



# **Den hållbara truppgymnasten**

En kvalitativ studie om att möjliggöra längre  
elitkarriärer i truppgymnastik

Ebba Aldentorp

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN  
Självständigt arbete grundnivå 75:2022  
Tränarprogrammet 2020-2023  
Handledare: Sanna Nordin-Bates  
Examinator: Ulrika Tranaeus

## Sammanfattning

**Syfte och frågeställning:** Studiens syfte var att undersöka elitaktiva trupp gymnasters syn på hållbart elitidrottande och hur man kan möjliggöra längre elitkarriärer i trupp gymnastik. Detta tar avstamp i följande frågeställning, som lyder:

- Vilka faktorer tror elitaktiva trupp gymnaster bidrar till en hållbar elitkarriär i trupp gymnastik?

**Metod:** För att besvara studiens syfte och frågeställning valdes en kvalitativ intervju metod. Semistrukturerade intervjuer genomfördes med hjälp av sex elitaktiva trupp gymnaster, män och kvinnor, födda 1996 eller tidigare. Intervjuerna spelades in, avlyssnades, transkriberades och analyserades. Citat och huvudteman togs fram med en blandning av induktiv och deduktiv tematisk analys.

**Resultat:** Resultatet visade att det tema som genomsyrar intervjuerna genomgående är passionen till sporten, att deltagarna helt enkelt älskar trupp gymnastik, och att detta är en stark inre motivation hos dem. Vidare presenteras ämnena *idrottskontext* och *vardagskontext* med dess underteman. De kategorier som här utmärker sig som viktiga aspekter till varför deltagarna väljer att fortsätta sitt elitutövande är: *sammanhang*, *stöd* och *drivkraft*. I resultatdelen framkommer även att inställningen till begreppen hållbarhet och elitidrott varierar mycket mellan deltagarna.

**Slutsats:** Med tidigare forskningsresultat som utgångspunkt konstateras både samband och skillnader i resultatet i denna studie. Under intervjuerna framkommer olika teman och konsekvenser av dessa som tillsammans i studien benämns som en sund elitidrottsmiljö. Den sunda elitidrottsmiljön är en stark förutsättning för möjliggörandet av längre elitkarriärer i trupp gymnastik och bör tas hänsyn till samt ses över av samtliga aktörer inom idrotten.

# The sustainable team gymnast

A qualitative study about enabling longer elite careers in teamgym

## Abstract

**Aim:** The purpose of the study was to investigate the wives of elite team gymnasts on sustainable elite sport and how to enable longer elite careers in teamgym. This is based on the following research question:

- What factors do elite team gymnasts believe contribute to a sustainable elite career in teamgym?

**Method:** In order to answer the study's purpose and research question, a qualitative interview method was chosen. Semi-structured interviews were conducted with the help of six elite active team gymnasts, both men and women, born in 1996 or earlier. The interviews were recorded, listened to, transcribed and analyzed. Quotes and main themes were developed using inductive and deductive thematic analysis.

**Results:** The result showed that the theme that pervades throughout the interviews is the passion for the sport, that the participants simply love teamgym, and that this is a strong internal motivation for them. Furthermore, the themes “sports context” and “everyday context” are presented with several sub-themes. Above all, three categories are highlighted as the most essential in why the participants choose to continue their elite practice, these are: relatedness, support and drive. Findings also show that the attitude towards the concepts of sustainability and elite sport varies greatly between the participants.

**Conclusion:** With previous research results as a starting point, both connections and differences in the results in this study are established. During the interviews, various themes and their consequences emerge, which together in the study are referred to as “a healthy elite sport environment”. The healthy elite sport environment is a strong prerequisite for enabling longer elite careers in team gymnastics and should be taken into account and reviewed by all involved actors.

## Innehållsförteckning

1. Introduktion.....	1
1.1 Hållbarhet och elitidrott .....	1
1.2 Att stanna i idrott.....	3
1.3 Att lämna idrott .....	4
1.4 Kroppsideal och normer .....	4
2. Syfte och frågeställningar.....	5
3. Metod .....	6
3.1 Intervjumetod .....	6
3.2. Urval.....	6
3.3 Tillvägagångssätt.....	7
3.4 Dataanalys .....	7
3.5 Trovärdighet.....	8
3.6 Etiska aspekter .....	9
4. Resultat .....	10
4.1 Passion för idrotten .....	12
4.2 Idrottskontext .....	13
4.2.1 Fysiologiska faktorer .....	13
4.2.2 Psykologiska faktorer .....	14
4.2.2.1 Drivkraft .....	14
4.2.2.2 Inställning .....	17
4.2.2.3 Identitet .....	17
4.2.3 Sociala faktorer .....	18
4.2.3.1 Sammanhang .....	18
4.2.3.2 Stöd .....	19
4.3 Vardagskontext .....	21
4.3.1 Obalanserat vardagsliv .....	21
4.3.1.1 Konsekvenser .....	22
4.3.2 Balanserat vardagsliv .....	22
4.3.2.1 Konsekvenser .....	23
4.3.2.2 Stöd .....	23

5. Diskussion .....	24
5.1 En sund elitidrottsmiljö .....	24
5.2 Self-determination theory .....	27
5.3 Styrkor och Svagheter .....	28
5.4 Slutsats .....	30
Käll- och litteraturförteckning .....	31

Bilaga 1 - Käll- och litteratursökning

Bilaga 2 - Informationsbrev

Bilaga 3 - Samtyckesblankett

Bilaga 4 - Intervjuguide

# 1. Introduktion

Gymnastik är Sveriges fjärde största idrott sett till antal utövare och truppgymnastik är den största av de 14 gymnastikdiscipliner som ingår i Svenska Gymnastikförbundet. De äldsta elitaktiva truppgymnasterna idag är mellan 25–32 år. Inom andra idrotter, såsom fotboll eller ridsport, finns det möjlighet att vara elitaktiv vid 40–50 års ålder. Här gjorde författaren en observation av hur det ser ut i truppgymnastik idag och frågeställningar såsom ”vad beror det på?” väcktes. Denna studie genomförs för att undersöka hur det kommer sig att elitgymnaster i Sverige, som är ett av de ledande länderna i truppgymnastik, inte är äldre än 25–32 år. Trots att åldern hos elitaktiva har ökat under de senaste åren och att åldern hos elitaktiva i truppgymnastik är högre jämfört med andra gymnastikdiscipliner är åldern fortfarande låg i jämförelse med andra idrotter. Idag har man ytterligare kunskaper om skadeförebyggande träning, redskap som är mindre slitsamma för kroppen samt ett reglemente som är mer tolerant för knä- och höftvinklar i landning än i tidigare reglementen, för att slita så lite på kroppen som möjligt.

