via email.

Enkäten bestod utav sju övergripande huvudfrågor som exempelvis ”När började du träna konståkning/trupp gymnastik?” och ”Har du utövat några andra idrotter?” samt ”Har du någon gång tagit en paus i din idrott?”. Enkätsvaren sammanställdes med hjälp av datorprogrammet SPSS. Samtliga svar sammanställdes för respektive landslag där medelvärde samt standardavvikelse (SD) togs ut för varje enskild fråga. Därefter räknades även medelvärde och SD ut för samtliga landslagsutövare. Hela enkäten återfinns i bilaga 4.

2.3.2 Validitet och reliabilitet

Enkäten som skickades ut hade i uppgift att besvara hur landslagsutövarnas idrottsbakgrund ser ut. Genom att göra en deduktiv enkät var det enkelt för deltagarna att snabbt kryssa i svar på sina frågor och tillägga enklare kommentarer så som olika idrotter och årtal. Enkäten gav svar på det den avsåg att mäta, vilket säkerställer validiteten (Kylén, 2004 s. 140), och efter insamlade svar kunde en sammanställande tabell konstrueras, med en övergripande syn på landslagets idrottsbakgrund (se tabell 1).

Reliabiliteten anger tillförlitligheten och säkerheten i svaren som framkommer ur enkätens frågor. Genom att frågorna i enkäten ställs i dåtid, exempelvis, ”hur gammal var du när du började träna trupp gymnastik?”, bör svaret vara lika om frågan ställs idag eller om ett halvår, vilket ökar reliabiliteten då svaren ej bör ändras över tid (Kylén, 2004 s. 142) Enkäten var även oberoende av vem som ställde frågorna då den ifylldes via internet (ibid).

För att öka validiteten och reliabiliteten i enkäten konstruerades den i fyra olika steg. Första utkastet var frågor som kunde användas i intervjun som en lärare vid GIH fick läsa igenom och ge sina synpunkter på. Därefter konstruerades ett informationsbrev och en enkät som hade samma utformning som den slutliga som läraren vid GIH och de två tidigare elitaktiva

atleterna fick svara på och komma med de slutliga synpunkterna. Det tredje steget var att konstruera slutversionen i en internetbaserad enkät som slutligen i steg 4 gick att skicka ut till respektive landslag tillsammans med informationsbrev. Efter ca 1 vecka skickades ett påminnelsebrev ut. (Kylén, 2004 s.58-59) För att öka validiteten skulle mer öppna frågor kunna konstrueras men med det sänks reliabiliteten. Därför valdes ett fokus på mer stängda frågor under enkät delen och mer öppna frågor under intervjuerna. (ibid)

2.4 Intervju

2.4.1 Intervjuguide

Intervjuguiden var uppbyggd med till största delen öppna frågor för att låta intervju personerna få reflektera och tala fritt om hur de upplever/upplevt olika situationer (Patton 2002, s. 21). Guiden var indelad i fem kategorier: Träning som liten (1), Träning som vuxen/senior (2), Tävlning (3), Tidigare idrotter (4), samt Skador, Pauser, och Levnadsvanor (5). Denna uppdelning gjordes för att lättare kunna strukturera upp intervjun och svaren. I första kategorin ställdes frågor som ”Berätta om när du började träna konstakning/truppgymnastik”. Under kategori två kunde en fråga lyda ” Berätta om när du började satsa på din idrott”. Följdfrågor användes vid behov. Inom de andra kategorierna ställdes frågor som ”Berätta om din första tävling”, ”Har du utövat några andra idrotter?” och ”Har du drabbats av någon större/allvarligare skada någon gång?”. För att se alla frågor samt följdfrågor, se intervjuguiden i bilaga 6.

Den semistrukturerade intervjuguiden är inspirerad av Hassmén & Hassmén (2008, s. 255 ff.). Den testades genom två pilotintervjuer för att säkerställa att intervjufrågorna var relevanta, att de gick att förstå och dyligt. Pilotdeltagarna bestod av två kvinnor, en konståkare och en truppgymnast som inte längre är aktiva i det svenska landslaget eller EM truppen. Pilotintervjuerna gav insikt i hur lång tid intervjuerna kunde ta att utföra (de tog mellan 30-40 minuter) så att studiens riktiga deltagare kunde bli informerade om en ungefärlig tid. Under pilotintervjuerna uppstod vid ett tillfälle att deltagarna inte förstod frågan vilket medförde att författarna kunde ändra frågan till de riktiga intervjuerna. Med hjälp av en testad intervjuguide blir det lättare att effektivisera tiden och det hjälper intervjuaren att hålla struktur under intervjun så varje intervjutillfälle blir uppbyggt på liknande sätt (Patton 2002; Kylén 2004).

2.4.2 Intervjuförfarande

Ett informationsbrev (se bilaga 5) skickades ut till intervjupersonerna på sociala medier och mail där de tillfrågades om de skulle vilja delta i en intervju för samma studie som de deltagit i via enkät. Alla de fyra intervjuerna gjordes via internet (Skype) av geografiska skäl då intervjupersonerna var bosatta långt ifrån författarna. Intervjuerna spelades in med en Iphone 5 efter godkännande från intervjupersonen för att sedan kunna genomföra transkribering (Kvale & Brinkmann 2014, s.218). Transkriptionerna hamnade på 9 till 13 datorskrivna A4 sidor med 1,5 radavstånd vardera (totalt 44 sidor). Båda författarna hade inte möjlighet att delta på alla intervjuer, utan två gjordes med båda författarna och två gjordes med en författare vadera. Intervjuerna tog mellan 35-40 minuter att genomföra.

2.4.3 Pålitlighet

Att använda en intervjuguide med öppna frågor stärker pålitligheten då intervjupersonen uppmuntras att prata fritt och det blir svårare att påverka denne. Med hjälp av att ha öppna frågor låter man intervjupersonen berätta fritt om sina tankar och sedan kan intervjuaren styra samtalet något för ett mer konkret svar (Kylén, 2004, s. 19). För att stärka tillförlitligheten i svaren under intervjuerna upprepades dessa ibland av intervjuaren där intervjupersonen fick godkänna att intervjuaren förstått rätt. Det transkriberade resultatet skickades även till intervjupersonen för att även där få ett godkännande för att man tolkat svar korrekt. Båda dessa tekniker stärker studiens pålitlighet (Kvale & Brinkmann 2009, s. 178). Eftersom författarna sedan tidigare är väl insatta i konståkning och truggymnastik, och även kände en del av intervjupersonerna sedan tidigare, bestämdes att intervjuaren med konståkningsbakgrund intervjuade konståkarna och intervjuaren med truggymnastikbakgrund intervjuade truggymnasterna. Detta gjordes för att bidra till en trygghetskänsla hos atleterna som blev intervjuade som i sin tur kan ge mer öppna och ärliga svar och kunde utveckla dem på ett djupare plan än vad de skulle göra om en okunnig inom sporten intervjuade dem (ibid, s.163).

Vid skapandet av modellen till intervjun användes en induktiv metod för att inte gå miste om viktiga påståenden från intervjupersonerna (Patton 2002, s. 56) Detta förstärker pålitligheten då svaren från intervjupersonerna ”skapat” hela tabellen och svaren inte på något sätt

”pressats” in i någon existerande mall. Ur transkriberingen markerades viktiga citat som sedan skrevs ned på post-it lappar och utifrån alla citat byggdes sedan modellen (Se figur 1).

3 Resultat och diskussion

3.1 Hur ser idrottsbakgrunden ut för landslagsutövarna inom konståkning och trupp gymnastik?

I genomsnitt började landslagsidrottarna i konståkning och trupp gymnastik utöva sin idrott vid 6,1 års ålder och genomförde sin första tävling det året de fyllde 8 år. Idrottarna har i genomsnitt utövat 2,7 andra idrotter där 0,8 av dessa var estetiska. Deltagandet i de andra idrotterna pågick i ungefär 6,5 år och vid 12,4 års ålder började de prioritera bort andra idrotter eller idrottsaktiviteter. Närmare 70% av medlemmarna i landslagen uppger att de tränade minst 6 timmar per vecka före 12 års ålder och nästan 38,4% uppger att de någon gång tagit en paus i sitt idrottande. De främsta anledningarna till varför idrottarna tagit paus var skador, motivationssvackor samt att idrotten var för tidskrävande och de ville prioritera annat. Även om de olika landslagen svarade lika inom många frågor var det ett par frågor där svaren skilde sig åt. I genomsnitt började konståkarna utöva sin idrott nästan 1 år tidigare än trupp gymnasterna dock svarade betydligt fler trupp gymnaster att de tränade 6 timmar per vecka eller mer före 12 års ålder. Trupp gymnasterna har även utövat andra idrotter under en längre period men började prioritera bort dessa ungefär 1 år tidigare än konståkarna.

Tabell 1 – Redovisning av landslagsutövarnas svar

	Ålder började träna	Ålder började tävla	Antal övriga idrotter (estetiska)	Antal år övriga idrotter	Ålder valde bort övriga idrotter	Tränade \geq 6h/vecka före 12 års ålder	Tagit paus
Konståkare (N=10)	5,7 \pm 2,8	8,2 \pm 1,9	2,9 (0,7) \pm 2,9	5,9 \pm 3,5	12,8 \pm 5,9	60 %	40 %
Trupp gymnaster (N=19)	6,5 \pm 2,8	8,6 \pm 2,2	2,5 (0,8) \pm 1,9	7 \pm 4,6	11,9 \pm 3,4	78,9 %	36,8 %
Totalt (N=29)	6,1 \pm 2,7	8,4 \pm 2,1	2,7 (0,8) \pm 2,2	6,5 \pm 4,3	12,4 \pm 4,3	69,5 %	38,4 %

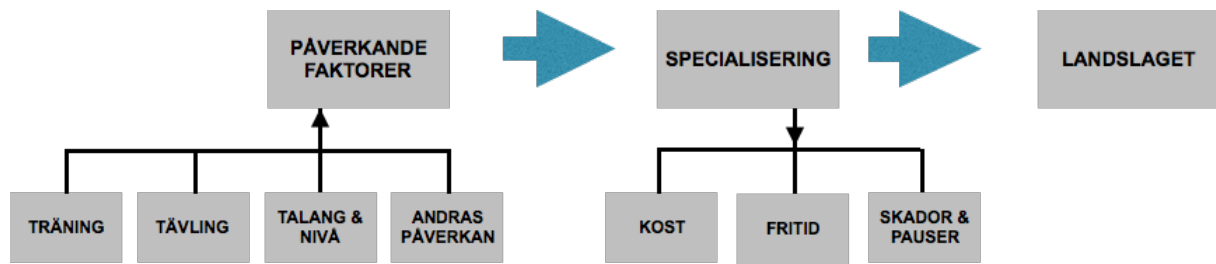
Sammanställningen av enkätundersökningen gav snarlika resultat som nämns i den ovan citerade studien av Fahlström et al. (2015), dock fanns ett par frågor där resultaten skiljde sig åt. I Fahlström et al.’s undersökning blev resultatet att utövarna i så kallade “tidiga idrotter”

slutade med övriga idrotter då de var närmare 16 år gamla, medan resultatet här visar att idrottarna prioriterade bort andra idrotter i ungefär 12 års ålder. Dessutom framkom skillnader i antalet år som idrottarna utövat andra idrotter. Tidigare resultat visar att idrottarna tränat andra idrotter under cirka 3 år men aktuella svar visar att denna period var mer än dubbelt så långvarig. Då studien av Fahlstöm et al. redovisar resultaten som en generalisering kring tidiga idrotter, där även simning, dans och bordtennis ingick, kan detta vara en bidragande faktor till varför resultaten skiljer sig åt.

