



Gymnastens välmående inom elitidrott

- Hur gymnastens välmående påverkas under en elitidrottskarriär

Niklas Smårs och Thim Nordén

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN
Självständigt arbete grundnivå 103:2017
Ämneslärarprogrammet 2013-2019
Handledare: Ulrika Tranaeus & Erik Lundkvist
Examinator: Pia Lundquist Wanneberg

Sammanfattning

Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är att ta reda på hur gymnaster på elitnivå mår. Studiens frågeställningar är följande:

1. Har gymnasten upplevt att elitkarriären påverkat välmående?
2. Vilka faktorer påverkar elitgymnastens välmående?

Metod

Genom ett bekvämlighetsurval hittades sex deltagare som tävlade på elitnivå inom de gymnastiska disciplinerna trupp gymnastik, trampolin och rytmisk gymnastik. Två av deltagarna är kvinnor och fyra är män. Deltagarna är mellan 19 och 26 år och har 7 och 20 års erfarenhet som aktiva gymnaster. En semistrukturerad intervjuguide användes vid intervjuerna. Empirin bearbetades genom en innehållsanalys. Studien bygger på det teoretiska ramverket 'Biopsykosociala idrottsskaderiskprofilen'.

Resultat

De olika teman som tas upp i resultatet är Negativa faktorer och Positiva faktorer, samt Sociala Faktorer och Faktorer från klubben. Resultatet strukturerades med hjälp av det teoretiska ramverket till inre och yttre faktorer. Dessa teman beskriver mer djupgående hur deltagarna har upplevt att elitkarriären påverkat deras välmående på olika sätt. I resultatet framkommer bland annat att flera deltagare känner press och prestationsångest inför tävling och att mental träning är en viktig aspekt inom gymnastiken. Faktorer från klubben handlar om hur träningskulturen och relationen till tränaren påverkar gymnastens välmående. Det visar sig även att gymnaster kan bli uppmanade att träna trots att de är sjuka.

Slutsats

Sociala faktorer visar sig ge en positiv påverkan på elitgymnastens välmående där goda *vänskapsrelationer* och en positiv träningskultur kan vara avgörande för välmåendet. Studien kom även fram till negativa och positiva faktorer som påverkar elitgymnastens välmående. De positiva är: *motivation, attityd, självkänedom & mognad* och *mental träning*. De negativa är: *press, överträning och skador, tar mycket fritid* och *konsekvenser av intensiv träning*. Då det framkom i studien att gymnaster blir uppmanade att träna även fast de är sjuka vore det intressant för vidare forskning att undersöka hur tränare tar hänsyn till elitgymnasternas dagsform och välmående i förhållande till träningen.

Innehållsförteckning

1 Inledning	1
1.1 Centrala begrepp.....	1
1.1.1 Välmående	1
1.1.2 Elitnivå	2
1.1.3 Gymnastik.....	2
2 Kunskapsöversikt	3
2.1 Erfarenheter från tidigare elitidrottare kopplat till mental ohälsa	3
2.2 Skador relaterat till mental hälsa och välmående	3
2.3 Gymnasten i tidig ålder	4
2.4 Tränarens relation till idrottaren.....	5
2.5 Idrottarens omgivning och kultur	5
2.6 Teoretiskt ramverk.....	6
3 Syfte och frågeställningar	7
4 Metod.....	8
4.1 Urval och deltagare.....	8
4.2 Procedur	9
4.3 Innehållsanalys	10
4.4 Pålitlighet	10
4.5 Etiska aspekter.....	11
5 Resultat	12
5.1 Inre Faktorer	12
5.1.1 Positiva faktorer för välmående.....	12
5.1.2 Negativa faktorer för välmående	14
5.2 Yttre Faktorer	17
5.2.1 Faktorer från klubben.....	17
5.2.2 Sociala faktorer	19
6 Diskussion.....	21
6.1 Inre faktorer.....	21
6.1.1 Psykologisk aspekt.....	21
6.1.2 Biologisk aspekt.....	22
6.2 Yttre faktorer:	23
6.2.1 Sociokulturell aspekt:.....	23

6.3 Metoddiskussion.....	24
6.4 Slutsats	24
Käll- och litteraturlista	25

Bilaga 1 Litteratursökning

Bilaga 2 Etiska överväganden

Bilaga 3 Informationsbrev

Bilaga 4 Intervjuguide

Tabell- och figurförteckning

Tabell 1 – Deltagare	9
----------------------------	---

Figur 1 - Biopsykosociala idrottsskaderiskprofilen, svensk översättning (Wiese-Bjornstal 2010).....	7
Figur 2 - Positiva faktorer för välmående.....	12
Figur 3 - Negativa faktorer för välmående	14
Figur 4 - Faktorer från klubben.....	17
Figur 5 - Sociala faktorer.....	19

1 Inledning

Gymnastens psykiska välmående är en viktig aspekt för att de ska lyckas med elitsatsningen. Svenska gymnastikförbundet (2017) förklarar att om gymnasten ska nå toppen och uppnå sin fulla potential, behöver denne ges möjlighet till att må bra. Det finns fördelar med elitidrott som innebär ökad självförståelse och ökad hantering av stress eller ångest. Det finns även risk för negativa konsekvenser av elitidrott som depression vid skada, låg motivation, ätstörningar och lågt självförtroende. (Hughes & Leavey 2012) Rice et al. (2016) har pekat på skillnaden mellan lugn fysisk aktivitet och intensiv fysisk aktivitet. Den lugna fysiska aktiviteten bidrar med en positiv effekt på den mentala hälsan medan intensiv fysisk aktivitet på elitidrottsnivå kan orsaka olika typer av stress som i sin tur kan påverka den mentala hälsan negativt. Detta kan leda till skador, utbrändhet och depression (ibid). Detta stöds även av Baron, Reardon och Baron (2013) som menar att elitidrotten kan påverka idrottaren negativt. De förklarar att psykisk ohälsa kan dyka upp trots att elitidrottaren eftersträvar att förhindra detta. Wiese-Bjornstal (2010) menar att problem med hälsan kan förekomma genom skaderisk och brist på återhämtning om idrottaren håller på med högintensiv idrott. Rice et al. (2016) menar att elitidrottare inte verkar ha högre risk för mental ohälsa än andra, men att det kan finnas subgrupper som har det. Bland dessa är det elitidrottare som slutar eller de som får långsiktiga skador. Denna studie tar reda på hur svenska elitgymnasternas välmående påverkas av elitidrott.

1.1 Centrala begrepp

I denna studie används centrala begrepp som förtydligas och definieras i detta avsnitt. De begrepp som behandlas är *välmående*, *elitnivå* och *gymnastik*.

1.1.1 Välmående

Hälsa kan ses som ett tillstånd av fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande (Medin & Alexanderson 2000, s. 65). Braconiers (2015) tolkning av hälsa är ett tillstånd av fysiskt, psykiskt och socialt *välmående*. Alltså förekommer det olika dimensioner av begreppet välmående. Välbefinnande är ett begrepp som kan relateras till begreppet mental hälsa (ibid). Medin och Alexanderson (2000) förklarar att skillnaden mellan begreppen mental hälsa och välbefinnande är oklar.

Ibland uttrycks subjektivt välmående i ett sammanhang där psykologiskt välbefinnande avses, samtidigt som ordet *subjektivt* handlar om en psykologisk dimension (Braconier 2015). Begreppet välmående är det som centreras i den här studien för att ta reda på hur gymnasten mår och vilka faktorer som påverkar gymnasten inom elitverksamheten. En av de faktorer som till exempel kan bidra till det subjektiva välmåendet är starkt relaterat till förbättrad känsla av kontroll och autonomi (Lang & Heckhausen 2001). Hur elitidrottaren uppnår sina mål påverkar välmåendet. Mål kan vara den viktigaste färdigheten för att öka välbefinnandet och tydliga idrottsliga mål är starkt kopplat till idrottarens välmående. Dessutom är det en livstillfredsställelse att uppnå idrottsmål och att vara idrotts-kompetent (Stephen et al. 2003; Medin & Alexanderson 2000, s. 51). De faktorer som kan motverka elitidrottarens välmående, är till exempel långsiktiga skador (Rice et al. 2016). Begreppet välmående har beskrivits för deltagarna som mental- och psykisk hälsa, humör och allmänt hur man mår (Se bilaga 3).

1.1.2 Elitnivå

När det gäller elitidrott kommer tävling in i bilden för att bli bland de bästa inom en idrott, som delvis ger ökad chans till viss ekonomisk inkomst. Elitidrottare kan därför lägga en stor mängd tid på sin idrott. Här förtydligas begreppet elitnivå då det kan vara bra att veta vilka olika nivåer som idrottare kan tävla på inom gymnastik. Elitnivå innefattar tre olika nivåer: nationell nivå, internationell nivå och världselit. Med nationell nivå tävlar gymnaster inom SM, där det handlar om att de tävlar om att bli bland de bästa i Sverige. På internationell nivå kan gymnaster vara med i landslag och i tävlingar som når utanför Sveriges gränser. Världselit innebär att gymnaster är bland de bästa i världen eller tävlar i OS. (Gymnastikförbundet 2017-11-21)

1.1.3 Gymnastik

När det kommer till begreppet gymnastik i den här studien, finns det flera typer av gymnastik som gymnasterna utövar. De olika tävlingsformerna är Rytmask gymnastik, Truppgymnastik, Trampolin och Artistisk gymnastik. De innefattar akrobatiska rörelser som står i fokus till begreppet gymnastik. Alla tävlingsformer är individuella idrotter förutom truppgymnastik som är lagidrott. Tävlingsformerna ställer olika krav på gymnasterna som de ska klara av. (Gymnastikförbundet 2017-11-21) Truppgymnastik är den mest förekommande disciplinen inom gymnastik i Sverige (Gymnastikförbundet 2017).