Denna uppsats syftar till att undersöka observationen som är gjord, för att generera ytterligare kunskap till truppgymnastiken samt förhoppningsvis kunna bidra till hur man kan förändra den idrottsliga miljön och applicera kunskapen på lång sikt. Förhoppningen är att information från denna studie ska vara värdefull för tränare men även för svenska gymnastikförbundet för att generera längre elitkarriärer för truppgymnaster.

## 1.1 Hållbarhet och elitidrott

Det har gjorts många försök till att definiera begreppet hållbarhet. Eftersom begreppet är mycket stort och involveras i många olika ämnen blir detta komplicerat. Hållbarhet är bland annat stort i modern forskning kring miljöpåverkan och utveckling av kultur och generationers samvaro. Loland (2006, s.146) väljer att definiera hållbarhet som en utveckling som ska ”secure future human generations the same possibilities to satisfy basic needs as our own”. I en idrottslig kontext och ur denna studies perspektiv är Dohlsten et al.s (2021) förklaring kanske mest relevant som menar att idrottslig hållbarhet handlar om ett fysiskt, psykiskt och emotionellt välmående under och efter avslutad karriär. Det pågår även en debatt om huruvida hållbart elitidrottande är möjligt att uppnå eller ens existerar. Klaperski-van der Wal (2022) påvisar att det inom elitidrott finns en kultur som handlar om

maximal prestation både på träning och tävling som lätt resulterar i riskabla, oetiska och kostsamma metoder för prestationens skull. Författaren diskuterar därför om elitidrott i sig självt är ohållbart och att systemet som det ser ut idag behöver förändras drastiskt för att möjliggöra en hållbar idrottsmiljö. Barker et al. (2014) argumenterar att detta synsätt är svartvitt och bör ses med ett mer nyanserat perspektiv. De menar att elitidrott så som den ser ut idag kan vara mer eller mindre hållbar och att alla med inflytande i elitidrott bör se över hur man kan gå åt det mer hållbara hållet.

I studien av Barker et al. (2014) undersöker författarna om begreppen högpresterande idrott och hållbarhet är möjliga att kombinera. De lyfter selektering, stress och framgång som faktorer av högpresterande idrott och att högpresterande idrottare är under press, positiv som negativ. I studien jämför de elitidrott med lantbruk. De beskriver att lantbrukare ofta arbetar i sammanhang där resurserna är begränsade och med dessa resurser ska lantbrukaren leverera så fina produkter som möjligt på en redan konkurrensmäktig marknad. Detta kan, enligt Barker et al., leda till handlingar som ibland är hållbara, till exempel ekologisk odling, eller ohållbara och ibland moraliskt tveksamma beslut, till exempel GMO-odling. Att förenkla elitidrott på detta sätt tydliggör att hållbarheten är en konsekvens men också en förutsättning för fortsatt sunt elitidrottande. De menar även att det är viktigt att komma ihåg att språket kring både elitidrott och hållbarhet kommer att skilja sig åt och att det betyder olika för olika individer. Därför behöver parterna innan de fortsätter diskussionen först diskutera vad dessa begrepp innebär för just dem. Denna studie ger ytterligare ett perspektiv på debatten om elitidrott och hållbarhet samt konkretiserar förhållandet däremellan. Studien blir användbar då det är viktigt att komma ihåg att elitidrott kommer kräva fysisk och psykisk ansträngning. Därmed behövs planering och erfarna tränare samt förbund som kan hjälpa till att generera så sunda förutsättningar som möjligt.

I studien av Dohlsten et al. (2021) har man undersökt elitaktivas erfarenheter och åsikter om hållbarhet i elitidrott. De har intervjuat svenska elitaktiva idrottare för att undersöka vad de anser har en betydande roll i möjligheten till att träna och elitsatsa hållbart. Anledningarna är många och delas in i två huvudkategorier, där den första benämns "Holistic view to increase athletes' development and performance". Där nämns variabler som behovet att ha ett balanserat liv, att få stöd från andra idrottare och närstående, att tränaren har kompetens och att få tränarens stöd och förtroende. Den andra huvudkategorin benämns "Financial issues and focus on short-term results neglect long-term development" där författarna lyfter utmaningar

som idrottarna uttrycker när det gäller att utöva hållbar elitidrott vid ogynnsamma ekonomiska förutsättningar samt när tränarna prioriterar resultat framför välmående och hälsa hos de aktiva. Detta blir relevant då gymnastik har en tradition av att vara en sport för unga människor och är präglad av tidigare kulturer där tidig specialisering varit av stor vikt. Dock behövs följderna av faktorerna som nämns i studien belysas ännu mer och framför allt visa på vad som händer när individerna upplever tillfredsställelse kring dessa faktorer.

Den forskning som finns på ämnet är mycket begränsad och trots välformulerade studier som bidrar till bredare kunskap samt som utgångsläge för vidare forskning, så finns idag en kunskapslucka vad gäller hållbarhet. Det finns dock flera relaterade teman som kan ge vikt och bidra till denna studie och dess syfte. Dessa relaterade teman beskrivs nedan.

## *1.2 Att stanna i idrott*

Ett ämne relaterat till hållbarhet och till denna studies syfte är undersökningar om varför idrottare stannar kvar i idrott. Till detta tema finns bland annat en studie av Thedin Jakobsson (2012) som undersöker varför äldre icke-elitaktiva tonåringar väljer att fortsätta sitt idrottsutövande. Studiens resultat visar att tonåringar som är kvar i idrott beskriver sitt deltagande som roligt och lustfyllt samt att de upplever det meningsfullt att lära sig något nytt och utvecklas. Att vinna eller att sträva efter tävlingsframgång var inte aspekter som tonåringarna underströk som viktiga. Dock verkar det som att de tonåringar som är aktiva inom idrott är villiga att träna och tävla ofta. Thedin Jakobsson menar att en tolkning av tonåringarnas uttalanden är att en förutsättning för att trivas och känna meningsfullhet i föreningsidrotten är att man är uppvuxen inom en föreningsidrottsmiljö. Thedin Jakobsson menar vidare att ytterligare en förutsättning är att man kan hantera en elitinriktad praktik även om man inte har elitambitioner, precis som den seniora idrotten ser ut idag. De ungdomar som inte har denna motivation blir antingen uteslutna från idrotten, eller kommer själva att lämna den och kan således vara en anledning till att många tonåringar lämnar föreningsidrott under dessa år. Det mest väsentliga från denna studie är varför ungdomarna är kvar i idrotten som påminner om self-determination theory, att de har en tillhörighet, uppfylla behov av autonomi och kompetens (Ryan & Deci, 2000). Det som är mindre relevant i studien är urvalet eftersom deltagarna först och främst inte är elitaktiva. De saknar även flertalet seniora år av erfarenhet som skulle kunna bidra till denna studies syfte. Thedin Jakobssons studie syftar också till att undersöka bredd- och föreningsidrott, vilket till



viss del kan generera nyttig information eftersom man som elitaktiv trupp gymnast tränar och har tränat i föreningar under sitt liv. Däremot fokuserar denna studie till den spetsigare elitidrotten snarare än den breda basen.