Landslagsidrottarna inom konståkning och trupp gymnastik har börjat tränat relativt tidigt och majoriteten har även tränat mer än 6 timmar per vecka före 12 års ålder, som ofta anges som åldersgränsen för att avskilja tidig respektive sen specialisering (Capranica & Millard-Stafford 2011; Sveriges Riksidrottsförbund 1984; Wiersma 2000). Däremot har den genomsnittliga landslagsidrottaren utövat flera andra idrotter under många år samtidigt som sin valda idrott och prioriterade inte bort dessa förrän efter 12 års ålder, dvs sent. Även om en viss grad av specialisering skett före 12 års ålder har de flesta idrottarna haft rikliga erfarenheter kring sport sampling och diversifiering. Den genomsnittliga landslagsutövaren inom konståkning och trupp gymnastik har inom flera punkter specialiserat sig sent även om de var väldigt tidiga inom andra. Den typiska landslagsutövaren inom dessa idrotter har således inte specialiserat sig markant tidigt och resultatet tyder på att eliten inom dessa idrotter inte är karakteriserade av överdrivet tidig specialisering.

3.2 Hur beskriver landslagsutövarna sin idrottskarriär, inklusive eventuell specialisering och diversifiering?

Efter samtliga intervju genomföranden analyserades transkriberingarna med hjälp av en induktiv metod. Transkriberingarna delades upp i mindre meningsfulla meningar för att sedan delas in i tänkbara kategoriseringar baserat på meningarnas innehåll. Slutligen bildades en hierarkisk kategorisering av intervju personernas idrottskarriär. (Se Figur 1) Kategoriseringen är indelad i form av en tidslinje där påverkande faktorer är dåtid och kategorierna under denna är faktorer som påverkat idrottarnas väg till valet av specialisering. Kategorin specialisering är från den tidpunkt då idrottarna påbörjat sin specialisering och kategorierna under denna är följder som uppkommit från deras specialisering. Sista kategorin är slutmålet som är att ta en plats i landslaget. Resultatet kommer att redovisas utifrån dessa kategoriseringar.



Figur 1. Hierarkisk kategorisering av landslagsutövarnas idrottskarriär

3.2.1 Påverkande faktorer

3.2.1.1 Träning som ung

Det fanns en relativt stor spridning gällande när och varför intervjupersonerna började med sin idrott. Klara och Kevin började vid 2,5 respektive 9 års ålder medan Tobias och Tindra började vid 6 respektive 10 års ålder. Tre av intervjupersonerna hade haft nära kontakt med idrotten innan där Klara har föräldrar och ett äldre syskon som var engagerade inom idrotten, Tobias hade följt med sitt syskon till hallen från 3 års ålder och Tindra hade tidigare gått på artistisk gymnastik från 5 års ålder. Kevin, som även började lite senare i jämförelse med övriga intervjupersoner, började med sin idrott då han tyckte om att åka skridskor. ”Jag var 9 år och jag tyckte om att åka skridskor men gillade inte hockey så att mamma sa att jag kunde så här testa konståkning så började jag åka.”

Det fanns även skillnader i hur mycket intervjupersonerna tränade i början av sin karriär, vilket kan tyckas vara naturligt då de började vid varierande åldrar. Exempelvis uppger Klara att hon tränade 3-4 gånger per vecka redan vid 4-5 års ålder medan Kevin tränade 2-3 gånger per vecka vid 9 års ålder. Enligt vad intervjupersonerna sagt verkar det även finnas skillnader i träningsmängd mellan de två idrotterna. Klara tränade konståkning 3-4 gånger i veckan vid 4-5 års ålder medan Tobias började med att träna trupp gymnastik 1 gång i veckan vid 6 års ålder. Tindra började träna trupp gymnastik vid 10 års ålder, men hade tidigare tränat artistisk gymnastik (AG) i 5 år, och började därför i en förberedande elittrupp som tränade 4 gånger i veckan.

När intervjupersonerna berättar om hur en träning kunde se ut och vad fokus låg på när de var yngre nämner de att träningen var mer eller mindre idrottsspecifik. Kevin och Tindra, som båda började träna sin idrott senare, nämner att fokuset under träning låg på att träna och bli bättre även om det fanns lite inslag av lek. Tindra sa ”Det var nog rätt mycket trupp gymnastik sen kunde man nog kanske avsluta med lite lek på träningarna men det var ju alltid fokus på

träning liksom.” När Tobias pratar om sin träning som liten förklarar han den som mindre idrottsspecifik och att träningarna innehöll mycket grundträning och lekar: ”Det var mycket kullerbyttor och hjulningar och armgång.[—] Plint körde vi en del, klättra i ribbstol och sen brukade vi avsluta med skeppsbrott [—]. Det var väl grundträning, så man lärde sig handstående och hjulningar, lite motorik, kroppsutfattning. Det mesta är grunder, inget avancerat så, ha kul.”

Klara förklarar att hon var rastlös som liten och därför endast utförde de träningsmoment som hon ansåg var roliga:

”[...] jag lärde mig ganska snabbt så jag åkte från grupp till grupp typ. Om det var många grupper på isen samtidigt så kanske jag var med i en grupp och sen så tyckte jag att det dom gjorde var tråkigt och då åkte jag till nästa grupp fast dom kanske var lite bättre än mig men då fick jag liksom lära mig det också typ. Jag var väldigt såhär rastlös när jag var liten så att jag gjorde helst mycket saker samtidigt.”

Intervjupersonerna blev tillfrågade ifall de utförde någon kompletterande träning för att förbättra prestationen inom sin idrott när de var yngre. Klara och Kevin uppger att de började träna kompletterande träning tidigt i deras karriär dels inom klubben men även på egen hand. Kevin berättar ”Vi började med det ganska tidigt i klubben, alltså att man hade liksom, när man gick i skridskoskolan så gick man även på balett eller så kanske en gång i veckan liksom, det kom väldigt tidigt.” Tobias och Tindra, som båda tränar trupp gymnastik, nämner inte att de utövade någon form av kompletterande träning utöver den ordinarie träningstiden när de var yngre. Tindra beskrev: ”[...] jag har aldrig riktigt kört styrka eller konditionsträning eller så hemma själv faktiskt. Det kanske mer jätte korta perioder om man typ kör spetspikstyrka hemma liksom men inte så att jag går på pass eller joggar själv [—] utan det har alltid varit på träningen som min träning sker liksom.”

Intervjupersonerna började i varierade åldrar, 2,5 - 10 år, men medelåldern är väldigt låg, vilket även enkätresultatet visade. Att två av intervjupersonerna började vid 9 respektive 10 års ålder går således emot Ericssons, Krampe och Tesch-Römer (1993) teori att utövare måste börja träna mycket och medvetet vid en tidig ålder för att uppnå expertis. Utifrån intervjupersonernas svar framstår alla idrottarnas träning som ung haft inslag av både deliberate practice och deliberate play, även om detta verkar skett i olika hög grad. Klara uppger att hon “åkte mellan grupperna” på träningen och stannade bland dem som tränade det som hon ansåg var roligt. Detta kan ses som ett exempel på hur hon utövade deliberate play

under träningen (Côté, Lidor & Hackfort 2009). Tobias nämner att fokuset på träningen låg på att ha kul och lära in grunder som ung. Träningen anses ha deliberate play som utgångspunkt även om det finns en viss tanke med att lära in idrottsspecifika färdigheter, så kallat deliberate practice (Ericsson, Krampe & Tesch-Römer 1993). Kevin och Tindra beskriver träningen som mer idrottsspecifik och därför mer styrt av deliberate practice även om små inslag av deliberate play fanns med under träningen i form av avslutande lek (Ericsson, Krampe & Tesch-Römer 1993; Berry, Abernethy & Côté 2008). Att träningen som Kevin och Tindra utövade hade större inslag av deliberate practice kan anses som naturligt då de började utöva sin idrott vid en senare ålder.

En intervjuperson från vardera idrott hade tidigare utövat andra idrotter medan de andra två endast hade utövat sin valda idrott, dock hade Tindra utövat artistisk gymnastik tidigare. Klara och Tobias hade utövat 2 respektive 7 andra idrotter och varit aktiva inom dessa i ungefär 9 respektive 8 år. När intervjupersonerna fick frågan om varför de valde konståkning eller trupp gymnastik framför de andra idrotterna svarade båda att den idrotten alltid varit roligare än de andra idrotterna. Tobias sa att ” Fotboll tyckte jag aldrig var så roligt och innebandy var ganska kul men det krockade med gymnastikträningen och gymnastiken var roligare, så då valde jag den istället.”

Intervjupersonerna fick frågan hur de anser att deras deltagande i andra idrotter påverkat deras framgångar inom konståkning samt trupp gymnastik. Klara och Tobias berättar att de har fått lära sig en del saker inom övriga idrotter som de sedan har gynnats av inom sin valda idrott även om de själva inte tyckt att detta varit avgörande för deras karriär. På frågan om hur tidigare idrottserfarenheter påverkar nuvarande idrottskarriär svarade Klara att:

”Fotbollen är det framförallt att få prova på en lagsport, för och lite se hur det fungerar. Ehm för jag var en väldigt dålig förlorare när jag var liten så då tyckte jag att det var ganska skönt när man fick förlora som ett lag och inte bara själv liksom haha, men samtidigt så var det mycket roligare att vinna i konståkningen för då hade man ju gjort allting bra själv liksom. Och friidrotten, var bra att jag började med så tidigt för då lärde man sig väldigt mycket koordination.”

När Tindra fick frågan hur hennes icke deltagande i andra idrotter påverkat hennes karriär svarade hon att:

”Jag vet inte riktigt, jag har väl, automatiskt har det väl blivit att man liksom satsar på den sporten kanske tidigare för man har liksom aldrig behövt välja. Men samtidigt kanske det hade varit nyttigt att

prova något annat också, man kanske får perspektiv på det att såhär, ja men gympa är verkligen det jag gillar, eller tvärtom kanske, det vet jag ju inte hur det hade blivit. Men det kanske är då mest att jag kanske satsat tidigare kan jag tänka mig.”