2 Kunskapsöversikt

Här presenteras den tidigare forskningen relaterat till gymnastens välmående. Först introduceras erfarenheter från tidigare elitidrottare kopplat till mental ohälsa. Säkerligen har många tidigare elitidrottare positiva erfarenheter, i det här fallet lyfts de negativa orsakerna fram. Därefter kommer skador relaterat till mentala hälsan och välmående. Sedan presenteras hur idrottare påverkas av att träna gymnastik i tidig ålder, tränarens relation till idrottaren, samt idrottarens omgivning och kultur.

2.1 Erfarenheter från tidigare elitidrottare kopplat till mental ohälsa

För att få reda på mer om hur gymnasterna kan må under karriären är det relevant att beakta erfarenheter från pensionerade elitidrottare. Wiese-Bjornstal (2010) indikerar att det finns psykologiska konsekvenser av elitidrott såsom ångest, dåligt självförtroende och att negativa relationer mellan människor kan uppstå efter avslutat idrottskarriär. Gymnaster som har lagt mycket tid på sin satsning kan känna sig förlorade och hjälplösa efter att de slutat (Lavalley & Robinson, 2007). Förvirring, minskad kontroll, frustration och ilska är exempel på detta och kan tyda på en stark idrottsidentitet (Kerr & Dacyshyn, 2000). Denna information kan ge en inblick i elitgymnastens förhållanden till sitt psykologiska välmående under karriären.

2.2 Skador relaterat till mental hälsa och välmående

Det kan finnas risk att gymnasten slutar med elitidrott om de får skador som hindrar ens förmåga att utföra övningar på tävling. Däremot har elitidrottare visat en positiv attityd när de blivit skadade, deras erfarenheter erkändes som en process eftersom de lärde mer om sig själva och de känslor som var involverade i en skada (Tracey 2003).

Skador har upptäckts leda till nedstämdhet hos elitidrottare (Rice et al. 2016; Nixdorf, Hautzinger & Beckmann 2013). Det har visat sig att idrottare blivit tvungna att avsluta idrottskarriären på grund av skada, för att de inte längre kan utföra de idrottspecifika övningarna (Clowes et al. 2015). För framtida elitidrottare blir det viktigt att de lär sig kunna hantera skador på ett effektivt sätt som inte påverkar deras psykologiska välmående. Därför kan de behöva få stöd i form av professionell rådgivning. (Gulliver et al. 2015; Liberal et al. 2014).

Elitidrottare kan uppleva stress i olika grad där skadan är involverad. En orsak kan vara att en elitidrottare snabbt vill hinna återhämta sig inför en tävling vilket gör att själva skadan blir en stressrespons. Den andra anledningen till att en skada kan uppstå är om elitidrottare upplever stressade situationer på träning kan det bidra till en ökad skaderisk på grund av att fokus och kontroll begränsas (Williams & Andersen 1998; Albinson & Petrie 2003). I en annan studie fanns det inte någon koppling mellan det psykologiska välmåendet och skaderisk hos gymnaster. Istället kom de fram till att det fanns ett positivt samband med personutveckling och skada kopplat till deltagarnas välmående. (Liberal et al. 2014) Alltså kan det vara möjligt att gymnasten kan se skador som en utmaning och motivation till att stärka den mentala hälsan för att klara av olika psykiska hinder.

En orsak till varför elitidrottare tävlar eller tränar samtidigt som de har skador kan vara rädslan att läkare eller tränare skulle hindra dem att fortsätta tävla på hög nivå. Detta kan leda till risk för att smärtstillande droger missbrukas. (Wiese-Bjornstal 2010) Detta fenomen upptäcktes hos idrottare som gick på idrottsskolor där de möttes av höga förväntningar att prestera inom sin idrott (Tricker 2000). På så vis kan det vara svårt för idrottare att erkänna att de skulle behöva hjälp om en skada inträffar (Campbell & Edwards 2009). En orsak kan vara att smärta är relaterat till rädsla för att bli exkluderad från sin idrottskarriär, och detta har rapporterats som ett hinder till mental- och fysisk återhämtning (ibid).

2.3 Gymnasten i tidig ålder

Inom kvinnlig artistisk elitgymnastik har hög träningsbelastning uppmärksamats och att svåra övningar utförs vid tidig ålder. Enligt Tofler et al. (1996) är det inte ovanligt att barn börjar med gymnastik vid 5 till 7 års ålder och tränar på en professionell nivå redan vid 10 års ålder. Träningsvolymen för barn i Slovenien inom artistisk gymnastik kan vara upp till 6 timmar per dag, 6 dagar i veckan (Zurc 2017). Tränare tillsammans med aktiva- och pensionerade gymnaster förklarar att det är avgörande att starta vid tidig ålder för att de ska få gymnastiska färdigheter och kunna använda sig av dessa i karriären (Ibid). En risk med detta kan vara att idrottare identifierar sig med den idrott de tävlar i och att idrotten har ett stort personligt värde för individen (Kerr & Dacyshyn 2000). Duarte et al. (2015) förklarar att för tidig ålder i elitgymnastik kan leda till riskfaktorer som att erfara rädsla, rädsla för skador, rädsla för begränsningar och misslyckanden, samt rädsla för coachen. Elitsatsning i tidig ålder kan medföra negativa konsekvenser som påverkar utvecklingen (Zurc 2017).

2.4 Tränarens relation till idrottaren

Tränarens beteenden kan också påverka hur en idrottare mår och kan i värsta fall leda till att de avslutar sin karriär (Zurc 2017). Något som även kan påverka hur de mår efter karriären är relationen idrottaren haft med sina tränare (Clowes et al. 2015). Många gymnaster beskriver hur de insett att tränare har gett känslan av kontroll och ansvar över deras liv under deras karriärer, i både positiv och negativ bemärkelse (Kerr & Dacyshyn 2000). Werthner och Orlick (1986) intervjuade idrottare om deras erfarenheter med sina tränare. Två idrottare ansåg att de hade utmärkta tränare som hjälpt till att förbättra deras prestationer och hade nära relationer med dessa. När sådana relationer finns visar det sig att idrottare har möjlighet att njuta av sina idrottskarriärer samtidigt som de får stöd till att nå idrottsmål. Andra idrottare beskrev att de förhindrats till att nå sin fulla potential genom att de hade dåliga relationer med tränare, vilket har efterlämnat känslor av missnöje eller bitterhet.

2.5 Idrottarens omgivning och kultur

Idrottarens omgivning har en stor påverkan på deras välmående. Genom att umgås i sociala sammanhang där en idrottare kan skapa relationer med andra idrottare eller tränare kan vara en förutsättning till att minska stress (Brown et al. 2009).

Wiese-Bjornstal (2010) beskriver att idrottskulturen innefattar idrottarnas beteenden. Det innebär att idrottarnas välmående påverkas av träningskulturen i gruppen. Idrottskulturen handlar om kulturella strukturer och sociala klimat som uppstår när idrottaren är tillsammans med andra idrottare (ibid). Däremot kan det finnas risk för ohälsosamma beteenden på grund av överdriven träningsvolym och felaktig träningspraktik inom svensk gymnastik, som kan ge fysiska och psykiska konsekvenser för unga gymnaster (Stier & Blomberg 2016).

Park, Tod och Lavalley (2012) beskriver hur betydelsefulla sociala stödnätverk är för idrottarnas karriärövergång när de avslutat sina karriärer. Werthner och Orlick (1986) nämnde att två deltagare hade finansiella problem, vilket påverkade idrottarna. Vad som gör att det kan bli en negativ påverkan hos idrottare är beroende på den miljö de befinner sig i, där ett exempel är att idrottare kan få ätstörningar och skulle behöva hjälp innan de fortsätter praktisera träningen (Nattie et al. 2007).

Det har visat sig att idrottare vinner social status och idrottsliga prestationer genom att offra hälsan. Detta kan leda till att idrottsliga prestationer uppnås genom att ignorera smärta och skador. (Wiese-Bjornstal 2010) Adler och Adler (1989) beskriver betydelsen för idrottaren att bli uppskattad av publiken, som då blir en social bekräftelse för idrottaren. Idrottarens hälsa baseras mycket på dennes sociala status och relateras till idrottarens fysiska kapacitet (Stephen 2003).

Wiese-Bjornstal (2010) beskriver viljan hos idrottare som skulle göra vad som helst för att vinna, även om det krävs att offra hälsan. Denna kulturnorm inom elitidrott gör att idrottaren lär sig genom sociala erfarenheter och förväntningar att vara "tuffa" eller starka att kunna ta sig igenom smärtor eller skador. Figur 1 beskriver vad som påverkar idrottaren inom elitidrotten.

2.6 Teoretiskt ramverk

I denna studie används modellen "Biopsykosociala idrottsskaderiskprofilen" (Wiese-Bjornstal 2010). Där kan elitidrottarens välmående visa sig i två kategorier: Den ena kategorin är inre-intern-personlig kategori, och handlar om hur det mentala och biologiska avspeglas hos idrottaren. Den andra kategorin är baserad på yttre-extern-miljö, som handlar om hur det fysiska och sociokulturella påverkar idrottaren. Se figur, 1. Dessa är förslag på områden som kan visa sig hos en idrottare om den blivit skadad eller påverkar idrottarens välmående från annat håll. Denna teori har valts eftersom den ger förslag på faktorer som kan påverka idrottarens välmående. Teorin kommer att användas genom att ta reda på vilka inre- och yttre faktorer som hittas utefter elitgymnastens upplevelse av välmående. Dessutom kommer faktorerna att diskuteras mer specifikt tillhörande det biologiska-, psykologiska-, sociokulturella-, eller fysiska aspekterna.