### *1.3 Att lämna idrott*

Existerande forskning på liknande tema handlar till större del om avhopp, varför aktiva valt att avsluta sitt utövande samt eventuell problematik kopplat till detta. I en nyligen genomförd metaanalys av Back et al. (2022) om anledningar till avhopp från lagidrotter hos ungdomar, lyfts bland annat self-determination theory (Ryan & Deci, 2000) och en känsla av uppfyllda basala psykologiska behov såsom autonomi, kompetens och tillhörighet som de faktorer som ur ett motivationsperspektiv hade högst koppling till att ungdomar fortsatte med idrott. De menar att ungdomar som inte upplever samma uppfyllda psykologiska behov i större utsträckning tenderar att sluta med idrott. På samma tema visar Crane och Temple (2012) att inter- och intrapersonella begränsningar var de mest förekommande anledningarna för avhopp. De nämner att den vanligaste interpersonella anledningen till avhopp är press utifrån, exempelvis från kompisar, men även från föräldrar eller tränare som förväntar sig eller kräver prestationer. Strukturella och praktiska begränsningar nämns också men i mindre utsträckning. Det kan handla om brist på tid, kostnad för deltagande eller skador. I dessa studier saknas dock fokuset på vad individerna själva upplever som faktorer som istället kunnat få dem att fortsätta sin idrott. Det skulle eventuellt kunna styrka författarnas argument för resultaten de upptäckt.

### *1.4 Kroppsideal och normer*

Ett tredje perspektiv på temat är bilden av hur man som elitaktiv kvinna i gymnastik ska vara och göra för att bli framgångsrik. Barker-Ruchti (2009) förklarar att bilden av kvinnliga artistiska gymnaster förändrades på 1970-talet och att de normer som då blev till fortsätter att reproduceras än idag. Media nämns som en stor anledning till denna förändring som bland annat använde sig av sensationalism och sexualiserade gymnasterna och deras prestationer. Genom studien får man större inblick i varför denna förändring skedde och varför normerna fortfarande lever kvar. I studien av Kerr et al. (2019) ser vi en liknande röd tråd där författarna valt att fokusera på den gamla bilden av kvinnor i artistisk gymnastik, även kallad pixie-style model of coaching, som tränare än idag väljer att utgå ifrån. Med studien

vill de upplysa att puberteten inte alls är lika med pension för gymnaster och att vuxna och ungdomar efter puberteten kan lära sig nya saker och fortsätta att utvecklas i sin karriär. Detta kan också ses i studien av Barker-Ruchti (2017). På liknande sätt beskriver de normerna hos kvinnlig artistisk gymnastik, KvAG, att man behöver börja tidigt i livet, träna intensivt och med hög duration under tidiga år för att vara som bäst innan vuxen ålder, allra helst innan puberteten. Här undersöker de träningsomständigheter och pubertetsutveckling och kan se att övergången till puberteten skapade vidare möjligheter för gymnasterna att utveckla sin karriär ytterligare. Vi kan också se att faktorer som stöd från tränare och närstående, fördelaktiga gener samt att egen tid för reflektion hjälpte individerna i deras övergång. Barker-Ruchti menar vidare att gymnasterna fått möjlighet till ökad självkontroll genom till exempel kontroll om sina kroppar, relationer och prestationer. De tre nämnda studierna har framför allt ett fysiskt fokus samt hur det har påverkat bilden av gymnastik och elitkarriärer. Detta blir framförallt aktuellt hos kvinnor eftersom det ofta sker en större förändring kroppsmässigt hos kvinnor efter puberteten men även efter graviditeten.

Nämnda forskningsstudier blir alla relevanta på sitt sätt då forskning kring hållbarhet är knapp. Därför blir det viktigt att på ett nyanserat sätt vända på perspektiven i dessa studier för att kunna hämta så relevant information som möjligt för att uppnå studiens syfte. Eftersom forskning kring trupp gymnastik inte heller är stor behövs därför studier med liknande idrotter. Exempelvis andra lagidrotter, för att nå aspekten av att träna i ett lag, eller estetiska idrotter för att nå aspekten av estetik och fysik kopplat till idrott och prestation. Det som möjligen är mindre relevant för mitt syfte är fokuset på avhopp och varför man valt att sluta. Istället fokuserar studien på motsatsen; varför man väljer att fortsätta vara elitaktiv.

## 2. Syfte och frågeställningar

Syftet med denna uppsats var att undersöka hur man kan möjliggöra längre elitkarriärer för trupp gymnaster och ta reda på vilka olika faktorer som elitaktiva trupp gymnaster tycker har en betydande roll för att möjliggöra detta.

Studiens syfte var att undersöka följande frågeställning:

- Vilka faktorer tror elitaktiva trupp gymnaster bidrar till en hållbar elitkarriär i trupp gymnastik?

### 3. Metod

En kvalitativ metod används då den ger möjlighet till fördjupning och en detaljerad bild av deltagarnas medverkan (Thomas et al., 2015). Det är en vanlig metod vid ämnen om fysisk träning, träningsvetenskap och idrottsvetenskap. Intervjumetoden var semistrukturerad för att besvara frågeställningarna i studien. En semistrukturerad metod möjliggör en flexibel intervju medan den hålls fokuserad och samlad (Thomas et al., 2015).

#### 3.1 Intervjumetod

För att besvara frågeställningarna genomfördes studien i form av en kvalitativ semistrukturerad intervjustudie genom digitala intervjuer med hjälp av plattformen Zoom. Denna metod ansågs passande eftersom den använts i tidigare forskning och studier inom området där man ställt öppna frågor till intervjupersonerna (Dohlsten et al., 2021; Szathmári & Kocsis, 2022). En semistrukturerad intervjumetod ger utrymme för mångsidiga svar från intervjupersonerna då intervjuguidens huvudfrågor kommer att vara grund för alla intervjuer med eventuellt olika följdfrågor till deltagarna. Detta för att uppmärksamma och utforska intervjupersonernas olika svar för att ge ett brett spektrum till studiens fortsatta arbete och för att besvara frågeställningarna (Thomas et al., 2015). Detta format kan även bidra till intervjupersonernas känsla av ett öppet samtal eller dialog snarare än att hen ska ge "rätt" svar.

#### 3.2. Urval

Intervjupersonerna som rekryterades till denna studie är äldre elitaktiva truppergymnaster som tävlat Svenska Mästerskapet eller på högre nivå, någon gång under tidsperioden 2019–2022. Tidsperioden definierades med ett spann på fyra år för att bredda spektrat på aktuella medverkande, då covid-19 påverkade träning och tävlingsverksamhet under 2020–2021 och att SM därav uteblev under denna period. Ingen begränsning gjordes på kön, men däremot ålder. Gränsdragning för ålder gjordes vid födelseår 1996 eller tidigare, 26 år eller äldre, då denna är i det högre snittet för ålder representerade på SM 2019 och 2022 (Svenska Gymnastikförbundet, personlig kommunikation, 4 januari 2023). Alla sex truppergymnaster som deltog i studien har tävlat Svenska Mästerskapet eller på högre nivå inom den valda

tidsperioden. Deltagarna bestod av både kvinnor och män som har många års erfarenhet i idrotten samt av att vara elitaktiva.