En fråga som ställdes under intervjuerna var ”Tror du att det hade funnits en möjlighet för dig att träna ännu en idrott efter 13 års ålder?” De två idrottarna utan tidigare idrottserfarenheter svarade att de inte trodde att det hade gått ihop tidsmässigt medan de andra två menar att det hade kunnat fungera men att det är svårt att satsa på två idrotter samtidigt. Tobias svarade att ”Nja, asså jag är ju tränare i gymnastik också så att om jag inte hade varit det så hade jag säkert hunnit med det men inte annars, inte på högre nivå [...] kanske två träningar i veckan lite på skoj skull.”

Intervjupersonerna utan andra idrottserfarenheter verkade inte ångerfulla över att endast ha utövat en idrott. Tindra svarade på frågan om hon hade velat prova på andra idrotter att ”Faktiskt inte så som jag, kanske, asså isåfall om jag skulle vilja prova något annat nu så skulle det det nog vara så att jag skulle vilja dansa kanske. Men det har aldrig varit så att jag liksom ‘åh varför provade jag aldrig det? Nu har jag ju inte tid med det’ utan jag har alltid känt mig nöjd med att ha gympan liksom.” Intervjupersonerna som hade utövat andra idrotter uppgav däremot att de skulle velat testa på ytterligare andra idrotter som skulle gynna deras karriär idag. Tobias svarade att:

”Ja, kanske friidrott, asså som komplement till gymnastiken, för dem har så bra asså typ tekniktips på sånt man inte tänker på i gympan som typ lite mer springstil, lite styrkeövningar och såna bra all-round träning. Det är ganska kul också vissa av grenarna. Det hade jag kunnat tänka mig att göra. [—] Kanske någon form av dans, för att jag var väldigt dålig i fristående fram tills ett par år sen, så det hade väl gynnat lite bara.”

Både Klara och Tobias följer någorlunda modellen för diversification och sport sampling, där idrottarna först testar på olika idrotter för att sedan välja vilken idrott de vill specialisera och investera i (Stambulova et al. 2009). Enligt Stambulova (2009) kan aktiviteter som främjar motorisk och kognitiv utveckling vara överförbart till andra idrotter och detta nämner de båda i sina intervjusvar. Klara nämner exempelvis att hon lärt sig en del koordination i friidrotten och att detta gynnat henne i konståkningen.

3.2.1.2 Första tävlingen

Intervjupersonerna blev uppmanade att berätta om sin första tävling inom sin idrott och även här skilde sig åldrarna en del. Intervjupersonerna var mellan 5 och 10år gamla på sin första tävling och alla nämner att det var små tävlingar hemma i hallen eller mindre föreningstävlingar det rörde sig om. Tre av intervjupersonerna uppger att de vann sin första tävling medan Kevin inte hade någon medaljplacering. ”Ja, jag tror jag kom sist, eller något liknande haha. Jag tävlade mot tjejerna när jag var yngre som man alltid gör och jag brukade nästan alltid komma sist.”

Intervjupersonerna blev tillfrågade hur de tränade inför sin första tävling, där framkom det att Klara och Tindra tränade flera veckor inför tävlingen medan Kevin och Tobias inte tränade särskilt specifikt inför tävlingen. Tindra nämner att när hon var yngre blandades grundträning och tävlingsträning under träningarna men veckorna inför tävling blev det mer tävlingsträning för att bli förbredda:

”Jag kan väl tänkta mig bara att när man var i den åldern så tror jag man blandade landning till fast och landning till mjukt lite hela tiden och sen de sista träningarna så körde man väl bara till fast landning. Sen kommer jag ihåg också att man plockade ut varven kanske 2 veckor innan så man visste exakt vad man skulle tävla på liksom. [—] Men det kommer jag ihåg faktiskt, att vi plockade ut dem så långt innan så man visste alltid exakt vad man skulle köra.”

Två av intervjupersonerna nämner att träningen blev mer idrottsspecifik och specialiserad inför en tävling och att de var väl förberedda på vad de skulle göra på tävlingsdagen. De andra intervjupersonerna uppger att de inte tränade speciellt specifikt inför tävlingen och Tobias förklarar att han bara ”testade på” sina varv innan. Som nämndes tidigare finns ingen klar definition av specialisering men en av punkterna som ofta förekommer är bland annat att träningen är strukturerad (Côté, Lidor & Hackfort 2009). Att träningen blir mer specialiserad då det närmar sig tävling kan anses som naturligt då idrottsspecifika färdigheter kommer att sättas på prov. Dock kan detta ske på olika sätt och i olika hög grad. Utifrån intervjusvaren förmodar författarna att intervjupersonerna tidigare tränat på de program och övningar som de sedan tävlar på, även om detta kan ske under mindre strikta förhållanden. Förberedelserna inför tävlingen är på så sätt inte endast koncentrerade till veckorna inför tävling utan sker under en längre period även om detta märks av tydligare då tävlingen närmar sig.

3.2.1.3 Talang och nivå

Intervjupersonerna blev tillfrågade hur deras nivå legat i jämförelse med lagkamrater och jämnåriga idrottare. Klara och Tindra uppger att de var bättre än de övriga när de var yngre medan Kevin och Tobias berättar om motsatsen. Dock nämner tre av fyra att deras nivå varit olika inom olika moment, där de varit bättre än andra idrottare och lagkamrater inom vissa moment men legat efter inom andra. Tobias berättar om sin nivå och hur det var att jämföra sig med andra lagmedlemmar när han var yngre:

”Det är lite olika. Jag var bra på vissa grejer och sen sämre på andra. Typ när jag var 11 så var jag lite bättre framåt än dem flesta andra men ganska mycket sämre bakåt. Och när jag var ungefär 13 så var jag mycket tidigare på att lära mig dubbel än dem andra som var lite duktigare på att skruva så dem fick gå vidare på det liksom. Men sen att jag var 14, eller 15 så har jag varit typ duktigast i laget på bakåt men varit medelmåttig på trampett, lite spritt. [—] Det var ju roligt att jämföra mig själv med dem andra på tumbling för där var jag duktig. Men sen i trampett så har det liksom blivit såhär att jag kunde nästan samma volter som de andra men jag hoppade för lågt. Så det var lite så att tumbling blev ganska mycket roligare och sen har det bara fortsatt vara det hela tiden.”

Frågan ifall intervjupersonerna hade blivit kallade för talanger när de var yngre ställdes under intervjun. Klara uppgav att hon blev kallad för talang som liten av tränare och förbund och att detta påverkat hennes självförtroende positivt. Kevin berättar att han inte alls blev kallad för talang utan att han snarare ansågs ”var för gammal för att kunna bli något”. Detta var dock inget han blev tillsagd när han var yngre utan fått reda på i efterhand. Tobias och Tindra berättar att ordet talang inte är något som deras tränare använt sig av men att det ändå kunde förekomma bland idrottarna i laget eller bland föräldrarna. Även om ordet talang inte var något som förekom bland trupp gymnasterna så var de ändå medvetna om att det fanns talangfulla personer i laget. Tindra berättar:

”Det har vi väl alltid haft faktiskt (talanger). När jag var yngre, kanske 12, så var det väl kanske jag och några till som var dem personerna i laget men nu när jag går på högsta steget så är det väl 2-3 andra som tar den rollen. Men absolut, det finns ju alltid dem gymnasterna. [—] Jag kan bli motiverad av att, eftersom vi är lagkamrater så är det ju inte så att vi är konkurrenter, att jag känner mig hotad alls [...] och om jag har det tufft en period så kan jag absolut gå fram och fråga ‘kan du ge mig något tips på hur jag kan tänka?’ eller så. Så det hjälper absolut att ha de personerna i laget om dem också kan vara ödmjuka i det och hjälpa resten av laget framåt. Så jag tycker bara att det är positivt.”

Tobias berättar även att de individer som blev kallade för talanger inte länge är aktiva inom trupp gymnastiken. På frågan om de hade några gymnaster i laget som blev kallade för

talanger svarade han: ”Mm, men dem går inte kvar längre. Det var dem som hade lättare för allt och inte behövde träna lika mycket för att typ klara grejer. Dem försvann sen när vi var ungefär i 14 års åldern.”

Hur ordet talang används inom de olika idrotterna skiljer sig åt. Båda konståkarna anger att de blev kategoriserade som talang eller inte av tränare, även om de själva inte var medvetna om det vid den åldern. Däremot nämner trupp gymnasterna att ordet talang inte var någonting som deras tränare använde men att de förekom bland föräldrar och även inom laget. Det syns skillnader mellan idrotterna som kan tänkas vara en effekt av deras karaktär. Eftersom trupp gymnastik är en lagidrott kan det vara självvalt att inte använda ordet för att höja vissa individer i ett lag. Endast 2 av 4 intervju personer uppger att det var bättre än jämnåriga utövare och 3 nämner att deras nivå varit ojämn mellan olika moment. Som nämnts tidigare, uppger Ericsson (1993) att tidig specialisering är en viktig del för att kunna välja ut framtida talanger, vilket i detta fall skulle bidra till att hälften av intervju personerna hade sållats bort, då de inte hade blivit indikerade som talanger som unga.

3.2.1.4 Andras påverkan

När intervju personerna fick frågan om deras föräldrars engagemang svarade Klara och Tobias att deras föräldrar varit med i träningshallen. Klara berättar att: ”Mamma är ju tränare då så hon är ju på isen jämt [...] min pappa han slipar skridskor och fixar allting runt omkring och dom har alltid varit med i ishallen”. Tobias berättar att: ”De har alltid varit positiva och stöttat mig liksom, hjälpt till och kört till träningar och ställt upp när föreningen har velat få hjälp av föräldrar och så. Min pappa filmar väldigt mycket både på träningar och på tävlingar och dem vill alltid följa med till tävlingar och titta och heja på och så. Så jag har alltid fått bra stöd ifrån dem.” Kevin och Tindra berättar däremot att deras föräldrar inte varit särskilt insatta i idrotten och att de stöttat till viss del men ändå varit avvaktande. Tindra beskriver att:

”De har varit väldigt avvaktande, de har inte varit så engagerade själv över huvudtaget, varken pushat eller tyckt att jag skulle slutat liksom. Utan de har alltid bara sagt att så länge du tycker det är roligt så får du fortsätta. [—] Det de gjorde bra var att de brydde sig bara om att jag hade det roligt liksom. De la sig inte i min träning eller la sig i vad ledarna gjorde utan de litade på att det som hände på träningen var för det bästa liksom. Och att jag tyckte det var roligt.”