Intern – inre – personligt

Biologiskt

- Mognad och Tillväxt
- Trötthet, återhämtningsstatus
- Prestations mekanismer
- Tidigare skada |
- Kvalitet tillstånd
- Kroppssammansättning
- Tränings protokoll
- Allostatisk mängd

Psykologiskt

- Kroppsuppfattning
- Perfektionism
- Hanterbarhet och återhämtnings källor
- Mål, motivation, vilja
- Attityder
- Närvarande fokus
- Stress i livet
- Risktaga beteenden
- Humörnivå

Extern – yttre – omgivning

Fysiskt

- Sjukvård
- Idrott och nivå
- Användbar utrustning
- Motståndsstorlek och skicklighet
- Säkerhet, våldsamhet
- Pågående intensitet
- Anläggning, underhållning
- Publik, fans beteende

Sociokulturell

- Sociala resurser
- Regler, idrotts etikett
- Medicinska interaktioner
- Organisationens stress
- Idrotts normer
- Tränarens qualite
- Kulturell kontext
- Media granskning

Figur 1 - Biopsykosociala idrottsskaderiskprofilen, svensk översättning (Wiese-Bjornstal 2010)

3 Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är att ta reda på hur gymnaster på elitnivå mår. Studiens frågeställningar är följande:

1. Har gymnasten upplevt att elitkarriären påverkat välmående?
2. Vilka faktorer påverkar elitgymnastens välmående?

4 Metod

4.1 Urval och deltagare

Deltagarna i studien valdes enligt ett bekvämlighetsurval. Det innebär att ”urvalet kommer till på ett bekvämt sätt, vilket oftast betyder att det består av dem som råkar finnas till hands”, (Hassmén & Hassmén 2008, s. 94). Eftersom att elitgymnaster är en liten grupp användes bekvämlighetsurval för att ha möjlighet att hitta tillräckligt med deltagare i studien inom tidsramen för arbetet. Sökandet av deltagare utfördes genom att kontakta lärare och studenter på Gymnastik- och idrottshögskolan, samt tränare i gymnastikföreningar i Stockholmsområdet samt Uppsala. Informationsbrev skickades till tränare och gymnaster via mail samt social media, se bilaga 3.

Kriterier för deltagarna är att de ska tävla inom Rytmask- Trupp-, Artistisk gymnastik eller Trampolin på antingen nationell- eller internationell nivå. Deltagarna ska vara över 18 år och ha erfarenhet av att ha tränat och tävlat i gymnastik på elitnivå. Antalet deltagare i studien var totalt sex stycken elitgymnaster där två var kvinnor och fyra var män. Tre av deltagarna visade sitt intresse för studien genom sociala medier och övriga tre genom projektledarnas kontakter. Deltagarna var mellan 19 och 26 år. Totalt tränade deltagarna mellan 12 och 25 timmar i veckan och varit aktiva i 7 och 20 år.

Deltagarna kodades efter gymnastikinriktning, tävlingsnivå, siffra på deltagare (Se tabell 1). Den första deltagaren tävlade inom truppgymnastik på nationell nivå (TruppN1) och var även verksam som tränare. Den andra deltagaren inom truppgymnastik tävlade både på internationell och nationell nivå (TruppI2) och hade även heltidsjobb. Tredje deltagaren (TruppI3) och fjärde deltagaren (TruppI4) tävlade både på internationell och nationell nivå inom truppgymnastik. Den femte deltagaren inom trampolin tävlade också inom världseliten (TrampV5) och hade även bakgrund i artistisk gymnastik. Den sjätte deltagaren tillhör världseliten inom rytmisk gymnastik (RytV6) men var skadad vid intervjutillfället.

Tabell 1 – Deltagare

<i>Deltagare (kod)</i>	<i>Kön</i>	<i>Ålder</i>	<i>Inriktning</i>	<i>Timmar/vecka</i>	<i>Erfarenhet</i>	<i>Elitnivå</i>
TruppN1	Man	26	Truppgymnastik	12 h	10 år	Nationell
Truppl2	Man	19	Truppgymnastik	12 h	12 år	Internationell
Truppl3	Man	26	Truppgymnastik	10-12 h	16 år	Internationell
Truppl4	Man	25	Truppgymnastik	12-14 h	19 år	Internationell
TrampV5	Kvinna	24	Trampolin	14-15 h	18-20 år	Världselit
RytV6	Kvinna	23	Rytmisk gymnastik	20 h	17 år	Världselit

4.2 Procedur

Intervjuerna baserades på en semistrukturerad intervjuguide. Enligt Gillham skapar denna form flexibilitet och struktur under intervjun, vilket bidrar till empiri av god kvalitet. Den bygger på frågor till deltagarna som blir en utvecklingsprocess. Detta säkerställs genom att tidigare följdfrågor tas upp. (2008, s. 103) Intervjuerna varierade mellan 30 och 50 minuter och bestod av öppna och sonderande frågor.

Intervjuguiden baseras på syftet och frågeställningarna samt tidigare forskning.

Intervjufrågorna i intervjuguiden var uppdelade i fyra områden, där det första området bygger på bakgrunds- och uppvärmningsfrågor. Enligt Kvale och Brinkman (2014) är de första minuterna i en intervju avgörande (ibid, s. 170) för att skapa en öppen dialog. Område 2 (fråga 1-3) innehåller frågor om hur gymnasten upplever att gymnastiken på elitnivå påverkar välmåendet. Område 3(fråga 4-8) handlar om gymnastens välmående och om det har ändrats under karriären och i så fall, på vilka sätt. Område 4(fråga 9-10) vilka motiverande mål som gymnasten har i sin karriär, samt hur starka dessa mål är. Totalt var det 10 huvudfrågor som användes i intervjuguiden med område 2-4, se bilaga 3. Område 2-4 bygger på studiens syfte och frågeställningar.

Intervjuerna genomfördes via konversationer och spelades in med en bandspelare Olympus Corporation, digital voice recorder ws-852. Detta var en hjälpreda för att kunna spela upp informationen i slowmotion under transkriberingen. Deltagarna blev tillfrågade var de önskar mötas för intervju. En deltagare intervjuades på Gymnastik- och idrottshögskolan, två deltagare intervjuades på ett café, två vid deltagarnas träningsanläggningar och en intervjuades vid deltagarens arbetsplats.

4.3 Innehållsanalys

Efter intervjuerna var genomförda gjordes en innehållsanalys. Första steget var att transkribera varje enskild intervju efter de genomförda intervjuerna. Intervjutexterna lästes igenom upprepade gånger och noteringar gjordes för att skapa en förståelse för innehållet (Patel & Davidson 2011, s. 120).

Vidare i innehållsanalysen lästes utskrifterna igenom för att koda och markera relevanta stycken efter att bekantat sig med den transkriberade intervjun (Kvale & Brinkmann, 2014, s. 241). Tredje steget utfördes genom att skapa en uppfattning utav frågeställningarna för att bilda mönster och grovt tematisera empirin. Empirin är de meningsbärande komponenter som gemensamt bildar teman (Hassmén & Hassmén 2008, s. 114). I det fjärde steget användes olika färger för att bearbeta och granska kategorier, detta för att tydliggöra de olika teman som skapas. (Patel & Davidson 2011, s. 122). På så vis skapar meningsbärande komponenter olika kategorier, som sedan bildar teman; meningsbärande komponenter – kategorisering – teman. Det femte steget var att leta efter samband mellan kategorierna, åtskilja skillnader, likheter och nyanser. Detta för att ta fram kärnan i empirin. Det sista steget blev att strukturera tematiseringen i resultatdelen till en naturlig ordningsföljd av den analyserade empirin (ibid).

4.4 Pålitlighet

Intervjuguiden användes för att tydliggöra och minska missförstånd mellan intervjuperson och intervjuare, samt säkerställer att relevanta och liknande intervjufrågor behandlas vid varje intervjutillfälle.

Innan intervjun skedde, genomfördes en pilotintervju med en gymnast från Gymnastik- och idrottshögskolan för att se om frågorna i intervjuguiden var relevanta. Pålitligheten ökar vid användandet av pilotstudie (Thomas, Nelson & Silverman 2015, s. 404). Detta skedde för att se hur relevanta frågorna var i intervjuguiden och ifall de behövde ändras. På så vis kunde det komma fram mer detaljerad och rikare information från deltagarna i studien.

Efter varje intervju skedde en reflektion med hjälp utav en dagbok för att reflektera över vad som gick bra, mindre bra och vad som kunde göras bättre inför kommande intervju. Detta för att kunna uppdatera intervjuguiden om nya frågor behövde ställas till deltagarna eller att andra områden kunde uppkomma (Kvale & Brinkman 2014, s. 154f).

Transkriberingarna skedde ordagrant och skickades tillbaka till deltagare efter genomförda intervjuer. Då fick de chans att se om de höll med om vad de sagt under intervjun. De fick möjlighet att ändra, lägga till eller ta bort innehåll. Detta ökar självförståelsevaliditeten i arbetet (Hassmen & Hassmen 2008, s. 157f). Totalt var det fyra deltagare som tittade igenom transkriberingarna. En av deltagarna ändrade innehåll. Resten svarade inte om de tittat igenom transkriberingarna.

4.5 Etiska aspekter

I studien har fyra etiska krav använts. De var informationskravet, nyttjandekravet, konfidentialitetskravet och samtyckeskravet (Eljertsson, 2012, s. 41). Dessa användes i etiska överväganden för att informera deltagarna tillsammans med ett informationsbrev, se bilaga 3. Som hjälp vid utformning av informationsbrevet och etiska överväganden användes Vetenskapsrådets mall ”vägledning till forskningspersonsinformation” (Vetenskapsrådet 2017-09-17). Informationskravet applicerades med hjälp av informationsbrevet så att deltagarna blev införstådda med vad studien leder till. Nyttjandekravet tillgodosågs genom att försäkra deltagarna att deras information inte används i något annat sammanhang än detta arbete. Konfidentialitetskravet utfördes genom att deltagarnas anonymitet bevarades i arbetet. Detta gjordes genom att deltagarna har kodats, så att deras namn inte är med i arbetet. Vilken förening deltagarna är aktiva inom har även uteslutits för att bevara anonymiteten. Samtyckeskravet användes där deltagarna skrev under ett samtyckesformulär där de blev införstådda med hur studien gick till.