### *3.3 Tillvägagångssätt*

När inklusionskriterierna för urvalsprocessen bestämts kontaktades Svenska Gymnastikförbundet för rekryteringshjälp. Därefter kontaktades relevanta gymnaster och tillfrågades om medverkan i studien tillsammans med informationsbrev (se bilaga 2). Sex trupp gymnaster tackade ja till att delta i studien. Deltagarna fick då även samtyckesblankett skickad till sig (se bilaga 3). Intervjuguiden baserades på relevant litteratur för studiens syfte (Dohlsten et al., 2021; Szathmári & Kocsis, 2022). Innan intervjuerna ägde rum så pilottestades intervjuguiden vid ett tillfälle med en tidigare elitaktiv trupp gymnast. Eftersom populationen i det konstaterade urvalet är ett fåtal ansågs det nödvändigt att inte använda en av dessa för pilotintervju, utan istället tillfrågades en person som inte uppfyllde alla inklusionskriterier. Efter pilotintervjun ändrades ordningen för huvudteman i intervjuguiden då det ansågs bli en mer naturlig övergång då. Vid intervjutillfällena informerades deltagarna än en gång om studiens syfte, hur datan kommer att användas samt deras rättigheter som deltagare. Även insamling av samtycke skedde. Deltagarna uppmuntrades att ställa frågor vid behov och be om förtydligande i det fall begrepp eller frågor ansågs otydliga. Intervjuerna var uppdelade i tre delar, varav flera underkategorier i del två som var huvuddelen (se bilaga 4). Intervjuerna spelades in med hjälp av Zooms verktyg "record" samt på författarens telefon i applikationen "röstmemon" och tog mellan 60–120 minuter.

### *3.4 Dataanalys*

För transkribering användes Microsoft Words verktyg "Diktera" samt nedskrivning för hand när kvalitén på vissa ljudfiler inte höll för diktering. Varje transkribering blev 10–19 datorskrivna A4-sidor, med totalt 77 sidor. Därefter bearbetades datan genom metoden tematisk analys för att identifiera, analysera och uppmärksamma mönster och röda trådar i den insamlade datan (Braun & Clarke, 2006). Efter transkribering startades en process av kodning för att få ut värdefulla teman och citat till studiens resultat. Liknande koder sorterades in i liknande teman som skapade övergripande kategorier med underteman (Szathmári & Kocsis, 2022). Under intervjuerna ställdes frågor utifrån kategorier, exempelvis "Normer och kroppsideal" och "Balans i livet, livspussel och ekonomi". Redan i intervjuguiden fanns det därför tydliga inriktningar på ämnet, vilket gjorde att analysen

startade med en deduktiv metod, till en början med tre huvudkategorier: *stöd och sammanhang*, *fysiologiska faktorer* och *utveckling*. Den tematiska analysen ger möjlighet till att identifiera mönster som kanske inte uppmärksammas vid första anblick och framhäver därav ett bredare innehåll (Braun & Clarke, 2006). Detta bidrog till att analysen övergick till en induktiv metod då andra huvudkategorier framträdde starkare under kodningen. Relevanta och viktiga citat togs ut från respektive intervju och analyserades oberoende av vem som sagt citatet eller vad frågan först ämnade. Alltså, om frågan ställdes i syfte till fysiologiska aspekter på hållbarhet och deltagaren kommer in på psykologiska faktorer styrde inte frågan vart citatet hamnade i kodningen utan svaret styrde det. Under varje huvudtema sattes sedan citat ihop till vad som kom att bli underteman, såsom *drivkraft*, *konsekvenser* och *stöd*. Analysen blev därför abduktiv då både en deduktiv och en induktiv analys användes (Biddle et al., 2001). För att minimera risken att kunna härleda deltagarnas svar till enskilda individer har citaten från intervjuerna inte getts pseudonymer.

### 3.5 Trovärdighet

Enligt Smith och McGannon (2018) är det av stor vikt att utvärdera sitt arbetes trovärdighet. De menar att trovärdigheten i studien ökar genom att studera tidigare litteratur på samma eller liknande ämne och se hur deras metod genomförts, samt analysera vilken metod som är relevant för studiens syfte. För att skapa en trovärdig studie krävs ett kritiskt och analyserande tänkande av forskningsledaren. Smith och McGannon rekommenderar även tekniken *critical friends* för att öka trovärdigheten och att detta kan vara extra viktigt när en kvalitativ studie skrivs av en enda författare. Därför tillfrågades en utomstående person med kunskaper att skriva en kvalitativ studie om hjälp. Personen agerade kritiskt bollplank och ifrågasatte val av analys samt analys av resultaten för att uppnå nyansering i studien. Med trovärdighet i beaktning är en semi-strukturerad intervju med öppna frågor att föredra för att bidra till en känsla av dialog samt att undvika förutfattade meningar om svaren och deltagarnas upplevelse av "förväntade korrekta svar" (Biddle et al., 2001). Det är av stor vikt att huvudfrågorna i intervjuerna är densamma i alla intervjuer men i förekommande fall av värde att eventuella följdfrågor skiljer sig åt. Liksom föregående författare framhåller Tho (2015) vikten av att hos deltagarna avlägsna en känsla av att behöva komma med "korrekta svar". Författaren menar även att detta ger intervjuerna ett bredare spektrum som kan bidra till ett fördjupat resultat. Beroende på svar från deltagarna under intervjuerna ställdes därför olika

följdfrågor för att följa dessa rekommendationer och för att undvika deduktiva ingångar på ämnet hållbarhet.