Klara nämner även att hennes mamma tryckt på att hon skulle börja åka skridskor men att hon ändå fått välja själv: ”För de första så ville ju mamma att jag skulle lära mig åka skridskor och

sen så har ju hon liksom pushat för det hela tiden fast hon har alltid ändå varit tydlig med att jag får välja själv och så.” Båda truppergymnasterna nämner att deras föräldrar kunnat ifrågasätta deras idrottande även om de samtidigt varit stöttande och låtit idrottarna fåt välja själva. Tobias berättar att;

”Det var lite när, jag antar att du känner till [namn] att han bröt nacken? [...] Ja, då blev de väldigt oroliga och då liksom, det blev som om de fick upp ögonen för att det är faktiskt en ganska farlig sport om något skulle gå fel. Så då var jag 16 tror jag, då försökte dem få mig, säga att dem ville att jag skulle sluta för det börjar bli farligt men då sa jag att ‘nej det tänkte jag inte göra’ och sen så var det typ okej med det sen. De brukar såhär ta det försiktigt, ganska så.”

Även Tindra förklarar att hennes föräldrar varit tveksamma till hennes idrottande och den tid och engagemang detta inneburit. Hon beskriver att;

”Det har snarare varit så att de tyckt att ”nej men har du verkligen tid för det här nu? Nu måste du verkligen fokusera på skolan också” och så. De tycker jag har tagit det lite för allvarligt men inte så att de har pushat mig att det har varit dem som velat det mer än jag utan det har alltid varit jag själv som velat komma längre. [...] Det är väl jag som kan tycka ibland att de liksom typ försökt stoppa mig lite ibland.”

Intervjupersonerna har således alla olika engagerade föräldrar men samtliga verkar fått någon form av stöd hemifrån. Klara som haft en mamma som velat att hon skulle lära sig åka skridskor är kanske den atleten som haft mest pushning hemifrån. Samtliga intervjupersoner uppger dock att valet alltid legat hos dem själva och att det väljer att utöva idrotten av andra anledningar än press från föräldrar. Enligt Barker et. al (2008) är en viktig aspekt att få stöttning hemifrån då atleterna annars kan drabbas av psykologisk utbrändhet från fysisk och känslomässig stress. Trots att atleterna haft olika engagerade föräldrar verkar alla ganska nöjda med supporten de fått. Det framgår ingenstans att någon av atleternas föräldrar varit framgångsrik som atlet tidigare, så att de skulle ha påverkats negativt av föräldrar i den aspekten går inte att upp tyda från deras olika svar (Fraser-Thomas. 2009).

Idrottarna fick ett par frågor angående sina tränings- och lagkamrater. Klara berättar att vännerna i ishallen var en bidragande faktor som fick henne att fortsätta med idrotten. Hon berättar att: ” [...] så tog mamma med mig till ishallen för att hon ville att jag skulle lära mig och åka skridskor men sen träffade jag jätte mycket kompisar i ishallen och sen dess har jag alltid tyckt att de har varit roligt typ så de var därför jag fortsatte.” Kevin och Tobias uppger

att det pratat med sina lagkamrater och vänner utanför idrotten när de gått igenom besvärliga perioder och på så sätt fått stöd. Tobias nämner att han hade funderingar på att sluta tävla i trupp gymnastik då han inte platsade i landslagets fristående trupp och då fick stöttning av sina lagkamrater. Kevin förklarar att han umgås med sina vänner utanför konståknings för att få lite distans från idrotten och tränandet:

”De är mest kompisar, men de är inte så mycket om att ‘åh jag vet inte om jag vill’ utan bara att ‘det är jävligt jobbigt nu.’ De är väl det man har sagt liksom och så har man liksom sagt att ska vi inte ta att hitta på något kul liksom nu till helgen. Så har man liksom fått ta till vara på dom tillfällena, liksom att hänga med kompisar för det har gjort väldigt mycket. Så de är tur man haft bra vänner som ställt upp och kunnat umgås med på helger, så man får ta det som höjdpunkten i vardagen.”

När trupp gymnasterna fick frågan om vad som får dem träna så många timmar framför de båda lagkamraternas påverkan, medan konståkarna framförallt nämner att det är viljan att bli bättre samt att det är roligt att träna. Tobias förklarar att: ”Det är alltid roligt att utvecklas och det är en sjukt bra gemenskap i laget också så även om man inte har den bästa träningen liksom så är det ändå kul att vara där för det kan gå bra för andra och man har roligt tillsammans liksom.” Tindra förklarar att de är duktiga på att stötta varandra inom laget och att hon pushar sig mer för att gynna laget:

”Det är väl att man känner att man måste för lagets skull. Jag kan inte stanna hemma bara för att jag pallar inte idag utan man gör det ju för laget. Och när man väl då kommer till träningen så känner man ju oftast att det ändå var bra att jag gick hit liksom, man får alltid ut någonting av det. Och är det så att man har en riktigt sån kass träning, vilket man absolut har, så försöker jag tänka att ‘ja men då kan jag hellre ta ner volterna några nivåer och försöka fokusera att göra tekniken rätt’ och att jag alltid kan få ut någonting av det. Men främst oftast så är det ju att jag kan liksom inte bara sitta hemma för resten av laget tränar ju liksom och jag vill ju ställa upp för laget liksom.”

Ingen av intervju personerna pratar särskilt mycket om sina tränare trots tillfrågan, utan det verkar som om föräldrar och kamrater haft större inverkan på deras karriär. Klara berättar att ”Sen så har jag mamma som tränare och de funkar väldigt bra men så har vi en annan tränare också som kompletterar och det funkar också bra.”

När intervju personerna får frågan om hur deras tränare påverkade dem när de var skadade svarade Tobias att: ” De hinner ju inte riktigt lägga fokus på de som har rehab att köra utan de måste ju fokusera på de som tränar och stå där beredda att passa typ och pusha de asså.”

Tindra förklarar att hennes tränare ibland kan sätta mer press och ibland vara mer passiva.

Hon förklarar att:

”De kan vara ganska, asså det är lite på två sätt. På ett sätt så är de väldigt så, de liksom överlämnar det till mig att sköta det själv och de litar på att säger jag att jag inte kan köra så litar de på mig och låter mig sköta det själv. Men sen kan de också i andra änden vara, om det är inför tävling, så kan de också vara väldigt pushande och säga att liksom ‘nu behöver vi verkligen att du kör och isåfall får du bita ihop för laget liksom’. Så det är lite på två håll men oftast är det ju att de litar på vad jag säger och att jag sköter det själv. Och att de aldrig tvingar mig oftast liksom, eller nej de tvingar ju aldrig mig att köra men sen kan det vara att de säger att ‘nu behöver vi verkligen att du kör, kan du det?’.”

När intervjupersonerna berättar om hur andra personer påverkat deras idrottskarriär pratar konståkarna mycket om sina föräldrar medan trupp gymnasterna trycker mer på lagkamraternas påverkan. Där framkom det att kamraterna haft större betydelse för trupp gymnasterna än konståkarna, vilket kan anses vara rimligt då trupp gymnastik är en lagidrott medan konståkningen är individuell. Barker et. al (2008) nämner att tidig specialisering kan leda till hämmad social utveckling vilket inte framkommer i denna studie. Trupp gymnasterna spenderar alla träningstimmar tillsammans med sina lagkamrater och nämner att det har bra gemenskap och får mycket stöttning inom laget. Klara nämner att hon fortsatte med konståkningen då de var roligt att träffa vännerna och Kevin berättar om vikten av att ha vännerna för att få distans till idrotten.

3.2.2 Specialisering

Intervjupersonerna blev uppmanade att berätta om när de började satsa på sin idrott. Klara och Tindra nämner att det var en specifik händelse som fick dem att börja satsa. Klara berättar att hon klarade sin första dubbel axel när hon var 9 år och efter det blev hon skickad på internationella tävlingar. Tindra berättar att hon vid 12 års ålder blev utvald att börja träna och tävla med elittruppen och då började tävla i ungdomsmästerskap. Hon berättar att:

”Det var väl då vid 2009-2010, när jag var 12-13, på typ ungdomscuper och ungdomsmästerskap som då elittruppen över oss behövde hjälp och då blev jag och tre till utvalda från yngre elittruppen att få hjälpa till. Vilket kändes väldigt liksom, man kände sig lite stolt att man blev utvald. Det var ju jättekul och vi fick göra det ett antal gånger och sen så småningom fick man ju då flytta upp i elittruppen. Den träningen blev ju då mer tävlingsinriktad, innan hade det bara varit att man voltade på bara på för att det var kul och sen tävlade man lite liksom. Men då blev det mer att man skulle lära sig nya volter, man skulle sätta tekniken, man var mycket mer noggrann kanske. Och man förberedde sig inför tävling på

ett litet annat sätt, att då liksom uppbyggnadsperioder med mycket styrka och sen köttade man volter och provade nytt och sen började man vänja sig vid tävlingslandningen och så. Då blev det ju mer tävlingsförberedande.”

Varken Kevin eller Tobias uppger att fanns någon tydlig övergång utan att satsningen ökade successivt. Tobias förklarar att: ”Asså det kom nog ganska naturligt bara.[—] Det blev bara så, i efterhand som man blev lite äldre så blev det mer och mer satsning. Men det märktes ingen riktig skillnad från 0 till 100 liksom, utan det kom gradvis.”

Alla fyra intervjupersoner uppger att de tycker att sin idrott är rolig och att det är en av de främsta anledningarna till varför de valt att specialisera sig. Även viljan att utvecklas nämns flertal gånger som en bidragande faktor. Tindra nämner att: ”Det är kul, det är därför jag håller på liksom. Det har aldrig varit jobbigt att träna 12 timmar i veckan.” Kevin svarar på frågan om varför han tränar så många timmar i veckan med ”Nej, framförallt liksom, bli bättre så sen är det alltid kul att liksom komma ut på tävlingar och träffa kompisar och alla landslagsläger och träffa alla de är också kul. [...] de blir lättare att träna hårt men framförallt är det att man vill bli bättre liksom.”

Intervjupersonerna fick fundera ifall de märker någon skillnad mellan idrottare och lagkamrater som specialiserat sig tidigt respektive sent inom sin idrott. Konståkarna uppgav sa att det inte såg någon skillnad och att det är svårt att veta när de övriga åkarna börjat. Truppgymnasterna förklarade däremot att de kan se en del skillnader i bland annat teknik, utförande, skador samt inställning till idrotten och träningen. Tobias berättar att:

”Nja, det kan vara lite grann i inställning. Att vi som har hållt på längst är mest, jag vet inte vad man ska säga, asså typ insatta och har mest vilja, vilja att driva hela laget framåt. Dem som inte hållt på riktigt lika länge, det är lättare att dem kanske stannar hemma från någon träning för att de kanske känner sig lite halvdant. Men om jag skulle känna mig lite förkyld så kanske jag går dit och tar det lite lugnt istället för att stanna hemma. [—] Det kanske är att man är lite mer uppväxt med det hela och ser lite mer allvar i det än dem som inte hållt på lika länge. För dem kanske det är lite mer kul och lite mindre allvar även om det är samma sorts träning när man är där.”