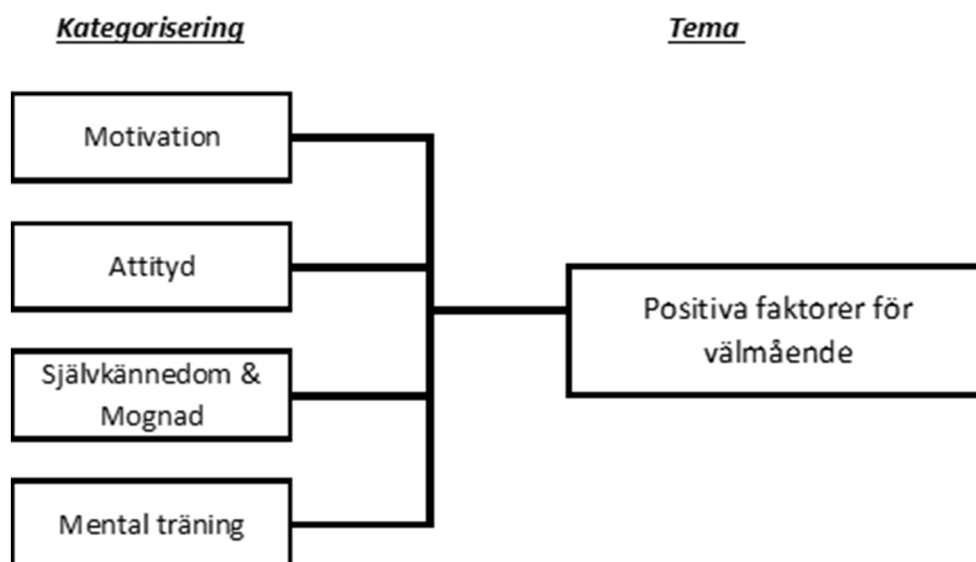
5 Resultat

Totalt har 319 meningsbärande komponenter analyserats och bildat 12 kategorier. Utifrån dessa skapades 4 olika teman som är strukturerade i följande ordning: *Positiva faktorer för välmående*, *Negativa faktorer för välmående*, *Faktorer från klubben*, samt *Sociala faktorer*. Dessa teman har sorterats med hjälp av två områden från det teoretiska ramverket: *Inre faktorer* och *Yttre faktorer*.

5.1 Inre Faktorer

Här redovisas två teman: *Positiva faktorer för välmående* och *Negativa faktorer för välmående*. Det är faktorer som påverkar elitgymnastens välmående på en personlig nivå.

5.1.1 Positiva faktorer för välmående



Figur 2 - Positiva faktorer för välmående

Motivation

TruppI2 och TruppI4 beskriver att glädjen för gymnastiken får dem att fortsätta med elitsatsningen. TruppI4 berättade om hur det varit svårt att prioritera skolan på grund av att upplevelsen i gymnastiken ger mer glädje. TruppI2 sade ” [...] så länge gympan är rolig för mig och jag drivs av det och sporras av det kommer jag alltid att fortsätta.” TruppI2, TruppI3, TrampV5 bekräftar hur gymnastiken styrker gymnasterna individuellt. Där beskriver till exempel TrampV5 följande, ”Sen blir man ju stark, både mentalt och fysiskt”. Samtidigt som TruppN1 beskriver hur styrkan inom elitgymnastik hjälper dem att möta på olika hinder,

” [...] det kommer att sätta en så otroligt bra grund för hela ditt liv. För de sakerna som du möter på som hinder, och träning i gymnastiken.” RytV6 och TruppI3 beskriver hur deras vilja hjälpt dem i elitsatsningen och att utvecklas. TruppI3 beskriver följande, *” [...] alla gymnaster är olika. Jag har kört sån här inre motivation. Inre vilja att jag ville ju komma dit.”*

TruppI4, TrampV5, TruppI3, TruppN1 och TruppI2 beskriver hur de fått inspiration och förebilder som påverkat deras motivation till att fortsätta med elitsatsningen. Där handlar det bland annat om upplevelsen av SM-tävlingar, att själv kunna vara en inspiration för andra, YouTube klipp som hjälpt till och motivationsfilmer, föreläsningar från folk som inspirerat, duktiga elitgymnaster som de själv fått träna med och att få vara en förebild för andra. TruppI3 sade, *” att jag kan vara en förebild för andra. De nog de som driver mig o har o göra med att det de får mig att må bra, fortsätta och jobba ännu hårdare, o bli ännu bättre.”*

Attityd

TruppI3 beskriver hur en skadad elitgymnast kan tänka *”Så just det här med att man skadar sig, ah då tänker gymnasterna 'Ah men jag ska komma tillbaka starkare, det är inge snack om saken.' Att man ska ha den fighting stilen, man fightas sig upp igen [...]”* TruppN1 ger exempel på hur en elitgymnast kan välja att tolka omgivningen, han sade:

Hur ser du dig själv. [...] Ser du dig själv som ett offer för omgivningen. Eller ser du att det här är en tid att du kan lära dig någonting. Allting handlar om hur man ser sig själv i de här tillfällena.

Självkännedom & Mognad

TruppI4, TruppI2 och RytV6 beskriver hur elitsatsningen hjälpt dem att lära känna sig själva bättre, att det ger en bättre självbild av vad gymnasterna klarar av och vad som funkar för dem. RytV6 beskriver också utmaningen med att lära känna sig själv som elitgymnast, hon sade, *” [...] lätt att man identifierar sig med just vad man kan och vad man klarar, alltså att man värdesätter med vad man kan. Och inte att individen värdesätts.”* Dessutom beskriver TruppI3 och TruppI2 hur de mognat under sin elitsatsning, TruppI2 sade, *” [...] kunnat mogna inom gymnastiken på senare år för att själv få lägga upp din egen planering.”*

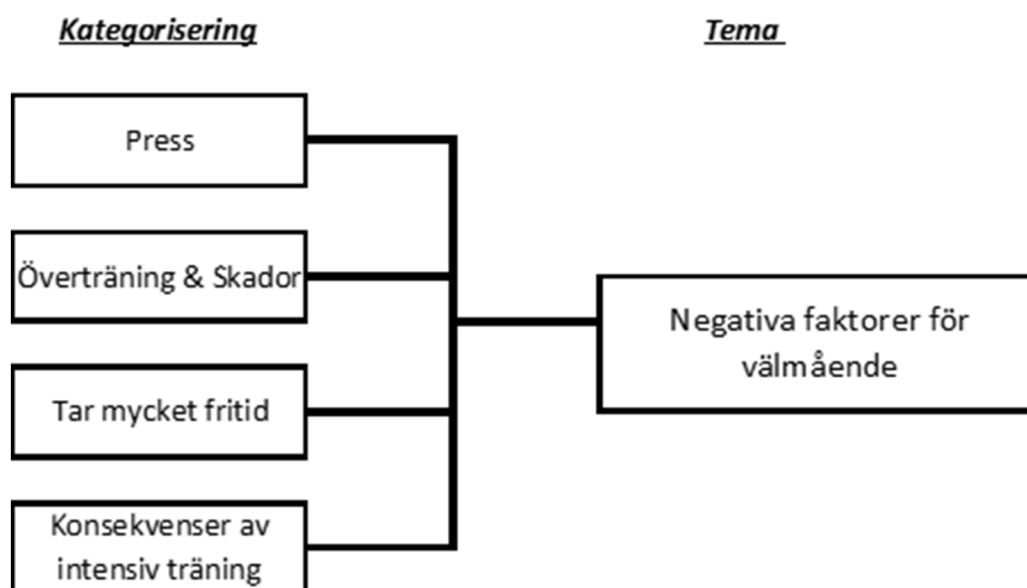
Mental träning

TruppI4 och TruppI3 beskriver vikten av hur mental träning har bidragit till välmående i elitsatsningen. TruppI4 sade, *”Jag tycker mig höra och se att fler o fler föreningar faktiskt tar*

in nån form av mental träning. Och det tycker jag är jättebra. Ett väldigt stort steg framåt för att utveckla utövning i sporten”. Detta kan vara en anledning till varför elitgymnasterna tycker att det är viktigt. TruppN1 upplever att elitsatsningen består till större del av en mental aspekt jämförande med den fysiska aspekten. TruppN1 sade:

För vi måste träna allt och jag brukar säga att gymnastik det är en 80 till 20, alltså 20 procent fysiskt. Och 80 procent mentalt. Alltså tränar du ditt mentala sinne att bli så starkt att klara av alla de här olika delarna i livet.

5.1.2 Negativa faktorer för välmående



Figur 3 - Negativa faktorer för välmående

Press

RytV6, TruppI4, TrampV5 och TIN beskriver hur de kan uppleva en negativ press, där det bland annat orsakar prestationsångest, en ond cirkel, träningarna går sämre om idrottaren mår dåligt, nervositet och andra som räknar med en. Samtidigt som TruppN1 bekräftar hur elitsatsningen pressat elitgymnaster till något positivt att få visa vad de går för och att det skapar möjligheter för individerna. TruppN1 beskriver det på följande sätt hur elitgymnasten kan hantera detta:

[...] Det pressar mig till att va on top of my A-game. [...] Det viktigaste lärdomarna, de tar vi från de negativa. Så att elitverksamheten har påverkat mig väldigt positivt, samtidigt som det pressat mig i områden och fått mig att tillfälligt må väldigt dåligt men det sätter bara mig på prov om jag kan hantera det.

TruppI2 och TruppI3 beskrev känslorna hur det påverkar dem när de lyckas. Samtidigt som TruppI3 och beskriver hur det är att misslyckas, han sade:

på så vis kan bli negativt och kan bygga upp lite inom sig själv och att det inte går så jättebra som man hade tänkt sig. [---] Och så blir man otaggad. Och då känner man att varför lägger ned så mycket tid för nåt som faktiskt inte lyckats. O då känner man att man inte mår så bra.

Överträning och skador

TruppI4, TruppI3 och TrampV5 beskriver hur det är att vara skadad och övertränad då det påverkar välmående på ett negativt sätt, vilket det verkar som att de upplever inte är något ovanligt i en elitsatsning. TruppI3 sade:

inför varje tävling de har ju oftast ont nånstans, du har kanske ont i knät eller foten vad som helst. [---] Man ser ju det på tävling. Många e tejpade, [...] många pressar sig till det yttersta. Och då blir det plötsligt helt ohälsosamt.