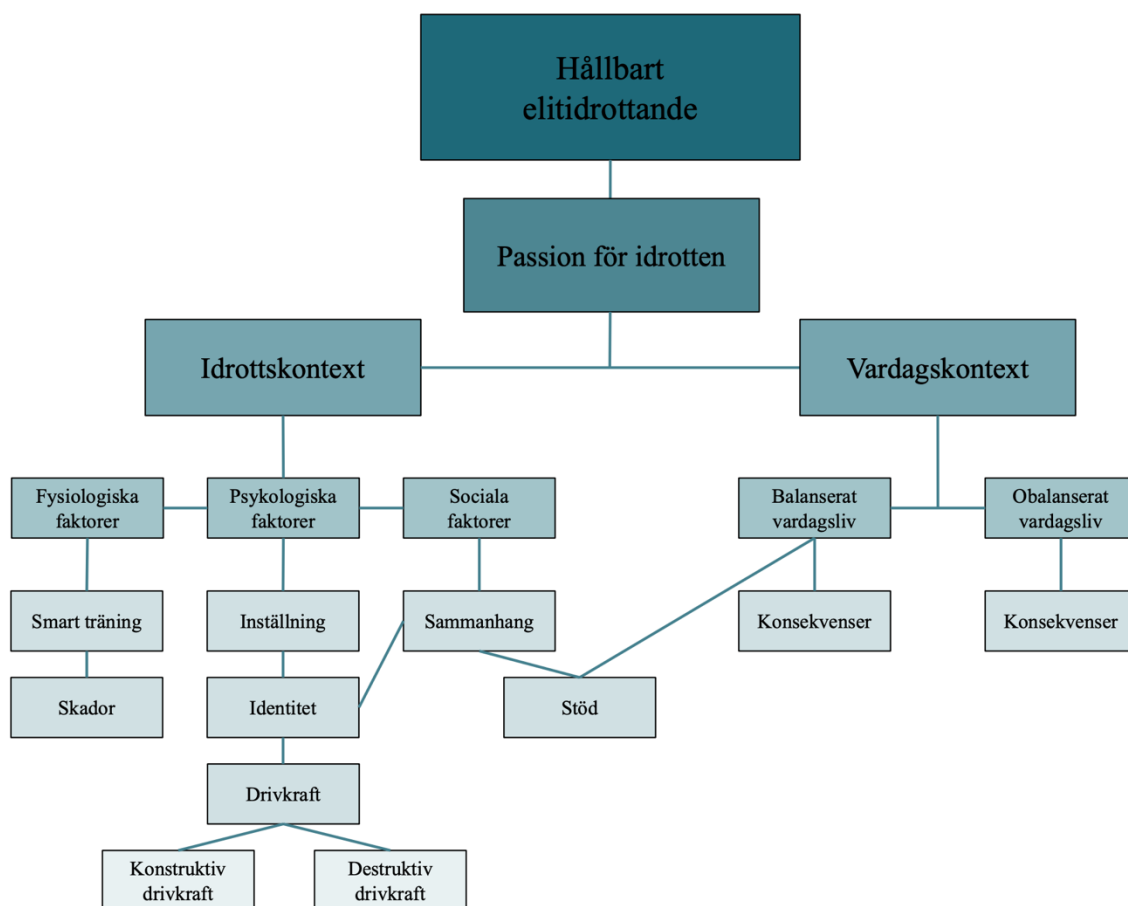
Stor vikt i en kvalitativ intervjustudie läggs vid urvalet, vilka personer som väljs till studien och om de anses lämpliga för studiens syfte, mindre vikt läggs vid antal deltagare. Att därför skapa ett urval och rekrytera med hänsyn till inklusionskriterierna ökar därför studiens trovärdighet utifrån studiens syfte (Thomas et al., 2015).

### *3.6 Etiska aspekter*

Arbetet baseras på Vetenskapsrådets fyra huvudkrav som är grundläggande för forskning. Dessa är informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet som alla var för sig även specificeras ytterligare (Vetenskapsrådet, 2002). I studiens informationsbrev framkommer praktisk information såsom syftet med studien och hur intervjuerna och personuppgiftsbehandling kommer att användas men även villkor för deltagande och deltagarnas rättigheter. De informerades om att deltagandet i studien är frivilligt och det tydliggörs även i brevet att de har rätt att avbryta sitt medverkande i studien när de vill och behöver inte ange anledning till detta. Med informationsbrevet skickades även samtyckesblankett ut att läsa igenom innan intervjutillfället. Samtyckesblanketten baseras på Etikprövningsmyndigheten (u.å.). De formulerar att samtycket ska vara frivilligt, uttryckligt och preciserat samt att det ska dokumenteras. Samtycket gäller endast om deltagaren har förstått den övergripande planen för forskningen, syftet med forskningen, de metoder som kommer att användas, de följder och risker som forskningen kan medföra, vem som är forskningshuvudman, att deltagande i forskningen är frivilligt och forskningspersonens rätt att när som helst avbryta sin medverkan (Etikprövningsmyndigheten). Personuppgifter som samlades in var kön och födelseår, och denna information hanterades så att det inte ska vara möjligt att spåra till enskilda individer. Detta krav är av stor vikt för att kunna bevara deltagarnas konfidentialitet i studien. Deltagarna blev även informerade om hur processen kommer att gå till, följder och risker studien kan medföra samt igen vad syftet med studien är.

## 4. Resultat

I detta kapitel presenteras resultatet från genomförda intervjuer, vilka har kategoriserats i olika teman. Dessa teman redovisas i Figur 1. I den insamlade datan framkom tydligt att majoriteten av deltagarna uttrycker en *passion för idrotten*, något som kom att genomsyra resterande teman. Sedan presenteras det första huvudämnet, *idrottskontext*, där deltagarnas idrottsliga miljö samt förutsättningar för hållbart elitidrottande redogörs. Det andra huvudämnet, *vardagskontext*, behandlar deltagarnas vardagliga miljö utanför idrotten och dess förutsättningar för ett hållbart elitidrottande.



Figur 1. En schematisk bild på huvudteman och underteman från intervjuerna.

Under intervjuerna framkommer avsevärda skillnader kring inställning och uppfattning om begreppen hållbarhet och elitidrott. Synen på möjligheten till ett hållbart elitidrottande och vad det innebär för deltagarna skiljer sig med mer och mindre positiv inställning, vilket

framkommer i uttalanden. Detta sätter ton och är viktig att komma ihåg under resterande resultatdelar.

*”Jag tror inte det finns, rent krasst. Det är ju på något sätt definitionen av elitidrott. Det är ju att du gör det som krävs för att bli bäst och för att göra det som krävs för att bli bäst så kommer det någonstans att kosta. Sen handlar det om att träna på bästa sätt för att nå dina mål. För hållbart, det kommer det aldrig att vara om du ska göra det på riktigt.”*

En annan deltagare nämner nedanstående:

*”Det måste vara hållbart. Det är superviktigt att inte kräva mer av gymnasten än vad gymnasten är redo för, till exempel kräva varv av gymnasten där det finns risk att hen skadar sig, för det är aldrig värt det, det spelar ingen roll om det är EM. Jag struntar fullständigt i vilka resultat vi kan nå om vi inte kan nå dem hållbart. Absolut att det kan ha varit jobbigt och tufft men om du inte känner att det här är någonting som gett dig mer än vad det har tagit då är det inte värt det.”*

Synen på elitidrott är även det ett begrepp som särskiljer sig mellan deltagarna. En deltagare yttrar sin uppfattning om elitidrott och svensk trupp gymnastik:

*”Jag är ganska restriktiv med att kalla trupp gymnaster elitidrottare. Jag tycker inte det är rättvisa mot andra idrotters elitidrottare. Man kan träna på en hög nivå men jag tycker inte det är elitidrott. Sporten är fortfarande lite för liten och konkurrensen är för liten i Sverige.”*

Nedan beskrivning om uppfattningen till begreppet elitidrott sammanflätas med två teman som benämns senare i studien, *inställning* och *destruktiv drivkraft*.