Tindra berättar att de är flera i laget som har bakgrund inom artistisk gymnastik och därför började med gymnastik några år tidigare än övriga i laget. Även hon kan se flertal skillnader mellan de som specialiserat sig tidigt och sent:

”Tekniskt sätt så, vi är ju en del ändå i laget, nästan hälften som har bakgrund inom AG och jag kan väl ändå se att dem som har det har ändå bättre stil och kanske bättre grundteknik och liksom blev duktiga tidigare. De som inte gick på AG kanske det tog lite längre tid för att få in rätt teknik och kanske inte har den där perfekta stilen som man oftast nötas in med i AG tidigt. [—] Men att specialisera sig tidigt, nej jag kan inte se någon koppling till de mentala. [—] Det känns som vi som gått i AG kanske har mer belastningsskador kanske. Asså så typ lite problem med ryggar och sådär.”

När intervjupersonerna fick frågan om när en idrottare bör specialisera sig för att ha bäst förutsättningar för att bli framgångsrik skilde sig svaren ordentligt mellan de olika idrotterna. Konståkarna tyckte att man bör specialisera sig så tidigt som möjligt medan truppergymnasterna svarade vid 12 års ålder respektive så sent som möjligt. Tobias svarade att: ”Jag skulle säga att man borde försöka ta det så sent som möjligt. Därför att all annan form av träning är ju bra komplement. Så, så länge man hinner med flera idrotter också så är det positivt liksom. [...] man har sett exempel på, asså dem som är bäst känns som om dem har gått på flera idrotter när dem var yngre, fått lite träning där också och sen specialiserat sig.”

Tindra förklarar varför hon anser att man bör specialisera sig vid tidigast 12 års ålder:

”Inom truppergymnastik tror jag väl kanske runt typ 12, är väl okej att börja verkligen satsa. Sen är det ju såklart mycket grundträning behöver ju ske innan det och oftast så är det väl så i gympan att man behöver börja tidigt liksom. Men att verkligen satsa är väl rätt så lagom runt 12 liksom, inte innan det, det är kanske för tidigt tycker jag faktiskt. [—] det är väl då man är tillräcklig mogen att känna att ‘vill jag verkligen satsa på det här?’ och det kanske är då man också, om man hållt på med två sporter samtidigt inte längre har tid för två liksom att skolan börjar ju ändå ta sin tid i den åldern kanske.”

Klara motiverar sina åsikter om tidig specialisering genom att hänvisa till Ryssland som är världsledande inom konståkning men att deras metod leder till andra negativa konsekvenser:

”Ehm, asså så tidigt som möjligt, man ser ju prov på dem här ryska tjejerna som börjar hur tidigt som helst och dom är ju liksom bäst, så tror jag att dom får offra väldigt mycket som, som inte är så bra heller men för att bli framgångsrik så gäller det nog och specialisera sig så tidigt som möjligt. [—] Men jag tror till exempel som ryssarna som börjar så himla tidigt och som inte kan gå i skolan och högstadiet som vanligt folk, [...] jag tror inte att dom mår så bra när dom slutar sen. Så jag tror att, ja, det är nog bättre som vi gör tror jag.”

Kevin förklarar att han känt att han haft sämre förutsättningar än de som börjat tidigare och därför tror att tidig specialisering är till en fördel:

”De är egentligen så tidigt som möjligt, för då har du mer tid att träna.[—] Jag började nog lite för sent, jag hade nog haft bättre förutsättningar om jag börjat tidigare. Nej men de är såna saker som är lite mer tidskrävande innan man lär sig exempel skridskoåkningen, den har jag alltid haft väldigt svårt för jag har ju inte haft dom här långa timmarna där man bara åker skridskor liksom,[—] Du orkar ju bara träna en viss mängd, eller man måste gå upp i mycket mängd för att komma ifatt någon, så de känns som att jag alltid legat efter.”

Både konståkarna och trupp-gymnasterna uppger skillnader i teknik mellan dem som specialiserat sig tidigt och sent, där de som börjat tidigare har ett övertag. Detta stödjer Ericsson, Krampe och Tesch-Römer's (1993) teori om att en stor mängd träning måste ske i tidig ålder för att leda till elitprestation inom den valda idrotten. En tidigare studie har även pekat på att de kommer vara omöjligt för de individer som börjar senare att uppnå samma nivå som de som börjat tidigare, vilket exempelvis Kevin uppger med sin skridskoåkning och Tindra men tekniken generellt. (Ericsson, Krampe och Tesch-Römer 1993) Tobias förklarar att de som utövat trupp-gymnastik längre i laget visar mer träningsvilja och stannar sällan hemma från träningar. Enligt somliga är ökad talangutveckling och den glädje som idrotten ger potentiella fördelar av tidig specialisering, och enligt intervjupersonernas förklaringar kan detta till viss grad stämma (Gould 2010).

3.2.2.1 Kost

Kostvanorna kunde skilja sig en del emellan de olika könen och idrotterna, Tobias sa till exempel ”Spelar ingen roll vad jag äter, bara jag äter liksom” medan Tindra förklarar att hon inte tänker på exakt hur mycket hon äter men att det är mer hälsosamt och att truppen hon tävlar och tränar i har en alkoholregel. De har bestämt tillsammans i laget att inte dricka alkohol en månad innan tävling. Det är ingen regel som någon tvinga dem till att ha utan något de valt att göra för att respektera sina lagkamrater. En regel som hon tycker är bra och skönt att laget har tillsammans.

Idrottarna förefaller ha en mestadels hälsosam syn på kost. De båda konståkarna har haft en del problem med maten och berättar att de ätit för mycket under perioder. De har då fått experthjälp för att skapa en god balans. Klara säger:

”Jag har haft lite såhär problem med kosten dom senaste, vad blir det, 4 åren. För att jag växte väldigt mycket under en period och.. Blev väldigt såhär ostabil, haha, och då blev jag typ

hungrig hela tiden så jag åt väldigt mycket. Sen dess har jag väl fått lite hjälp från SOK för att liksom inte få det att gå till överstyr eller vad man ska säga. Så att jag äter rätt och äter tillräckligt mycket men inte för mycket då”

Enligt Christianson & Deutsch (2012) kan tidig specialisering i värsta fall bidra till att atleter kan få ätstörningar. Inga tecken av det framkommer under intervjuerna med de 4 deltagarna. Att atleterna anpassat kosten för att må bra och för att främja prestationen är det som tydligt visas som Tindra ovan nämnde om att exempelvis inte äta allt för mycket skräpmat och alkohol, då de vill vara laddade med bra energi för att orka prestera på topp. Kevin nämner även att han reglerade sin kost för att bli lite lättare på isen, att gå ner några få kilon fick honom att lättare klara av hoppen men då togs också en dietist in för att säkerställa att få i sig allt som behövs men inte gå till en överdrift:

”Nu till senaste säsongen då, förra året, så började jag anpassa kosten mycket mer. Än vad jag gjort innan. Och det gav ju då resultat också [---] Men kosten den är, den anpassade jag aldrig som yngre men nu när jag blivit äldre har jag fått anpassa den litegrann [---] de handlade helt enkelt om att jag skulle gå ner ett par kilo i vikt, vilket jag anpassade och gick ner dom kilona. Och de blev liksom lättare, att åka då. Så som syftet var”.

3.2.2.2 Fritid

Att elitsatsa handlar en hel del om prioriteringar. De lever inte som *andra* tonåringar och vuxna utan har ganska lite fritid att spendera på andra saker än träning och tävling. Under intervjuerna framkom två lite större teman som respondenterna kände att de kanske fått offra för sportens skull: skola samt tiden att umgås med vänner. Kevin nämner till exempel att ”på grund utav konståkning exempel som med skola då, exempel gymnasiet så fick jag ju gå idrottsgymnasie då, de är ju liksom något som jag fått anpassa efter konståkningen. Där hade jag ju gått annat gymnasie om jag inte gått på konståkning, de är jag helt säker på”. Klara nämner också att hon fått tänka om när det kommer till studierna:

”Det finns inte så mycket såhär att plugga till. Typ nu när jag ska läsa på högskolan, så jag har typ fått, asså först så ville jag bli journalist men då måste man flytta till Stockholm för de går inte att plugga på distans. Och typ såna saker så att då är det mer att jag fått ta någonting som funkar här hemma som jag kanske inte är jättesugen på. Men som, asså, om man vill plugga så får man ta något annat typ”.

Det framgår även att på grund av idrotten så har atleterna blivit duktiga på att planera sin fritid och att detta nu är något naturligt i vardagen. Det gäller att planera rätt så att de hinner med alla träningspass, studier och träffa kompisarna.

Men att hinna träffa kompisarna kan vara svårt ibland. Alla erkänner att de inte alltid hinner med detta, men att de försöker prioritera vänner under helger och dylikt. Klara och Kevin förklarar att på grund av konståkningen missar man en del tid som skulle kunnat spenderas med vännerna men att konståkningen ger så mycket mer tillbaka än vad deras kompisar får uppleva. Att få resa och träffa vänner från olika länder är några av fördelarna med att elitsatsa. Kevin nämner att:

”Ja man har ju missat en del fester genom åren när man vart iväg och så. De är klart de är smågrejer, asså såna grejer man fått anpassa, de sociala livet liksom. Man har inte lika mycket fritid som alla andra. Man får se till att när man väl har fritid så gör man vad man verkligen vill, men de tycker jag har gått bra, för man får ju liksom andra grejer från konståkning. Mina vänner åker ju inte iväg på såhär roliga landslagsläger eller ser världen när de är ute på tävlingar, man kan ju se de som en sorts fritid också”

Enligt Barker et al. (2008) kan tidig specialisering leda till hämmad social utveckling och påverka skolgången på ett negativt sätt. I denna studie har idrottarna heller inte särskilt mycket fritid men ingen nämner att de inte klarat av skolan på grund av idrotten de utövar. Något som framgick var att just den utbildning atleten skulle vilja gå inte går att göra på grund av idrotten. Men Klara tillägger att det är värt det och att plugga kan man göra hela livet. Att inte hinna träffa kompisar och vara ute på fester och dylikt är något som de också inte hinner göra lika ofta men atleterna nämner att de träffar vänner på träningar och även binder starka kontaktnät runt om i världen och får vänner från flera olika nationaliteter vilket de tycker känns viktigare än att vara på en fest hemma.