Dessutom bekräftar TruppI3 följande: *”när man väl blivit skadad. Det är klart att välmående går ner också, klart att motivationen går ner. Och man blir ledsen och man blir otaggad, och det är många som faktiskt slutar.”*

TrampV5 beskriver hur tränare kan vara inblandade i att gymnasten blir övertränad, hon sade: *”Tränarna säger att man tränar för lite. Man har ont hela tiden. Orkar inte, och ah kör man dåligt måste man bara gör om hela tiden.”* Medan TruppI2 ger uttryck för att elitidrotten inte behöver vara orsak till gymnastens skada, han berättade, *” [...] alltså i helhet ser jag inget dåligt med elitidrott på det sättet. [...] Det är så utför du övningarna rätt så skadas du inte.”*

Tar mycket fritid

TruppI2 beskriver hur tidskrävande en elitsatsning är, han sade:

Men det är väl en sak jag skulle tycka är negativt, det som mer kanske negativt med sporten att den tar väldigt mycket tid. [...] efter jobb så åker man och tränar och sen är det kväll och då går och lägger dig.

TruppI4 förklarar utmaningen med bristen av sin egen fritid:

Även de år som jag känt att gud jag vill bara sluta med gymnastiken för att det tar så mycket tid och energi och man får hela tiden höra från som sagt familj och även vänner att det, man aldrig kan vara med på saker, födelsedagar [...] Så att målen har vart väldigt viktiga för mig.

TruppI3 förklarar att det är tidskrävande när elitgymnasten ska formtoppa inför en tävling:

Alltså ska du upp på en stor tävling, säg SM, NM, EM, ah men då måste du ju formtoppa, då måste du träna, då kan du inte gå på den här extra festen, eller den här bion med dina kompisar. Då är det som man måste va i hallen och träna. Tyvärr det är ju så tyvärr.

TruppI3, TruppN1 och TruppI2 beskriver att det är viktigt att hitta en balans mellan vardagslivet och träningen. Det kan handla om elitgymnasten har en bra dag i skolan så har den oftast en bra dag på träningen, kost som påverkar träningen och utmaningen med att få tillräckligt med sömn. TruppI4 utvecklar med hur viktigt det är att prioritera rätt, hon sade:

[...] har behövt prioritera hur man ska lägga upp sitt dygn på bästa sätt för att få tid att återhämta sig från träning. Och även från jobb eller studier. Samt att man ska ha energi på träningen för att orka med den. Och även tävlingar från den biten också. [...] även prestera bra utanför träningen. Så att man börjar må bra igen, så att man börjar se det positiva istället för det negativa. Så att man istället kan stärka sig själv. Istället för att bryta ner sig själv.

TruppI4, TruppI2 och TruppN1 beskriver utmaningen med att få sin egen ekonomi att fungera samtidigt som de går för elitsatsning. TruppI4 sade:

Utan man måste hela tiden ha en sido grej, en sidosyssling, ett jobb eller att man studerar för att kunna försörja sig själv i livet. Så har det väl byggt upp en stress inom mig. Som har kommit fram på grund av det här om jag e tvungen att lägga mycket energi utanför gymnastiken också.

Konsekvenser av intensiv träning

TruppI2 och TruppN1 beskriver hur det är för dem att toppa sig. TruppI2 sade ”*Sen kommer ju det från gympan, att man har en prestationsångest för att du är målmedveten, du vill komma maximalt alltså.*” TruppN1 sade

Jag försöker toppa mig så mycket jag bara kan. Och så lång tid som jag bara kan. För en dag så vet jag att jag kommer vara tvungen o sluta [...] Att jag vill ge mitt absolut bästa jag.

Samtidigt som TruppI3 beskriver möjligheten att inte behöva pressa sig till max, han sade:

[...] håller man på en nivå där du kanske inte pressar dig till max, och håller dig till elitnivå och kanske går ut på tävlingar och kör ganska lätta varv. [...] då blir det plötsligt mer hälsosamt. Då blir det ju lite mer vad man gör det till. Jag vet ju själv att jag pressar mig ganska mycket.

TruppI2 berättar också hur viktiga delmålen är för elitgymnasten:

Ofta blir det ju så, bygger du ett stort mål, då är det ganska svårt att hålla det eftersom det är ganska mycket grejer på vägen. Och då är det delmålen som ofta skickar in dig på rätt spår igen så att du inte fladdrar iväg. [...] Så det är väl där mina delmål kommer in och de är väl dom som är starkast för stunden. Eftersom det är kortast perspektiv.

TruppI3, TruppN1 uttrycker att de fått arbeta hårt och lägga mycket energi för att nå sina mål. TruppI3 sade:

En gymnast vet ju det, och va nedbruten, och vet hur det är o jobba sig upp, träna sig upp till en ny nivå. Det är jobbigt, det är mycket krafter och det är mycket timing som ska göras och mycket tekniker. [...] alla som är på en högre nivå. De har ju jobbat det till sig, det är inget som är gratis.

TruppN1 bekräftar också hur hårt som gymnast det är att lägga ned tid och arbete för att nå sina mål, han sade:

Jag var en av dom som fick kämpa som ett svin för att kunna uppnå någonting. [...] tror jag bara för att jag har tränat mig själv på så många områden. Det krävs väldigt mycket preparation. [...] jag skulle bli lika bra och tävla på de sakerna som de andra tävlar på. [...] Vilket jag sedan gjorde också.

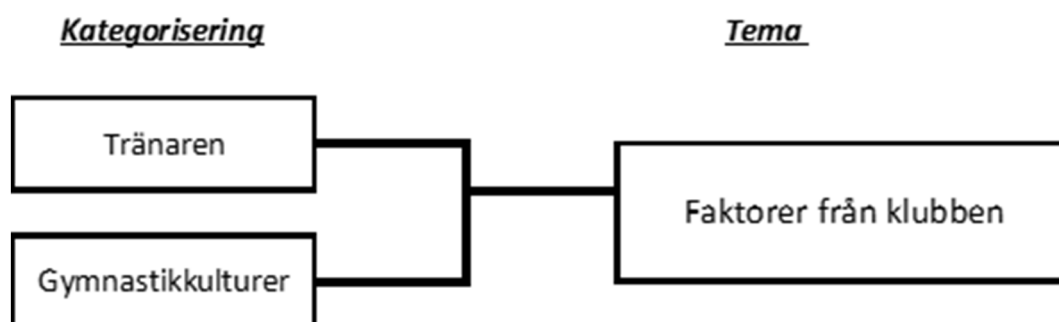
TrampV5 beskriver detta som en glädje att få lägga ned tid och hårt arbete för att nå sina mål, samtidigt som risken kan vara att elitgymnasten sällan blir nöjd. Hon sade:

Så länge det inte är helt perfekt så är det inte bra. Och då är det inte tillräckligt bra. Och jag är ju inte nöjd, även om jag kör bra, även om jag kör typ som jag brukar göra på en träning som på en tävling, Så blir jag inte nöjd för att jag inte fick till det där som jag vet att jag kan få till eller om jag får till as bra. Och det är lite jobbigt, och det finns ju alltid saker o göra bättre.

5.2 Yttre Faktorer

Här redovisas två teman: *Faktorer från klubben*, samt *Sociala faktorer*. Det är faktorer som påverkar elitgymnastens välmående utifrån sig själv eller sin omgivning.

5.2.1 Faktorer från klubben



Figur 4 - Faktorer från klubben

Tränaren

TruppI3, TruppI4, RytV6 och TrampV5 beskriver hur viktig tränaren är för deras välmående i elitsatsningen. Där det handlar bland annat om att bemöta laget som ett lag och sen se till varje individ, hur tränaren tränat elitgymnasterna rätt och skyddat från skador. RytV6 sade,

[...] hon har alltid varit som en stöttepelare, eller pusher. Hon har ju alltid pressat en. Man ligger ju alltid på inom elitidrott och väger liksom, man pressar sina gränser upp till max. Sen får man ju inte tippa över. Hon har väl varit den som pushat och också stoppat med prestationsångest och prestationskraven man har på sig själv. [...]

TrampV5 och TruppN1 beskriver hur tränaren kan vara en orsak till att en gymnast mår dåligt. TrampV5 sade, *”då var det så ’är du verkligen sjuk? Ah då kan du ju köra lite igen.”* Däremot berättar TruppI3 hur kommunikationen med tränaren underlättat elitgymnastens välmående, hon sade:

nu på senare dar, när man faktiskt kunnat föra konversation med tränaren, så har det varken varit ett problem [...] man kanske inte behöver ställa sitt varv perfekt. Utan istället ha en dialog med tränaren”.

Dessutom berättar TruppI4 vikten av att berätta för sin tränare hur elitgymnasten mår, han sade:

Så att jag tror det är väldigt viktigt att man har en dialog med sin tränare om hur man mår och vad man kan göra för saker för att hela tiden må bättre och prestera bättre. För att mår man inte bra, så kommer även ens träning att påverkas negativt av det. [...] Och då är det alltid bra om man berättar det för sina tränare. [---] då kan även dom lättare hjälpa till och stötta en. För en ändrar på träningsplaneringen för mig så att jag kan ändå få ut nånting av träningen.