*”Elitidrott är inte vackert, det är det som är min poäng. Det är inte det här fina du gör på tävlingen, det är inte det som är elitidrott. Att tävla ibland är inte så svårt. Det svåra är att göra jobbet, att göra det kontinuerligt och göra det varje gång, det är svårt. Och det behöver man inte göra i trupp gymnastik, det är min poäng. Jag var sjuk på en tävling men det spelar liksom ingen roll då. Då har man på något sätt redan gjort jobbet innan, då har man liksom bara det kvar. För mig är det det som är elitidrott. Det handlar inte om den fina prestigen, det är inte det som är elitidrott. Elitidrott är rätt, det är hårt, det är slitsamt och det är jävligt och det är med få få glimtar av eufori som på något sätt väger upp det.”*



#### *4.1 Passion för idrotten*

Något som genomsyrat deltagarnas intervjusvar är den gemensamma passionen för trupp gymnastik som en inre motivation att fortsätta sitt utövande. Deltagarna beskriver det på olika sätt, där några uttrycker sin direkta kärlek till sporten, till exempel: *”Allting har alltid cirkulerat kring gymnastiken, för jag älskar den här sporten. Jag tycker den är helt fantastisk.”* eller *”Det är det här jag brinner för.”* eller *”Gympan har betytt allt för mig, den har format hela mitt liv.”*

Passionen framkommer även som mer indirekta svar under intervjuernas gång men även här är en tydlig inre motivator för deltagarna: *”Det blev egentligen att jag började träna gympa för att mina föräldrar satte mig på det och det var roligare än de andra aktiviteterna jag gick på. Efter det har jag fortsatt för att det hela tiden har varit det roligaste som finns.”* eller *”Jag tror det är grundkärleken till idrotten, att det är det som gör att man fortsätter. Jag kommer alltid vara aktiv inom gymnastiken, oavsett vad som händer.”*

Det blir tydligt att passionen för idrotten genererar en dedikation till gymnastiken samt deltagarnas mål och att det gjort att de tagit sig igenom tuffa perioder av bland annat skada:

*”Det är väl det som varit i de tunga perioderna också, eftersom jag vet att gympa är det jag tycker är roligast av allt som finns. Då har det blivit att man någonstans dedikerat sig till att göra den tråkiga rehaben själv på gymmet för att det är värt det i slutändan.”*

En deltagare visar på liknande sätt hur passionen för idrotten har format en dedikation som även beskrivs som en drivkraft till utveckling:

*”Motivation ser jag ungefär som tankar, det kommer och går. För mig handlar det inte alltid om motivation utan eftersom jag älskar den här sporten blir det en disciplin och en dedikation, har jag sagt till mig själv att jag vill uppnå ett mål, då ska jag uppnå det.”*

## 4.2 Idrottskontext

Idrottskontexten är deltagarnas fysiska, psykiska och sociala mående i relation till deras elitkarriär. Deltagarna är överens om att fysiologiska, psykologiska och sociala faktorer påverkar längden på deras elitkarriär och deras hållbarhet. Dessa teman, och deras vidare förgreningar, kommer alla att beröras nedan.

### 4.2.1 Fysiologiska faktorer

När deltagarnas tillfrågades om sin syn på hållbarhet så hänvisade många av de först till fysiologiska faktorer såsom, att fysiskt "hålla ihop", vikten av *smart träning* samt att se över sina fysiska förutsättningar för att förlänga karriären. Att skapa fysiska förutsättningar och att kunna backa när kroppen säger stopp ansågs vara av stor betydelse. De är övertygade om att deras fysiska form kommer att påverka hur länge de kan fortsätta:

*"Min fysiska form påverkar jättemycket hur länge jag kan hålla på." Deltagaren fortsätter "Jag har alltid sagt att så länge som min kropp håller så kommer jag att fortsätta men om min kropp går sönder, då måste jag sluta."*

En deltagare väljer att beskriva det så här:

*"Man måste inom vår sport lära sig att träna smart. Min kropp hade inte hållit om jag inte hade börjat tänka efter vad jag gör både utanför och på träningarna, och ta ansvar för sömn, mat och antal repetitioner på träningarna. Det har gjort att jag kunnat hålla mig inom sporten och det är det som får mig att tänka på hållbarhet."*

En deltagare berättar om sin syn på att lyssna på kroppen:

*"Jag har alltid sett över mina fysiska förutsättningar och specifikt det jag kanske är sämre i för att veta vad jag behöver träna upp, för att i förlängningen kunna hålla på länge. Men! Det spelar ingen roll hur stark jag är om jag inte har förmågan att backa när min kropp säger stopp. Kroppen pratar alltid med en och den delen har jag varit väldigt duktig på att känna av, andra trycker på när deras kroppar säger stopp."*

Skadornas påverkan på kropp och elitsatsning är ett ofrånkomligt ämne inom fysiologiska faktorer då samtliga deltagare självmant nämner skador som ett faktum för att kunna fortsätta länge eller inte. Det nämns att skador försvårar situationen och lätt bidrar till motivationsbrist:

*“Jag har länge varit skonad från skador som sabbar vardagen men det har väldigt länge pajat gympan. Mycket tid har gått åt till att inte kunna köra gymnastik.”*

En annan deltagare säger:

*“Det är sjukt omotiverande att vara skadad. Det dödar verkligen motivationen och det får en att behöva tänka på hur du tränar, vad du tränar och vad du lägger tiden på. Det är jättejobbigt att gå runt och ha ont även om jag vet att det inte blir värre.”*

Några deltagare nämner även att skador skapat en rädsla hos dem och att det bildats en tröskel att ta sig över:

*“Det har också blivit att så fort jag får ont så blir jag rädd för att fortsätta köra för jag vill inte dra upp det igen eller behöva vila igen. Det är det som jag varit mest rädd för och det har hållit mig tillbaka när jag väl kommit tillbaka från skada.”*

## **4.2.2 Psykologiska faktorer**

Ett återkommande tema under samtliga intervjuer är de psykologiska faktorerna kopplade till möjligheten till en hållbar elitkarriär. Alla deltagare nämner att de psykologiska faktorerna har påverkat, eller kan komma att påverka dem i deras förutsättningar i träningen. Deltagarna nämner att psykologiska faktorer har störst inverkan på de övriga teman som presenteras i resultatet, både positivt och negativt, samt anses vara de faktorer som kan vara svårast att styra över.