För att klara av skolan under tuffa perioder har de blivit tvungna att planera fritiden rätt: att se till att träningarna får sin tid, skolan sin tid och att vännerna man inte träffar i hallen och på tävlingar också får sin tid. Enligt Gould (2010) är just tidsplanering en positiv effekt av tidig specialisering. Utifrån intervjuerna märks det att alla de fyra atleterna är duktiga på att just planera tiden när det kommer till studier, vänner och extrajobb som tränare.

3.2.2.3 Skador och pauser

Skador förekommer inom nästan alla idrotter och även utanför. När frågor om skador kom upp visade det sig att de två som specialiserat sig tidigare hade haft fler skador än de som började senare. Klara nämnde att hon haft tre lite större skador i upphoppsbenet men haft tur då hon kommit tillbaka snabbt och alltid fått bra hjälp. Hon sade:

”Jag har brutit foten en gång, eh haft stressfraktur i vadbenet en gång, sen har jag haft en skruv i foten som inte har mått så bra [---] första gången var det 6 veckor sen var det ehm.. ungefär 12 veckor och sen 6 veckor igen [---] Den sista gången var värst, dom två första gick de ehm, ganska bra, det är ju klart jobbigare när man är där än när man ska se tillbaka på det men det har gått väldigt snabbt för mig att komma tillbaka efter och jag har fått väldigt bra hjälp från SOK med olika övningar och så. Så att, och väldigt bra läkarvård, det har ändå vart ganska smärtfritt”.

Tindra, som tränade AG (Artistisk gymnastik) innan hon började på trupp gymnastik nämner att det förekommer fler skador hos dem som utövat AG innan de började än de som började direkt med trupp. Hon har haft lite längre utdragna skador men också fått hjälp att hålla sig i form till tävlingar och komma tillbaka någorlunda bra ifrån dem:

”Ja, för 4-5 år sedan kanske så hade jag hälsporre vilket gjorde att jag inte kunde träna gym på princip 4 månader. Jag fick köra väldigt väldigt lågintensivt och verkligen trappa upp det jättelångsamt och mycket rehab och så. Så det var väl den längsta perioden utan träning så. Och nu dem senaste 2 åren så har jag fått problem med ryggen, asså belastningsproblem liksom, att jag varit sned och fått ont men det har jag ofta kunnat träna med ändå. Men det har gått lite upp och ner om jag haft ondare eller om det varit bättre och så. Men det har jag ofta kunnat kontrollera ganska bra med hjälp av sjukgymnast sådär inför tävling och kunna liksom planera ryggen så den ska vara bäst när den behövs. Så det är väl de jag tacklats med de senaste 2 åren men annars ingen rejäl skada så faktiskt [---] Det känns som vi som gått i AG kanske har mer belastningsskador kanske. Asså så typ lite problem med ryggar och sådär. Sen vet jag att något specifik jag tänker på är att det har varit någon rejäl skada med knä och så. Men jag vet inte riktigt om det har med de att göra men tänker bara hur det ser ut liksom.”

Kevin och Tobias förklarar att de inte haft några allvarliga skador.

Att ta en paus i sitt idrottande eller till och med sluta är något som tre av fyra intervjupersoner inte velat göra. Tanken kan ha slagit dem men suddas snabbt bort igen. De nämner endast att de tagit paus då de varit skadade men då har fokus legat på att komma tillbaka och de har inte sett det som någon paus. De har också varit borta från idrotten om de varit uppehåll men

aldrig haft någon medveten paus. När frågan ställs om de någon gång känt att de skulle velat ha en paus under sin idrottskarriär är det heller inget de skulle vilja ha. Tobias nämner exempelvis ”Nej, bara typ såhär lovuppehåll på sommaren, men inga medvetna [---] Nja, någon gång, när jag hade en liten formsvacka så tänkte jag på om jag skulle vila några veckor men sen så tänkte jag att ’nej det hade nog bara blivit ännu sämre’ så jag skippade det.” Kevin hade dock en paus där han valde att sluta med konståkningen helt ett par månader. Det fanns andra saker i livet som lockade och han spekulerar kring vad som skulle hänt om han inte gjort det:

”Ja, 14-15 där, så slutade jag åka, det var ett par månader där jag inte åkte alls och så började jag hobbyåka litegrann och tillslut så började jag satsa igen [---] Asså jag brukar ju tänka att ’gjort är gjort’ liksom, det är inte så mycket att göra åt det. Ja men de är svårt att säga vad som skulle hänt om ja inte gjort det [...] de hade kanske blivit att jag fortsatt 2 år till och sen slutat helt om jag inte tagit paus. Men de var ju den klassiska åldern när man är 14-15 när man börjar inse att de finns andra saker i livet att göra än att åka skridskor, va ska man säga, andra hitta på saker och så. Jag ville testa de också och de gjorde jag och sen insåg jag att de var inte så värst speciellt så att då började jag liksom åka skridskor igen”

Tanken om att sluta helt har endast förekommit hos Kevin. Efter pausen på några månader har tanken kommit tillbaka några gånger senare under hans karriär. Han förklarar att de är tidskrävande och ibland är skolan svår att klara av:

”Ja det har jag. Det är tidskrävande, de är jobbigt och, mm.. och liksom när de varit tungt då de kanske är mycket träning och mycket i skolan samtidigt så har man ju, klart man har tänkt liksom att hur ska jag orka detta, man borde bara lägga ner, liksom allt med träningen liksom och fokusera på skolan för det är liksom svårt nog, så att de är klart att under tuffa perioder så, är de ju lätt att man, att man börjar fundera då”

De som börjat och specialiserat sig tidigare, i denna studie även endast tjejerna, visade en större utsträckning på skador vilket till en viss del var belastningsskador. Kaleth och Mikesky (2010) förklarade att barn löper större risk då en snabb tillväxt i exempelvis ben i förhållande till muskler och bindväv kan skapa obalans och stelhet. Tindra nämner ovan att hon och några vänner som började tidigare på gymnastik drabbas oftare av belastningsskador i framförallt rygg men även knän, jämfört med de som började senare. En av Klaras skador var en stressfraktur vilket framkommer i studien av Baker et al. (2008) kan vara en effekt av tidig specialisering.

I studien där det framgår att elittränare, med hög kompetens, tidigt kan identifiera skador och sedan förebygga dem för atletens framtida karriär visas lite då Klara förklarar att hon nu haft 3 olika skador men snabbt kommit tillbaka, samt att de har anpassat träningsmängden för att inte dra på sig fler skador. Hon har fått rehab program från SOK för att komma tillbaka, stärka upp och fortsätta hålla sig stark. Tindra har också fått hjälp med sina skador från sjukgymnast. (Baxter-Jones, Maffuli & Helms, 1993)

Dubravacic-Simunjak et al. (2008) gjorde en studie om konståkares styrka i landningsbenet kan ha en koppling till Klaras skador hon haft 3 gånger i samma fot/ben, och då i upphoppsbenet, det går dock inte att dra någon slutsats kring det då en mängd andra faktorer, som exempelvis hennes styrketräning, kan ha påverkat just de skadorna som hon har och har haft i upphoppsbenet.

4 Slutdiskussion

Syftet med studien var att undersöka om tidig specialisering är en förutsättning för att uppnå elitnivå inom de estetiska idrotterna konståkning och trupp gymnastik samt försöka få en förståelse för vilka för- och nackdelar tidig specialisering kan tänkas få för den framtida elitkarriären. Resultatet visar att tidig specialisering inte är ett måste för att ta sig till landslaget och att majoriteten av deltagarna utövat flertalet andra idrotter under sin uppväxt, även om de började utöva sin idrott vid en tidig ålder. Utifrån enkätsvaren fann författarna en mängd skillnader mellan deltagarna i landslaget och speciellt bland de fyra intervjupersonerna som handplockades då de hade skilda erfarenheter inom specialisering och diversifiering.

4.1 Styrkor och svagheter

4.1.1 Enkät

Enkäten testades flertalet gånger av både aktiva inom de båda idrotterna samt av lärare vid GIH. Därefter genomfördes mindre korrigeringar i enkätens utformande. Även om flera pilotstudier utfördes kan eventuella misstolkningar av frågor uppstå, vilket är svårt för författarna att veta. Inga frågor kring enkäten framfördes av deltagarna under eller efter genomförandet men flertalet positiva synpunkter kring enkätens utformande och

frågeformulering framkom. Inga missuppfattningar verkar ha uppstått under genomförandet av enkäten och alla som valde att delta svarade på samtliga frågor. Majoriteten av enkätfrågorna hade fasta svarsalternativ exempelvis ålder samt ja eller nej frågor. På de frågor då det inte fanns möjlighet till fasta svarsalternativen gav tydliga exempel på hur svaren skulle anges. Detta ledde till att samtliga enkätsvar angavs på liknande sätt av samtliga deltagare. Således anses enkäten ha hög reliabilitet och validitet.

Samtliga konståkare svarade på enkäten, dock valde endast 19 av 24 stycken trupper att medverka. Detta påverkar genomsnittet och önskvärt skulle varit att samtliga landslagsutövare deltog för att få en fullständig bild av de nuvarande landslagens idrottsbakgrund. Trots detta anses urvalet vara högst representativt för denna lilla, unika grupp.

4.1.2 Intervju

Att använda sig av intervju som en del i metoden var givande då resultat och diskussion kunde bli mer djupgående och de gav en större inblick och djupare förståelse för atleternas idrottskarriär. Att göra intervjuer kunde ge mer information men tack vare enkäten kunde 4 relevanta intervjupersoner väljas. På grund av tidsbegränsningen var det endast möjligt att genomföra 4 intervjuer. Något som hade varit önskvärt och som stärkt resultatet mer hade varit att utföra ett större antal intervjuer. Att två av intervjupersonerna kände en av författarna och två intervjupersoner inte kände någon av författarna verkade inte leda till någon skillnad i intervjupersonernas svar. En svaghet i studien kan dock vara att båda författarna ej hade möjlighet att närvara vid alla intervjutillfällen och de kan bidra till en minskad pålitlighet eftersom misstolkningar då lättare kan framstå. Intervjuerna utfördes via skype och kan på ett sätt vara bra då atleterna befann sig hemma i lugn och ro, det fanns tid att tänka och reflektera kring svaren de angav. Dock såg inte intervjuaren och intervjupersonerna varandra och kunde inte tyda några kroppsliga signaler, vilket kan vara både positivt och negativt. Efter transkribering skickades de valda citaten till respektive idrottare för ett godkännande vilket ökar reliabiliteten och minimerar risken för feltolkningar. Eftersom en kvalitativ studie innebär egna tolkningar utav författarna kan detta ses som en svaghet. Dock diskuterade de båda författarna tillsammans vid framtagning av citat för att minimera risken för feltolkning. Författarna är även aktiva inom vardera idrott och har därför goda insikter i idrottarens krav och träningsmönster, vilket kan anses vara styrkor i studien.