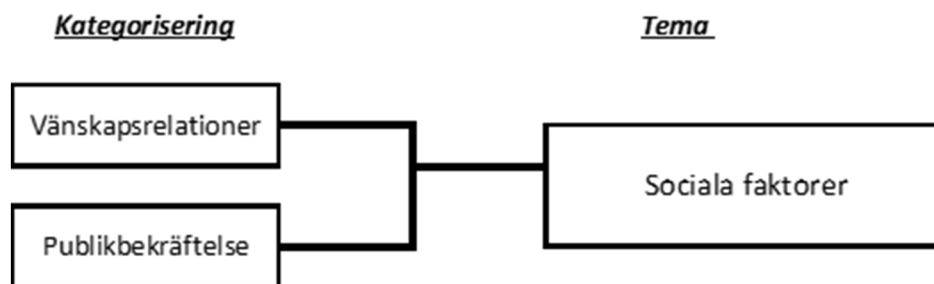
Gymnastikkulturer

RytV6, TruppI2 och TruppN1 beskriver positiva saker som de upplevt att gymnastikföreningarna påverkat deras välmående, detta handlar om föreningens öppenhet och mottaglighet till andra gymnaster, tydligheten i föreningen och bättre sammanhållning i laget. TruppI2 sade, *”Och det känner jag väldigt mycket i att, inom just [vår förening], att det där är väldigt tydligt.”* Samtidigt som TruppI2, TrampV5 och RytV6 förklarar hur gymnastikföreningarna kan ge en viss hierarkikänsla. TrampV5 upplevde på följande vis, *”Jag kände att förbundet jobbade emot mig. Det var det värsta, att det spelade ingen roll hur jag blev för att jag fick aldrig igenom mina mål pga. förbundet. Inte på grund av mig.”* Hon beskriver alltså ett missnöje gentemot föreningen för att hon inte fick möjlighet att träna och utvecklas på hennes villkor.

TrampV5 beskriver också hur det är en skillnad att träna inom artistisk gymnastik och trampolin. Hon sade, *”Det är väldigt, väldigt olika kulturer. [...] trampolinen är jättestor skillnad. Där är det mer fokus på att man ska må bra, än det är i AG som är mer fokus på att du ska bli bra.”* Medan TruppI4 beskriver hur truppgymnastiken som ett lag påverkar välmående:

[...] inom Truppgymnastiken [...] så har man ett helt lag att se över också, så att man måste även vara delaktig i hur ens lagkamrater mår. Och man smittar gärna av sig det positiva till varandra. Och man märker det så blir man själv väldigt glad och man kan lyfta varandra som ett lag.

5.2.2 Sociala faktorer



Figur 5 - Sociala faktorer

Vänskapsrelationer

TrampV5, RytV6, TruppI2, TruppI4, TruppI3 bekräftar hur viktigt det är för deras välmående att de har vänner i gymnastikträningarna. Där handlar det bland annat om att slippa få träna själv, ha gemensamma upplevelser, stärkande relationer, nya kontakter, att umgås utanför träningarna och gymnaster som blir ens slutliga vänner. Samtidigt som TrampV5 och TruppN1 beskriver utmaningen med vänner inom gymnastiken. Där handlar det dels om upplevelsen att lagkamrater kan störa på träningen och att känna utanförskap.

TruppI2, TruppI4, TrampV5, RytV6 bekräftar hur de inte har lika många vänner utanför gymnastiken i sin elitsatsning, vilket påverkar deras välmående. Där handlar det bland annat om att de inte har gemensamma intressen, tiden som gymnasten lägger på träningarna, att inte vara med på fester och utmaningen med vänner i skolan som inte har förståelse för gymnastens prioriteringar. TrampV5 beskriver hur idrottsgymnasium var till fördel för elitgymnastens välmående, hon sade:

Jag gick ju idrottsgymnasium också, så det var ändå ganska skönt. För då hade man ett gäng i skolan, där alla visste att man tränade. Så att även om man inte alltid hade tid med saker så kunde man hitta på saker när folk kunde.

Publik bekräftelse

TruppI3 uttrycker vad som höjer välmående när elitgymnasten kommer ut på tävlingen:

O man hör publiken skrika, det var väl det som kan driva en, eller när man kommer ut på små tävlingar. [...] kommer från småungar o bara vill ta foto med en o autografer o samma sak det var nu på NM, så var det som bara en massa människor som bara kom 'o du får vi ta bild med dig' o sådär. Bara sånt dära peppa mig som bara den. Och det e nog de som många mår väldigt bra av.

RytV6 beskriver tävlingar som adrenalinpåslag, hon sade:

Samtidigt som jag hade de här mäktiga upplevelserna. Mycket sånt som påverkar när man är lite äldre. Och vill fortsätta få det här adrenalinkickarna [...] som man får på större mästerskap.

6 Diskussion

Syftet med studien är att ta reda på hur gymnaster på elitnivå mår. Studiens frågeställningar är följande:

1. Har gymnasten upplevt att elitkarriären påverkat välmående?
2. Vilka faktorer påverkar elitgymnastens välmående?

Diskussionen sker utifrån psykologiska, biologiska och sociokulturella aspekter som ingår i det teoretiska ramverket ”Biopsykosociala idrottsskaderiskprofilen”.

6.1 Inre faktorer

Under denna rubrik diskuteras resultatet utifrån psykologiska och biologiska aspekter inom det teoretiska ramverket, Biopsykosociala idrottsskaderiskprofilen (Wiese-Bjornstal 2010).

6.1.1 Psykologisk aspekt

Tre av deltagarna gav exempel på hur *press* kan få dem att uppleva prestationsångest och en känsla av press dagen innan tävling. Wiese-Bjornstal (2010) indikerar att kortsiktiga effekter som ångest och lågt självförtroende under träning och tävling kan uppkomma. Därför blir det viktigt för elitgymnaster att hantera dessa utmaningar. Detta kan dels hanteras genom *mental träning*, där tre av deltagarna beskrev vikten av den mentala träningen för elitgymnastens välmående. Gulliver et al. (2015) uttrycker att skadade idrottare behöver professionell rådgivning och mentalt stöd. Utifrån det teoretiska ramverket blir det en fråga om hur elitgymnasten hanterar pressade situationer. Deltagarna hanterade dessa situationer genom att vända de negativa erfarenheterna till något positivt. En deltagare beskrev hur en elitgymnast kan tänka när en blir skadad genom att elitgymnasten kan välja hur omgivning ska tolkas. Tracey (2003) beskriver att elitidrottare visat en positiv attityd när de blivit skadade och deras erfarenheter erkändes som en process eftersom de lärde mer om sig själva och de känslor som var involverade i en skada.

En deltagare förklarade att elitgymnasten kan förknippas med vad denne är kapabel till och identifierar sig med sin prestation. Lang och Heckhausen (2001) beskriver att välmående är starkt kopplat till förbättrad känsla av kontroll och autonomi. Det kan diskuteras som en faktor till *motivation* där elitgymnasten vill utvecklas och bli bättre, och är en källa för

glädje, inspiration och styrka. Att elitidrottaren identifierar sig med sin prestation kan också ha negativa konsekvenser där idrotten har ett personligt värde och blir en stark norm i idrottarens liv (Kerr & Dacyshyn 2000).

Fyra deltagare visade på hur mycket idrottsliga mål har hjälpt dem att fokusera på rätt situationer i deras karriär på grund av *konsekvenser av intensiv träning*. Stephen et al. (2003) poängterar att idrottsliga mål är starkt kopplat till välmående och kan vara den viktigaste faktorn för att öka välbefinnandet. Två deltagare i studien exemplifierade att de ständigt utvecklar nya mål eller har någon form av delmål, för att om de inte har mål så visste de inte vad de skulle utgå ifrån. Uppnådda idrottsmål och att vara idrotts-kompetent är bidragande till idrottarens välbefinnande och kan vara en livstillfredsställelse (Stephen 2003).

Tre av deltagarna beskrev att idrotten inte är en inkomstgivande idrott, vilket leder till ekonomiska utmaningar som gör det utmanande för elitgymnasterna att balansera vardagslivet och elitsatsningen. Werthner och Orlick (1986) nämnde att det finns elitidrottare som har finansiella problem och menar att det kan påverka deras välmående. Här kan det finnas brist på ekonomiska resurser inom elitidrotten gymnastik.

6.1.2 Biologisk aspekt

En av deltagarna beskrev upplevelsen om lite tid till återhämtning, samtidigt som TrampV5 berättade om smärta på träningarna. Hög smärta är relaterat till rädsla att bli exkluderad från sin idrottskarriär (Campbell & Edwards 2009). En deltagare förklarade att det är många som slutar med gymnastik på grund av skador. Detta styrker även Clowes et al. (2015) som menar att idrottare har varit tvungna till att avsluta sina idrottskarriärer på grund av skada som orsakat begränsade rörelser.

Tre av deltagarna nämnde att *överträning och skador* påverkar elitgymnastens välmående negativt. Rice et al. (2016) menar att skador kan leda till nedstämdhet. Här kan det visa på att den biologiska faktorn kan påverka den psykiska faktorn genom att elitgymnastens motivation minskar vid skada. I kontrast till detta uppger en deltagare att elitgymnasten kan komma tillbaka ännu starkare där skadan upplevs som en utmaning istället för ett hinder. Liberal et al. (2014) kom fram till att det finns ett positivt samband med personutveckling och skada kopplat till deltagarnas välmående. Här kan det vara så att om elitgymnasten blir skadad kan detta skapa en motivation att komma tillbaka ännu starkare. Detta är en form av *attityd* som

kan hjälpa gymnasterna att hantera utmaningar. Det innebär att den biologiska faktorn kan påverkas av den psykologiska faktorn, beroende på hur idrottaren väljer att se på situationen.

6.2 Yttre faktorer:

Under denna rubrik diskuteras resultatet utifrån sociala faktorer inom det teoretiska ramverket, Biopsykosociala idrottsskaderiskprofilen (Wiese-Bjornstal 2010). I temat sociala faktorer och faktorer från klubben beskriver alla deltagare att relationen med tränaren, träningskulturen och vänskapsrelationer har stor påverkan för välmåendet. Liberal et al. (2014) som kom fram till att gymnastens omgivning är den största faktorn för gymnastens psykologiska välmående.