### **4.2.2.1 Drivkraft**

Det gemensamma i samtliga intervjuer är deltagarnas tydliga drivkraft. Drivkraften är en av de faktorer som framhålls som mest central i varför de väljer att fortsätta sitt elitutövande och beskrivs även som en motor till prestation. Definitionen av drivkraft skiljer sig markant åt mellan deltagarna och visar exempel på både konstruktiva och destruktiva drivkrafter:

*“Jag började träna när jag var liten och var den som alltid ville bli duktig i det sammanhanget jag var i och då var det naturligt att hela tiden söka sig till nästa steg. Dessutom älskar jag att tävla.”*

*“Att vara högambitiös eller högpresterande är inget fel så länge du kan balansera det. Att ha hög standard på dig själv är ju bara att du vill bli bättre så så länge du kan ha acceptans att du kan göra det och inse ‘vad är det som krävs för mig att uppnå det? Är det rimligt för mig att tänka så?’”*

Deltagarna antyder att utveckling är en konstruktiv drivkraft där inre vilja att utvecklas styr. Vidare konstateras två typer av utveckling som är intressanta för deltagarna, personlig utveckling och teknisk utveckling. Personlig utveckling är inte något som majoriteten av deltagarna nämner som mål med sitt idrottsutövande men något de konstaterar att de växt utav:

*“Det är inte förrän man blivit mera vuxen som man blir ärlig mot sig själv och sina begränsningar och inser att det är helt okej, man kan inte vara bäst på allt alltid. Det är viktigare för mig idag att känna att jag är nöjd än att köra svåra varv.”*

*“Sen jag kom med i landslaget så hände det väldigt mycket. Just att mina mål skiftades från ‘jag vill göra svåra saker’ till att ‘jag vill göra saker som jag har stenkoll på’. Jag vill kunna gå ut på tävlingsgolvet och känna att jag kan det jag ska göra, inte ‘jag hoppas jag står’.”*

Teknisk utveckling och en känsla av att öka sin kompetens framkom flertalet gånger under intervjuerna. Deltagarna beskriver lycka och tillfredsställelse att få lära sig något nytt eller utföra en övning till perfektion.

*”Min största drivkraft har alltid varit att bli bättre och lära mig svårare saker”*

*”Det kanske finns något stopp i hur svårt man kommer kunna köra men då kan jag istället gå in på till exempel tumbling och få alla mina varv nollade, alltså att inte få några avdrag. Eller köra fristående och göra det helt perfekt.”*

De beskriver också tillfredsställelse och en sund inställning till ständig utveckling och imperfektion:

*“Jag tror inte att du blir färdigutvecklad som gymnast, du kan alltid bli bättre. Jag har fortfarande teknisk fel i min rondat flickis trots att jag gjort den sen jag var 6 år gammal.”*

*“Jag har gjort alla tävlingar, tränar och tävlar just nu på samma varv och så vidare, för jag känner att jag fortfarande lär mig och utvecklas samtidigt som det är kul.”*

Viss drivkraft beskrivs som destruktiv, där deltagarna beskriver press, stress och ett starkt behov av att prestera oavsett förutsättningar. Trots detta är det tydligt att även denna drivkraft är en motor till varför deltagarna är på elitnivå. En deltagare beskriver hur hen alltid jagar efter något nästan ouppnåeligt.

*“Ingenting som är lätt att uppnå har någon betydelse. Jag kommer alltid vara den som söker ett mål. Problemet när man blir väldigt bra på något är att det målet flyttar på sig, så att du aldrig kommer komma dit. Eller väldigt, väldigt sällan att du faktiskt kommer i kapp.”*

En annan nämner pressen att vilja prestera:

*“Förra året var det riktigt dåligt. Då kände jag så mycket press att prestera att jag slutade försöka. Det blev för mycket. Jag var så rädd för att misslyckas så det blev bara ingenting helt plötsligt. Jag kunde knappt göra full half till tävlingslandning.”*

Deltagarna beskriver även en acceptans att eventuellt skada sig för att nå en prestation. Här påvisas att deras drivkraft är så pass stark att deltagarna är okej med att skada sig för prestationens skull. Deltagarna nämner också att tränare vid olika tillfällen varit medvetna om eventuell skaderisk.

*“Jag visste att jag skulle skada mig på tävlingen. Planen var att köra ett svårare varv och, om jag skadade mig, göra ett lättare varv.”*

*“Jag har haft problem med mina fötter och hade samtidigt en så bra tränare som på träning nästan kunde ställa ner mig för att inte behöva ta en onödig landning med mina fötter. Sen på tävling, fine, då är det en annan grej men man behöver inte göra det mer än nödvändigt.”*

#### 4.2.2.2 Inställning

Vissa av deltagarna beskriver att de med åldern kommit till insikter, och således genererat, en inställning som på ett mer hållbart sätt hjälpt dem i deras träning och prestation. Det kan exempelvis handla om balans i beslut, hur man ser på träningen i stort eller hur man pressar sig själv. I de flesta fall har deltagarna inte jobbat aktivt för att uppnå denna inställning men kan konstatera att den inte alltid funnits där, utan är något som kommit med erfarenhet och ålder. En deltagare yttrar:

*“På senare år har jag inte blivit lika nervös. Jag har inte satt lika stor press på mig själv för att jag vet att jag kan det jag ska göra och att det går bäst när jag har kul.”*

En annan deltagare säger:

*“Jag har på sista tiden varit väldigt bra på att försöka se möjligheterna jag har istället för hinderna som kanske ligger framför mig. Kan jag till exempel inte göra alla svårigheter i friståendet så kan jag fortfarande dansa alla andra delar.”*

Några deltagare beskriver sin syn på träning och att de insett vad som faktiskt är viktigt. De upplever inte lika stor press att prestera på varje träning och visar förståelse för vad de som enskilda individer behöver:

*“Det handlar inte om kvantitet, jorden går inte under om jag missar en träning eller kör färre varv, utan det handlar om vad jag lägger tid på och vad jag gör med den tiden.”*

Ytterligare en gymnast upplever att:

*“Bara för att jag kommer till hallen betyder inte det att jag måste följa den planen alla andra gör, det är faktiskt jätteviktigt. Kvalitet kan också handla om att inse vad jag själv behöver och är det då 'idag gör jag lättare övningar för det kommer att gynna mig längre fram' så måste det få vara okej.”*

#### 4.2.2.3 Identitet

Under intervjuerna framkommer en känsla av identifikation med idrotten eller att vara idrottare, med allt vad det innebär. Att identifiera sig med sin idrott och/eller lag ger deltagarna en tillhörighetskänsla som bidrar till att de stannat kvar i idrotten även i tuffa

perioder. Majoriteten av deltagarna påvisar positiva effekter av att identifiera sig som trupp gymnast:

*“Det är en del av vem jag är, trupp gymnastiken har format hela mitt liv, jag är tacksam att få vara en del av den. Det har fått mig att vilja fortsätta även när gympan kanske inte gått så bra.”*