4.2 Fortsatt forskning

Specialisering överlag är ett intressant ämne i många aspekter och kulturer och det forskas mycket kring detta ämne för tillfället. Generellt sett finns förutfattade meningar kring tidig specialisering inom estetiska idrotter. I synnerhet behövs fler studier som påvisar hurvida tidig specialisering verkligen är ett krav eller inte för att nå elitnivå inom dessa idrotter. I framtiden skulle det vara intressant att använda fler intervjupersoner, möjligen hela landslag för att få en ännu djupare förståelse och högre reliabilitet. Möjligtvis skulle det även vara intressant att göra en mer välarbetad och bredare enkät för att kunna samla in fler svar då intervjuer är väldigt tidskrävande. Det är även nämnvärt att denna studie inte behandlar specialisering inom idrotterna generellt utan endast undersöker ämnet på högsta elitnivå. Intressant skulle vara att genomföra en liknande enkätstudie på en större mängd lag från olika nivåer och åldrar för att undersöka ämnet specialisering inom idrotterna som helhet.

Fler studier skulle behöva genomföras inom dessa idrotter överlag, framförallt inom truppergymnastiken då forskningen inom gymnastik, som också använts i den här studien, främst utgörs av studier om artistisk gymnastik. Könsskillnader är en faktor som framkommer i studien under vissa delar. Exempelvis där kvinnorna haft mer skador än männen. Det kan vara slumpen som avgjort men det skulle vara intressant att titta på könsskillnader inom tidig specialisering i framtida studier.

En annan tanke som väcktes under studien var att genomföra en studie på utövare som tas in i landslaget i väldigt ung ålder och följa deras resa, se hur de utvecklas och om de tar sig till seniortoppen eller inte. För när bör egentligen specialiseringen ske? Forskningen ger inget säkert svar på detta (Côté, Lidor & Hackfort 2009) men nuvarande studie visar att det kan finnas en chans att specialisera sig senare och ändå ha en karriär inom idrotten.

4.3 Slutsats och avslutning

En av intervjupersonerna har bara utövat sin valda idrotten och börjat tidigt, en annan sent. Några har börjat tidigt men ändå utövat flera andra idrotter. Somliga hade mycket lek i början och väldigt fri träning där de gick att se starka drag till deliberate play (Berry, Abernethy &

Côté 2008) medan andra kunde komma ihåg att fokus redan från början låg på utveckling och att de utförde en mer seriös träningsform vilket skulle kunna spegla deliberate practice (Ericsson, Krampe & Tesch-Römer 1993). Kanske är vikten av när specialiseringen sker inte fullt så viktig som många verkar ha förutfattade meningar om? Det verkar, utifrån resultaten som redovisats här, vara okej att börja ”sent” men ändå kunna ”bli något”. Eftersom alla fyra intervjupersoners liv och bakgrund skiljer sig så mycket ifrån varandra så är det möjligt att de är exakt det som krävs vid specialiseringen. Alla individer är olika och då behöver kanske fokuset på specialiseringen också vara mer individuellt så att det passar varje enskild individ. Vissa behöver leka mer och andra behöver mer fokus, vissa behöver mer återhämtning än andra, några behöver mycket stöd från föräldrar medan andra har ett lag eller vänner som backar upp dem och pushar. Alla är olika och alla behöver sin egen specialiseringsplan.

Käll- och litteraturförteckning

Baker, J. (2003). Early Specialization in Youth Sport: a requirement for adult expertise? *High Ability Studies*, 14(1), ss. 85-94.

Baker, J. & Combley, S. (2008). Does practice make perfect? The role of training in developing the expert athlete. In D. Farrow, J. Baker, & C. MacMahon (Eds.), *Developing Sport Expertise* (pp. 29-42). *New York: Routledge*.

Baker, J., Côté, J. & Abernethy, B. (2003). Sport specific training, deliberate practice and the development of expertise in team ball sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(1), 12–25.

Barynina, I. I. & Vaitsekhovskii, S. M. (1992). The aftermath of early sports specialization for highly qualified swimmers. *Fitness and Sports Review International*, 27(4), ss. 132–133.

Baxter-Jones, A., Maffulli, N., & Helms, P. (1993). Low injury in rates in elite athletes. *Archives of Disease in Childhood*, 68, ss. 130-132.

Berry, J., Abernethy, B., & Côté, J. (2008). The contribution of structured activity and deliberate play to the development of expert perceptual and decision-making skill. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30(6), ss. 685-708.

Bompa, T. O. & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. 5. ed.

Brylinsky, J. (2010). Practice makes perfect and other curricular myths in the sport specialization debate. *The Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 81(8), ss. 22-25.

Callander, S.S. (2010). The Early Specialization of Youth in Sports. *Athletic Training & Sports Health Care*, 2(6), ss. 255-257.

Capranica, L & Millard-Stafford, L. M, (2011), Youth Sport Specialization: How to Manage Competition and Training?, *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 6, ss. 572-579.

Christianson, P & Deutsch, J. (2012). Making a Case for Early Sport Specialization in Youth Athletes, *The Journal of Youth Sports*, 6(2), ss. 3-6.

Côté J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist*, 13(4), ss. 395-417.

Côté, J., Lidor, R. & Hackfort, D. 2009. ISSP position stand: to sample or to specialize? Seven postulates about youth sport activities that lead to continued participation and provincial performance. *International Journal of Sports Exercise and Psychology*. 9., ss. 7–17.

Ericsson, K.A., Krampe R.T. & Tesch-Romer C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*. 100(3), ss. 363–406.

Fahlström, P.G., Gerrevall, P., Glemne, M. & Linnér, S. (2015). Många vägar till landslaget. *Svensk idrottsforskning*, 24(3), ss. 30-33.

Gould, D. (2010) Early Sport Specialization, *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*. 81(8), ss. 33-37.

Hassmén, N. & Hassmén, P. (2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. 1. uppl. Stockholm: SISU idrottsböcker

Idrotten vill (2007) En utvärdering av barn- och ungdomsidrotten 57 sid.

Jayanthi, N., Pinkham C., Dugas, L., Patrick, B. & LaBalla C. (2013). Sport Specialization in Young Athletes Evidence-Based Recommendations, *Sports Health: A Multidisciplinary Approach*. 5(3), ss. 251-257.

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. 2. uppl. Stockholm: Studentlitteratur.

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*, 3:e uppl. Lund: Studentlitteratur

Kylén, J. A. (2004). Att få svar, intervju, enkät, observation. 1. Uppl.

Malina, R.M. (2010). Early Sport Specialization: Roots, Effectiveness, Risks, *Current Sports Medicine Reports*, 9(6), ss 364-371.

Mattson, J.M. & Richards, J. (2010). Early Specialization in Youth Sport, *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 81(8), ss. 26-28.

Oleson, C.V, Busconi, B.D. & Baran, D.T. (2002). Bone density in competitive figure skaters. *Archives in Physical Medicine and Rehabilitation*, 83(1), ss. 122-128.

Patton, M. Q. (2002). *Qualitative Research and Evaluation Methods*. 3. ed. California: Sage Publications.

Pecina, M., Bojanic, I. & Dubravcic, S. (2008). Stress fractures in figure skaters. *Journal of Sports Science and Medicine*, 7, ss. 419-420.

Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary and Educational Psychology*, 25, ss. 54-67.

Simon, H. A. & Chase, W. G. (1973). Skill in chess. *American Scientist*, 61, ss. 394-403.

Stambulova, N., Alfermann, D., Statler, T. & Cote, J. (2009). ISSP position stand: Career development and transitions of athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(4), ss. 395-413.

Sveriges Riksidrottsförbund (1984). *Elitidrott i Sverige*. Stockholm.

Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet.

Wars, P., Hodges, N.J., Starkes, J.L., & Williams, A.M. (2002). The road to excellence in soccer: A quasi-longitudinal approach to deliberate practice. Manuscript submitted for publication.

Wiersma, L.D. (2000). Risks and benefits of youth sport specialization: Perspectives and recommendations. *Pediatric Exercise Science*, 12(1), ss. 13–22.

Bilaga 2

Litteratursökning

Syfte och frågeställningar:

Syftet med studien är att undersöka om tidig specialisering är en förutsättning för att uppnå elitnivå inom de estetiska idrotterna konståkning och trupp gymnastik samt försöka få en förståelse för vilka för- och nackdelar tidig specialisering kan tänkas få för den framtida elitkarriären. Följande frågeställningar skall besvaras i studien:

1. Hur ser idrottsbakgrunden ut för landslagsutövarna inom konståkning och trupp gymnastik?
2. Hur beskriver landslagsutövarna sin idrottskarriär, inklusive eventuell specialisering och diversifiering?

Vilka sökord har du använt?

early sport specialization, drop out sport, early drop out sport, early sport specialization drop out, reasons drop out sport, diversification, sampling, specialization, athlete, aesthetic sport, perfectionism, perfectionist, injury, injuries, eating disorder, disorder eating, Specialization perfectionism, Early specialization disorder eating, Early specialization perfectionism/perfect /perfectionist, Early specialization injury, Early specialization injuries, Early specialization eating disorders, Specialization gymnastics, peek age gymnastics, deliberate practice, deliberate play

Var har du sökt?

PubMed, Sport discus & google scholar

Sökningar som gav relevant resultat

Sport Discus: Early specialization, drop out sport, diversification, sampling, specialization

Google Scholar: Specialization gymnastics, specialization

Bilaga 3



Hej !

Vi är två tjejer som studerar tredje och sista året på Tränarprogrammet på Gymnastik och idrottshögskolan i Stockholm. Vi heter Gabriela Westermark och Moa Lindgren och är på ett eller annat sätt aktiva inom trupp gymnastik eller konståkning. Vi håller just nu på att skriva vårt examensarbete inom dessa sporter och det är därför vi kontaktar dig. En studie är ingenting utan sina deltagare och vi hoppas att du vill hjälpa oss i vårt arbete.

Information om studien.

Syftet med arbetet är att undersöka hur många av deltagarna i landslaget i konståkning och trupp gymnastik som specialiserat sig tidigt respektive sent inom sin idrott. Genom studien vill vi även få en förståelse för hur er idrottskarriär påverkats av tidpunkten för specialisering. Studien består av två delar, en enkät del samt en intervjudel. Enkäten består av ett fåtal frågor om individens idrottsbakgrund och tar endast några minuter att fylla i. Intervjuerna kommer gå in djupare på ämnet och hålls vid ett separat tillfälle.

Du som deltagare.