6.2.1 Sociokulturell aspekt:

Alla deltagare i studien visade exempel på hur mycket det hjälpt dem att ha *vänskapsrelationer* när de tränar. Det sociala nätverket kan minska stressen för idrottaren (Brown et al. 2009). I resultatet kom det fram att deltagare upplever utmaningar med att bevara relationen med vänner utanför gymnastiken då de inte har förståelse för den tid som elitidrottaren behöver lägga på sin träning. Detta kan vara en negativ konsekvens för elitidrottarens motivation och välmående. De beskrev däremot att vänner inom gymnastiken bidrar till motivation och välmående då de har gemensamma intressen och förståelse för vad en elitsatsning kan innebära. Två deltagare berättade att *publikbekräftelse* är en positiv aspekt för det psykiska välmående under stora tävlingar. Adler och Adler (1989) beskriver betydelsen för idrottaren att bli uppskattad av publiken, som då blir en social bekräftelse för idrottaren.

Deltagarna har exemplifierat hur viktiga tränarna är för dem. Här visar även Werthner & Orlick (1986) att tränaren påverkar idrottarens prestation. Tränaren har därför en viktig roll som kan påverka elitgymnasternas välmående. Två deltagare gav exempel på att elitgymnasten kan ha en dialog med tränaren om dagsformen och hur gymnasten mår, för att få ut så mycket som möjligt av träningen. Positiva relationer mellan idrottare och tränare hjälper idrottaren att nå sina mål (Werthner & Orlick 1986).

En av deltagarna delade med sig av hur tränare uppmuntrat elitgymnasten till att träna även vid sjukdom. Däremot kan det finnas risk för ohälsosamma beteenden på grund av överdriven träningsvolym och felaktig träningspraktik inom svensk gymnastik, som kan ge fysiska och

psykiska konsekvenser för unga gymnaster (Stier & blomberg 2015). Även Wiese-Bjornstal (2010) beskriver en kultur eller norm inom högintensiv idrott som gör att idrottare lär sig genom sociala erfarenheter och förväntningar att vara ”tuffa” eller starka nog att kunna gå igenom smärtor och skador.

6.3 Metoddiskussion

Deltagarna i studien tillhörde olika discipliner inom gymnastiken. Fyra av deltagarna hade trupp gymnastik som inriktning, en deltagare utförde trampolin samt en hade rytmisk gymnastik som inriktning. Detta kan ha påverkat resultatet då dessa olika grenar av gymnastik kan ha olika träningskulturer och faktorer för välmående. Det hade varit fördelaktigt att endast fokusera urvalet på en av dessa gymnastiska inriktningar.

Några deltagare kan ha upplevt att etiska överväganden var långt att läsa inför intervjun. Därför kan det vara tillräckligt att beskriva de fyra etiska kraven i informationsbrevet i kortare beskrivning. Informationskravet, nyttjandekravet, konfidentialitetskravet och samtyckeskravet (Eljertsson, 2012, s. 41).

Kategorin *Publikbekräftelse* tolkade vi som sociala faktorer i resultatet. Enligt det teoretiska ramverket beskrevs däremot publikbekräftelse som en fysisk faktor. Från resultatet hittade vi få kopplingar som passade in som fysiska faktorer enligt det teoretiska ramverket. Därför valde vi att utesluta fysiska faktorer i tolkningen av resultatet.

6.4 Slutsats

Sociala faktorer visar sig ge en positiv påverkan på elitgymnastens välmående där goda *vänskapsrelationer* och en positiv träningskultur kan vara avgörande för välmåendet. Studien kom även fram till negativa och positiva faktorer som påverkar elitgymnastens välmående. De positiva är: *motivation, attityd, självkänedom & mognad* och *mental träning*. De negativa är: *press, överträning och skador, tar mycket fritid* och *konsekvenser av intensiv träning*. Då det framkom i studien att gymnaster blir uppmanade att träna även fast de är sjuka vore det intressant för vidare forskning att undersöka hur tränare tar hänsyn till elitgymnasternas dagsform och välmående i förhållande till träningen.

Käll- och litteraturförteckning

Adler, P.A. & Adler, P. (1989). The Gloried Self: The Aggrandizement and the Constriction of Self. *Social Psychology Quarterly*, 52(4), ss. 299.

Albinson, C.B. & Petrie, T.A. (2003). Cognitive Appraisals, Stress, and Coping: Preinjury and Postinjury Factors Influencing Psychological Adjustment to Sport Injury. *Journal of Sport Rehabilitation*, 12(4), ss. 306–322.

Baron, D.A., Reardon, C.L. & Baron, S.H. (2013). *Clinical Sports Psychiatry: An International Perspective*. Chichester, West Sussex: Wiley-Blackwell.

Braconier, A. (2015). *Välmåendeformuläret – Ett Mått på Subjektivt Välmående*. Stockholms Universitet Psykologiska Institutionen. ss. 1-29.

Brown, S.L., Fredrickson, B.L., Wirth, M.W., Poulin M.J., Meier, E.A., Heaphy, E.D., Cohen, M.D. & Schultheiss, O.C. (2009). Social Closeness Increases Salivary Progesterone in Humans. *Hormones And Behavior*, 56, ss. 108–111.

Campbell, C. M. & Edwards, R. R. (2009). Mind-Body Interactions in Pain: The Neurophysiology of Anxious and Catastrophic Pain-Related Thoughts. *Translational Research*, 153(3), ss. 97–101.

Clowes, H., Lindsay, P., Fawcett, L. & Knowles, Z. (2015). Experiences of The Pre- and Post-Retirement Period of Female Elite Artistic Gymnasts: An exploratory study. *Sport and Exercise Psychology Review*, 11(2), ss. 4-21.

Duarte, L.H., Carbinatto, M.V., Nunomura, M. (2015). Artistic Gymnastics and Fear: Reflections on Its Causes. *Science of Gymnastics Journal*, 7(3), ss. 7-21.

Eljertsson, G. (2012). *Statistik för hälsovetenskaperna*. Lund: Studentlitteratur.

Gillham, B. (2008). *Forskningsintervjun: tekniker och genomförande*. Lund: Studentlitteratur.

Gulliver, A., Griffiths, K.M., Mackinnon, A., Batterham, P.J. & Stanimirovic, R. (2015). The Mental Health of Australian Elite Athletes. *Journal of Science and Medicine In Sport*, 18(3), ss. 255-261.

Gymnastikförbundet (2017-11-21) *Elitgymnastik*.
<http://www.gymnastik.se/tavling/Elitgymnastik/> [2017-12-09].

Gymnastikförbundet (2017). *Gymnastiken i siffror*. Stockholm: Gymnastikförbundet.

Hassmén, N. & Hassmén, P. (2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. SISU idrottsböcker.

Hughes, L. & Leavey, G. (2012). Setting The Bar: Athletes and Vulnerability to Mental Illness. *The British Journal of Psychiatry*, 200(2), ss. 95-96.

Kerr, G. & Dacyshyn, A. (2000). The Retirement Experiences of Elite, Female Gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12(2), ss. 115–133.

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

Lang, F. R. & Heckhausen, J. (2001). Perceived Control Over Development and Subjective Well-Being: Differential Benefits Across Adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(3), ss. 509– 523.

Lavallee, D. & Robinson, H.K. (2007). In Pursuit of An Identity: A Qualitative Exploration of Retirement From Women's Artistic Gymnastics. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(1), ss. 119–141.

Liberal, R., López-de-la-llave, A., Pérez-Llantada, M.C. & Garcia-Mas, A. (2014). Psychological Impact of Sports Injuries and Psychological Well-Being in Relation to Sports Performance in Competition Gymnasts. *Revista Portuguesa de Ciencias Do Desporto*, 14(3), ss. 97-107.

Medin, J. & Alexanderson, K. (2000). *Begreppen Hälsa och hälsofrämjande: en litteraturstudie*. Lund: Studentlitteratur.

Nattiv, A., Loucks, A. B., Manore, M. M., Sanborn, C. F., Sundgot-Borgen, J. & Warren, M. P. (2007). American College of Sports Medicine Position Stand: The Female Athlete Triad. *Medical Science Sports Exercise*, 39(10), ss. 1867–1882.

Nixdorf, I., Hautzinger, M. & Beckmann, J. (2013). Prevalence of Depressive Symptoms and Correlating Variables Among German Elite Athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 7(4), ss. 313-326.

Patel, R. & Davidson, B. (2011). *Forskningsmetodikens grunder: Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. 4. uppl. Lund: Studentlitteratur.

Park, S., Tod, D. & Lavalley, D. (2012). Exploring the Retirement from Sport Decision-Making Process Based on the Transtheoretical Model. *Psychology of Sport & Exercise*, 13, ss. 444–453.

Rice, S., Purcell, R., Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. & Parker, A.G. (2016). The Mental Health of Elite Athletes: A Narrative Systematic Review. *Sports Medicine*, 46(9), ss. 1333–1353.

Stephen, Y., Bilard, J., Ninot, G. & Delignières, D. (2003). Repercussions of Transition Out of Elite Sport on Subjective Well-Being: A One-Year Study. *Journal of applied sports psychology*, 15(4), ss. 354-371.

Stier, J. & Blomberg, H. (2016). The quest for truth: The use of discursive and rhetorical resources in newspaper coverage of the (mis)treatment of young Swedish gymnasts. *Discourse & Communication*, 10(1), ss. 65-81.

Thomas, J.R., Nelson, J.K. & Silverman, S.J. (2015). *Research Methods In Physical Activity*. 7.ed. Champaign, IL: Human Kinetics.

Tofler, I., Stryer, B., Micheli, L. & Herman, L. (1996). Physical and Emotional Problems of Elite Female Gymnasts. *New England Journal of Medicine*, 335(4), ss. 281-283.

Tracey, J. (2003). The Emotional Response to the Injury and Rehabilitation Process. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 15(4), ss. 279–293.

Tricker, R. (2000). Painkilling Drugs in Collegiate Athletics Knowledge, Attitudes, and Use of Student Athletes. *Journal of Drug Education*, 30(3), ss. 313–324.

Vetenskapsrådet (2017-08-12). *Vägledning till forskningspersonsinformation*. www.vr.se [2017-09-17].

Werthner, P. & Orlick, T. (1986). Retirement Experiences of Successful Olympic Athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 17(5), ss. 337–363.