Du är utvald till att delta i denna studie då du är aktiv i landslaget på seniornivå (konståkning) eller var med i förra årets landslagstrupp (gymnastik). Du har själv rätt att välja att inte delta i studien och kan när som helst avbryta ditt deltagande om du så skulle vilja. Efter genomförd enkät har du även rätt att tacka nej vid förfrågan av deltagande i intervju.

Om du väljer att delta kommer inga personuppgifter att nämnas i studien för att göra dig som deltagare så anonym som möjligt. Däremot kommer idrott samt ev. kön och ålder nämnas då detta är relevant för studiens syfte. Alla uppgifter och svar som lämnas kommer användas konfidentiellt. Om du skulle vilja se den information vi samlat in från dig behöver du bara höra av dig. Då kan du även berätta för oss om något blivit fel. Vid intervju kommer vi vilja spela in det som sägs men kommer inte ha med namn i inspelningen. Observera att namngivelse på enkäten endast är till för att kunna kontakta potentiella intervju personer.

Om du har några som helst frågor kring arbetet är du välkommen att när som helst kontakta oss.

Genom att delta i enkäten godkänner deltagaren att denne är över 15 år och att alla uppgifter som lämnas får användas konfidentiellt i studien.

Med vänliga hälsningar

Gabriela Westermark
Gabriela.Westermark@hotmail.com
072-004 51 66

Moa Lindgren
MoaLindgren_@hotmail.com
070-578 48 33

Handledare : Sanna Nordin-Bates
Docent vid Gymnastik och idrottshögskolan
Sanna.Nordin-Bates@gih.se
08-120 537 00

Bilaga 4

Enkätfrågor

Namn:

Kön:

Födelseår:

I vilken ålder började du träna konståkning/truppgymnastik?

I vilken ålder började du tävla i konståkning/truppgymnastik?

Utövade du någon/några andra idrotter?

Under vilken ålder tränade du de andra idrotterna" (ex fotboll 6år-10år)

Om ja, vilken/vilka sport/sporter utövade du?

I vilken ålder började du välja bort andra idrotter / idrottsaktiviteter?

Tränade du konståkning/truppgymnastik mer än 6h i veckan före 12 års ålder?

Har du någon gång tagit en paus i din idrott?

Om Ja, av vilken anledning?

Bilaga 5



Till att börja med vill vi tacka dig för att du deltagit i vår enkät. Då vi ansåg att din idrottsbakgrund var intressant för vår undersökning får du nu förfrågan om att delta i undersökningens andra del, intervjudelen. Innan intervjun vill vi att du läser igenom detta informationsbrev.

Information om intervjun.

Syftet med arbetet är att undersöka hur många av deltagarna i landslaget i konståkning och trupp gymnastik som specialiserat sig tidigt respektive sent inom sin idrott. Genom intervjuerna vill vi även få en förståelse för hur er idrottskarriär påverkats av tidpunkten för specialisering samt av andra idrottserfarenheter. Intervjuerna kommer genomföras via skype och beräknas ta ungefär 45 minuter. För att försäkra oss om att vi inte missar något viktigt kommer intervjun att spelas in. Vi skulle uppskatta om du sitter på en lugnt och tyst plats vid intervjutillfället för att undvika ev. störningsmoment och bakgrundsljud.

Du som deltagare.

Du har själv rätt att välja att inte delta i studien och kan när som helst avbryta ditt deltagande eller välja att inte svara på någon fråga under pågående intervju. Efter intervjun kommer du få ett mail med samtliga citat som vi kommer vilja använda från din intervju, då får du chans att läsa igenom dessa och berätta för oss om någonting blivit fel. Det viktigaste för oss är att du svarar så ärligt som möjligt utifrån egna erfarenheter och tankar och därför finns heller inget rätt eller fel svar.

Om du väljer att delta kommer inga personuppgifter att nämnas i studien för att göra dig som deltagare så anonym som möjligt. Inspelningarna kommer inte sparas med ditt namn och ingen utomstående har tillgång till ljudfilerna. Däremot kommer idrott samt ev. kön och ålder nämnas i studien då detta är relevant för undersökningens syfte. Alla uppgifter och svar som lämnas kommer användas konfidentiellt.

Om du har några som helst frågor kring arbetet är du välkommen att när som helst kontakta oss.

Med vänliga hälsningar

Gabriela Westermark
Gabriela.Westermark@hotmail.com
072-004 51 66

Moa Lindgren
MoaLindgren_@hotmail.com
070-578 48 33

Handledare : Sanna Nordin-Bates
Docent vid Gymnastik och idrottshögskolan
Sanna.Nordin-Bates@gih.se
08-120 537 00

Bilaga 6

INTERVJUGUIDEN

Att ta upp innan intervjun:

- Har du läst igenom informationsbrevet och samtycker med dess innehåll?
- Syftet med intervjun är att få en förståelse för dina erfarenheter, tankar och känslor. Därför är det viktigt att du svarar så öppet och ärligt som möjligt. Det finns inga rätt eller fel svar.
- Deltagandet är frivilligt och du får när som helst avbryta ditt deltagande eller välja att inte svara på någon fråga.
- För att undvika ev. missförstånd uppskattar vi om du berättar när du känner dig osäker på vad vi menar med en specifik fråga.
- För att försäkra oss om att vi inte missar något skulle vi vilja spela in intervjun, är det okej för dig?
- Be intervjupersonen stänga av mobilen.

TRÄNING LITEN:

1. Berätta om när du började träna konståkning/truppgymnastik!
 - a. Hur gammal var du?
 - b. Varför började du?
2. Hur skulle du beskriva en vanlig träning när du först började på konståkning/truppgymnastik?
 - a. Vad var fokus på?
 - b. Hur många var ni i gruppen när du började träna?
 - c. Hur idrottsspecifik var träningen?
 - d. Hur mycket tränade du?
3. Berätta om när du började med kompletterande träning?
 - a. Hur gammal var du?
 - b. Varför började du?
4. Blev du kallad talang som liten?
 - a. Av vem/vilka?
 - b. Hur fick det dig att känna?
5. Hur har din nivå varit tidigare i jämförelse med lagkamrater/gruppmedlemmar?
 - a. Har du alltid eller aldrig varit bäst?
 - b. Hur fick det dig att känna?
6. Hur har dina föräldrars roll/engagemang påverkat dig?

- a. Hur upplever du deras stöd/press?
- b. Vad gjorde dem/gjorde dem inte?
- c. Hur har de påverkat ditt idrottsengagemang?

TRÄNING STOR:

1. Berätta om när du började satsa på din idrott?
 - a. Vilken roll spelade dina föräldrar i valet att satsa?
 - b. Tränare?
 - c. Du själv?
 - d. Andra?

2. Vad får dig att träna så många timmar i veckan?
 - a. Eget driv – Vad driver dig som person?
 - b. Andras påverkan – t.ex. tränare, föräldrar, lagkamrater?

3. Hur skulle du beskriva den träning du utför idag?
 - a. Mängd?
 - b. Intensitet?
 - c. Fördelning mellan moment?
 - d. Fys/kompletterande träning?
 - e. Mental träning?

4. Märker du någon skillnad mellan dig själv och dina grupp-/lagkamrater som specialiserat sig tidigare/senare?
 - a. ex. Teknik?
 - b. Fysik?
 - c. Skador?
 - d. Psykologiska aspekter (fråga öppet först, men om de ber om exempel kan nämnas fokus, självkänsla, idrottslig identitet, hantera motgång)

5. Har du någon gång under din karriär valt att byta klubb/tränare?
 - a. Varför tränare?
 - b. Varför klubb?

TÄVLING:

1. Berätta om din första tävling!
 - a. Hur gammal var du?
 - b. Hur kändes det?
 - c. Hur tränade ni inför den?

2. Kan du berätta om din SM debut?
 - a. Hur gammal var du?
 - b. Hur kändes det?

3. Berätta hur det känns att tävla idag?
 - a. Hur känns det innan och under tävling?
 - b. Hur förbereder du dig?
 - c. Blir du nervös eller stressad inför/under tävling?
 - d. Känner du någon press att prestera?

TIDIGARE IDROTTER:

1. Har du utövat några andra idrotter?
 - a. Vilka?
 - b. Hur gammal var du när du deltog i dessa idrottsaktiviteter?
2. Hur kommer det sig att du valde bort andra idrotter men valde att fortsätta med just konståkning/truppgymnastik?
3. Hur tror du att ditt deltagande i andra idrotter påverkat dina framgångar inom konståkning/truppgymnastik?
 - a. Positivt/negativt?
4. Tror du att det hade funnits en möjlighet för dig att träna ännu en idrott efter 13 års ålder?
 - a. Hade du velat göra det?
5. Finns det några andra idrotter som du önskar att du provat när du var yngre?
 - a. Vilka?
 - b. Varför just den/de idrotten/idrotterna?
 - c. Varför provade du aldrig dem?

SKADOR, PAUSER, MAT:

1. Har du någon gång tagit en paus i ditt idrottande?
 - a. Om ja, varför?
 - b. Om nej, hade du velat ta en paus någon gång?
2. Har du drabbats av någon större/allvarligare skada någon gång?
 - a. Vad för skada?
 - b. Hur länge var du borta?
 - c. Hur upplevde du rehab perioden?
 - d. Hur påverkade dina tränare dig när du var skadad?
3. Man kan specialisera sig och satsa på sin idrott på många olika sätt, bland annat genom att träna ofta och att köra kompletterande träning. Vissa väljer även att anpassa kost, sömn och andra levnadsvanor efter sin satsning. Kan du berätta om vad du gör eller hur du gjort sådana anpassningar?
 - a. I vilken utsträckning har du anpassat din **sömn eller vila** för att främja din satsning?
 - b. I vilken utsträckning har du anpassat din **kost** efter din satsning?

- c. I vilken utsträckning har du anpassat **din fritid och andra levnadsvanor** för din satsning på konståkning/truppgymnastik?

- 4. Har du någonsin funderat på att sluta med konståkning/truppgymnastik?
 - a. Varför?
 - b. Vad fick dig att ändå fortsätta?
 - c. Pratade du med familj/vänner/tränare om det någon gång?

SLUTFRÅGOR:

- 1. Vid vilken ålder anser du att man bör specialisera sig för att få bäst förutsättningar att bli framgångsrik?
 - a. Vilka erfarenheter gör att du känner så?
- 2. Känner du någon gång att du börjat för tidigt eller för sent?

TYPISKA FÖLJDFRÅGOR:

- Varför?
- Hur?
- Kan du berätta mer om det?

FÖRTYDLIGANDE FÖLJDFRÅGOR:

- Hur menar du nu?
- På vilket sätt?
- Kan du utveckla vad du syftar på när du säger att...
- Förstår jag dig rätt om jag tolkar det som...

SPECIFICERADE FÖLJDFRÅGOR:

- Kan du ge ett exempel på det?
- När?
- Var?