Wiese-Bjornstal, D. M. (2010). Psychology and Socioculture Affect Injury Risk, Response, and Recovery in High-Intensity Athletes: A Consensus Statement. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 20(2), ss. 103–111.

Williams, J. M. & Andersen, M. B. (1998). Psychosocial Antecedents of Sport Injury: Review and Critique of the Stress and Injury Model. *Journal of Applied Sports Psychology*, 10(1), ss. 5–25.

Zurc, J. (2017). It Was Worth It- I Would Do It Again!: Phenomenological Perspectives on Life in the Elite Women's Artistic Gymnastics. *Science of Gymnastics Journal*, 9(1), 41–59.

Bilaga 1 Litteratursökning

Syfte och frågeställningar:

Syftet med studien är att ta reda på hur gymnaster på elitnivå mår. Studiens frågeställningar är följande:

1. Har gymnasten upplevt att elitkarriären påverkat välmående?
2. Vilka faktorer påverkar elitgymnastens välmående?

Vilka sökord har du använt?

gymnast, elite*, elite sport, elite athletes, athlete*, health, career transition, well-being, high intensity, teamgym*

Var har du sökt?

Sportdiscus, Pubmed, Discovery, Ebsco,

Sökningar som gav relevant resultat

Sportdiscus: gymnast AND health AND elitesport
Sportdiscus: gymnast* AND career transition AND review
Sportdiscus: well-being AND gymnasts
Sportdiscus: elite sport AND health AND review
Pubmed: elite sport, health, review, high intensity
Pubmed: gymnast*, well-being, review
Pubmed: teamgym
Discovery: gymnasts* AND health AND well being*

Kommentarer

Sportdiscus var en av de mest användbara databaser. Men Pubmed kom även till bra hjälp. Hittade en användbar artikel från Discovery, men inte lika många användbara artiklar till ämnet.Handledaren Göran Kentää var till mycket bra start för arbetet och fick tipset om att använda sökordet Career transition. Han har även varit bra till tidigare kurser så som hållbart ledarskap och mästerskaps coachning där sökordet "Well-being" kom till mycket bra hjälp. Alla artiklar var sökta i peer-review inom Sportdiscus och Discovery, där Pubmed verkar ha färdig peer-reviewe. Dock var det svårt med information om gymnastik, förutom att det fanns mycket på kvinnlig artistisk gymnastik vad gäller damer.

Bilaga 2 Etiska överväganden

1. Bakgrund och syfte

Syftet med denna studie är att ta reda på gymnastens mentala hälsa och välmående under karriären samt hur det påverkas av elitidrotten. Elitgymnastens psykologiska välmående kommer även undersökas om den förändrats under karriären och i så fall hur, samt koppling till elitgymnastens mål. Mycket forskning grundar på elitidrottarens välmående efter sina avslutade karriärer, dock mindre på gymnastens välmående under sin karriär vilket i den här studien står i fokus, tillsammans med gymnastikens kultur och vanor hos atleten.

2. Förfrågan om deltagande

Du är härmed uttagen till detta studieprojekt där du tävlar inom gymnastik på nationell elitnivå, Svenska mästerskap med hög fokus på din karriär och eventuell internationell nivå. Dessutom lägger du en mängd timmar i veckan för träning och tävling som grund. Ditt namn har rekommenderats från Gymnastik- och idrottshögskolan, gymnaster eller tränare, eventuellt hittats ur folkbokföringsregister och/eller social media.

3. Hur går studien till?

Studien kommer gå till genom en muntlig intervju, kvalitativ studie i Sverige, där projektledaren ställer frågor och kommer spela in den intervjuade med en bandspelare. Inspelningen kommer att transkriberas för att använda svaren till arbetet. Tanken är att det ska vara ett samtal där den intervjuade känner sig delaktig och villig att vara med i studien. Den intervjuade kommer att bli anonym i studien, där hens personuppgifter skyddas så att ingen kan ta del av dem. Den intervjuade blir heller inte bedömd efter sina svar. Följdfrågor kan tillkomma under studien, där medverkan i intervjun kommer att kunna innebära upp till ca 30-40 minuter, max. Ett formellt frågeformulär kommer att tillges till den intervjuade innan intervjun sker. Intervjun är frivillig. Innan och under intervjun har den intervjuade all rätt att avbryta sin intervju, utan särskild förklaring, även om deltagaren väljer att göra en skriftlig eller muntlig intervju, så kan deltagaren välja när som helst att avbryta intervjun/inspelningen så att det elimineras. Om deltagaren inte vill delta eller vill avbryta, kommer detta inte att påverka sedvanlig behandling eller omhändertagande.

4. Finns det några fördelar?

Studien kommer förhoppningsvis leda till bättre förståelse för elitidrottarens välmående inom gymnastik under sin karriär, där deltagare har erfarenheter av sin tränings och tävlingsgång hur elitidrotten i gymnastik påverkar gymnasten själv. Till hjälp kan denna studie tillkomma att rapportera resultat till gymnastikföreningar i Sverige samt till andra tränare i idrotts föreningar på hög nivå för att förstå relationen i större perspektiv mellan elitidrott och hälsa i anpassning till träningarna.

5. Hantering av data och sekretess

De ansvariga är projektledaren som har till hjälp ut av en handledare från GIH – Gymnastik- och idrotthögskolan. De personuppgifter och svar från deltagaren som bevaras och analyseras kan ta upp till en månad att behandla data. Deltagaren kommer få chans att tillägga åsikter efter behandlad data. Deltagarens svar och resultat kommer att behandlas så att inte obehöriga kan ta del av dem. Deltagaren har även rätt att få ett register-utdrag om projektledaren. Deltagaren har också rätt att få rättelse av eventuella felaktiga uppgifter. Om den intervjuade önskar att få reda på studieresultatet kan deltagaren kontakta projektledaren, där personuppgifter finns i slutet ut av etiska överväganden. Om det är några frågor eller information om studien som deltagaren undrar över, går det bra att kontakta oss.

Hoppas att du vill bli en del av denna studie

Projektledare: Niklas Smårs
Email: xxxx
Tel: xxxx

Handledare: Ulrika Tranaeus
Email: xxxx

6. Samtyckesformulär (kryssruta)

1. Jag förstår de etiska överväganden och samtycker till innehållet
2. Jag är över 15 år och frivilligt bestämmer om jag vill delta i studien
3. Jag samtycker till att annan studiemonitor får ta del av de uppgifter jag ger
4. Jag har förstått att jag får avbryta samt strykas ur register i studien utan orsak
5. Jag samtycker till att bli intervjuad och spelas in tillsammans med Niklas Smårs

Namn (deltagare)

Signatur

Datum

Namn (intervjuare)

Signatur

Datum

Bilaga 3 Informationsbrev

*Hej, mitt namn är Niklas Smårs och går på Gymnastik- och idrottshögskolan i Stockholm. Jag skriver en C-uppsats och söker gymnastikdeltagare till min studie. Den handlar om hur gymnastens välmående påverkas av elitidrott. Deltagarna ska vara över 15 år gamla och helst de med mest erfarenhet av tävlingar på nationell elitnivå och eventuell nationell nivå, där de lägger mångfald timmar på träning och satsar på tävling i sin karriär. Detta kommer att ske via en kvalitativ studie, en muntlig intervju med frågor och ljudinspelning som tar max upp till ca 30-40 minuter. Mycket forskning grundar på elitidrottarens välmående efter sina avslutade karriärer, dock mindre på gymnastens välmående under sina karriärer, vilket den här studien står i fokus. Studien kommer förhoppningsvis leda till bättre förståelse för elitidrottarens välmående inom gymnastik under sin karriär. Hör av er om det finns intresse.
Mvh Niklas S*

Projektledare: Niklas Smårs

Email: xxxx

Tel: xxxx

Bilaga 4 Intervjuguide

Syfte

Syftet med denna studie är att ta reda på gymnastens mentala hälsa och välmående under karriären samt hur det påverkas av elitidrotten. (2 frågeställningar som är fetmarkerade sammanfattas utifrån syftet)

(Uppmuntran till att intervjun baseras på deltagarens åsikter, fritt att säga, tycka precis vad hen vill)

Område 1

Uppvärmningsfrågor:

- Hur gammal är du?
- Vilken typ av gymnastik är du delaktig i?
- Ungefär hur många timmar i veckan tränar du?
- Hur länge har du hållit på med gymnastik?
- Hur kommer det sig att gymnastik blev din idrott?

Område 2

1. Hur upplever du att gymnastiken på elitnivå påverkar ditt välmående?

Med välmående menas; mental/psykisk hälsa, humör, allmänt hur man mår.

Kan du berätta mer om:

2. Hur upplever du att gymnastiken på elitnivå bidrar till ditt välmående?
3. Hur upplever du att gymnastiken på elitnivå motverkar ditt välmående?

Område 3

4. Har ditt välmående ändrats under karriären och i så fall, på vilka sätt?

Kan du berätta mer om:

5. Hur gammal var du när du började på gymnastik? Hur upplever du att gymnastik på elitnivå påverkat ditt välmående sen du började på det fram till idag?
6. Hur har din/dina tränare påverkat ditt välmående under karriären fram till idag?
7. Hur upplever du att gruppen/det sociala/stämningen i gruppen inom gymnastik påverkar ditt välmående?

8. Hur upplever du att din yttre omgivning (utanför gymnastiken) påverkar ditt välmående? Till exempel familj, vänner, skola, kollegor, arbete.

9. Vilka mål som motiverar dig har du under din karriär? Samt hur starka är dem målen?

Kan du berätta mer om:

10. Hur har dina mål format dig under din karriär?

Andra följdfrågor/tilläggsfrågor som kan dyka upp under intervjun:

- Fördjupande: Kan du berätta mer om...?
- exemplifiering: - kan du ge ett exempel på hur det gick till?
- Bekräftelse: Har jag förstått dig rätt om jag säger såhär...?
- Sammanfattning: du känner alltså att... stämmer det?
- Fördelar och Nackdelar?
- Annat?