En stark identifikation med idrotten kan också vara skrämmande enligt några deltagare. Där beskrivs känslor som rädsla för att i framtiden sluta eftersom de vet att det någon gång kommer att ta slut. Exempelvis beskriver en deltagare att:

*“Jag har tränat i så många år och lagt ner väldigt mycket tid så vad gör jag när jag inte gympar längre?”*

En annan deltagare säger som nedan:

*“Jag mår inte bra av att inte träna gymna. Jag tror att jag kommer få en stor identitetskris. Man vet ju inte vem man är utan att vara 'gymna- [eget namn]'.”*

### 4.2.3 Sociala faktorer

De sociala faktorerna har en kollektiv betydande roll för deltagarnas hållbarhet, i och utanför gymnastikhallen. Deltagarna påvisar att de är beroende av tillhörighet och stöd på olika plan. Att ha någon typ av social kontext påverkar deltagarnas möjligheter till träning och elitsatsning och speglar deras behov av ett sammanhang:

*“Egna drivet har funnits där men jag tror inte att det hade räckt utan det måste finnas folk runt omkring mig som kan ge mig stöd och laget som finns där, att man kämpar mot något tillsammans.”*

#### 4.2.3.1 Sammanhang

Sammanhanget i idrotten och med laget sätter prägel på flera svar i intervjuerna. Flertalet deltagare beskriver sammanhanget som något “större”, något som inte går att ta på. Det är en avgörande beståndsdel som påverkar deltagarnas motivation att ta sig tillbaka efter skada, att fortsätta i tuffa perioder och en vilja om att prestera tillsammans:

*“Att försöka skapa en kultur i föreningen och laget att det är kul att stanna så länge tiden faktiskt finns till tror jag gör att folk vill fortsätta även om man har tävlat alla tävlingar och så vidare.”*

*“På senare tid så drivs jag mycket av att skapa något tillsammans. Jag drivs ganska mycket och tycker det är något häftigt att bygga något större. Att lyckas få någon annan att prestera är ballt att se.”*

Några deltagare nämner att laget har blivit deras närmsta vänner och att de gör mer än att bara träna tillsammans. Det framkommer att de är positiva till att även det kan vara en faktor till framgång och sammanhållning samt att stanna kvar länge:

*“Det skapar en tillit till varandra, det skapar liksom en gemenskap som är mer än bara träningen. Det frodar en träningsmiljö där det är okej att misslyckas men du gör allt för att lyckas.”*

*“Vi har umgåtts mycket efter träningarna. Många av mina absolut närmsta kompisar är folk som är eller har varit i laget. Det har bidragit väldigt stort till att jag har velat fortsätta länge.”*

#### **4.2.3.2 Stöd**

Stöd i form av stöttning och hjälp är även det en viktig del i en elitkarriär enligt deltagarna. Det är av vikt att ha någon att prata med när det är tufft psykologiskt eller någon att vända sig till för att fira medgångar påstår dem. Vem eller vilka stödet kommer ifrån är inte av lika stor vikt. Deltagarna berättar om deras olika syn på stödet från deras omgivning. Personer som deltagarna söker stöd hos är bland annat lagkamrater, föräldrar, tränare, partners och professionella yrkespersoner (till exempel fysioterapeuter):

*“För mig är det viktigare att ha en ledare just nu än en tränare. Det bidrar också till hållbart elitidrottande, att omge sig kring rätt coacher och rätt lagkamrater. Man måste ha stöd överallt ifrån för att kunna göra det. Du klarar inte att ha ett hållbart elitidrottande ensam.”*



Vidare konstateras två olika sorters behov av stöd som deltagarna berättar om, emotionellt stöd och kompetensstöd. Gällande det emotionella stödet beskriver deltagarna att det viktiga är att få stöd, och mindre viktigt vem stödet kommer ifrån:

*“Jag hade sagt att man måste ha stöd oavsett om det är hemifrån eller vart det nu är ifrån för man klarar det inte själv. Du behöver alltid ha någon som backar dig liksom. Någon som kan lyfta dig och fira framgångar och lyfter upp i motgångar.”*

En annan deltagare beskriver stödet som något som ger en kraft:

*“När jag vänder mig till min familj påminns jag av att jag är bra som jag är och att mitt liv har större mening än de eventuella problem jag har i gympan. Att fokusera på dem har gett mig rätt fokus, rätt drivkraft.”*

Andra påvisar också behovet av att kunna söka ett kompetensstöd hos en professionell yrkesperson, exempelvis fysioterapeut, naprapat, idrottspsykolog eller tränare. Tränarens roll i detta sammanhang innefattar bland annat en kompetens i träningsupplägg snarare än teknisk kompetens:

*“Något som för mig har varit till jättestor hjälp är att få gå till någon som har koll på just min skada och göra en plan med den personen och sedan diskutera det med tränaren. Lite bollplank i hur man stegrar tillbaka gympan och lite upplägg på det, där har tränarna varit viktiga för min del.”*

*“Jag gick till en idrottsterapeut som hjälpte jättemycket och jag jobbar fortfarande på hur jag kan bli bättre på att hantera stress.”*

*”Exakt hur mycket teknisk kompetens tränarna har är lite mindre viktigt, när alla är uppe och tävlar på SM-stegen går det rätt bra att coacha varandra, då behöver man mer ett bollplank än någon som står med taktpinnen”*

Några deltagare yttrar en önskan om att ha sökt stöd och hjälp när de var yngre eller innan problematiken eskalerade:

*“Jag har haft otroligt mycket psykologiska svårigheter men jag har aldrig gått och fått hjälp med det. Ser jag dock tillbaka på det idag hade jag gett mig själv rekommendationen att gå till någon och få verktyg för att göra det lättare. Det är lika viktigt som att gå till en fysioterapeut eller naprapat.”*

En annan deltagare beskriver nedan:

*“När jag var yngre körde jag på trots smärtor. Idag har jag som regel att alltid kolla upp det om det gör ont i mer än 1–2 veckor och största skillnaden är att jag gör rehaben. Jag önskar att jag hade fattat det tidigare.”*

### **4.3 Vardagskontext**

En ofrånkomlig faktor samtliga deltagare påverkas av är deras vardagsliv utanför idrotten och är en aspekt som deltagarna är överens om kan komma att påverka möjligheten till ett hållbart elitidrottande. Eftersom trupp gymnastik i Sverige idag inte är möjligt att tjäna pengar på behöver deltagarna försörja sig på annat sätt. De har även behov av att träffa familj, vänner samt göra andra aktiviteter utöver sin elitkarriär. Under detta huvudtema berörs områdena *obalanserat vardagsliv, dess konsekvenser, balanserat vardagsliv, dess konsekvenser och stöd.*

*“Många pratar om idrotten i sig men man måste ha förståelse för livets upp- och nedgångar och ha koll på vad som händer utanför.”*

#### **4.3.1 Obalanserat vardagsliv**

Ett tema som blev tydligt under intervjuerna är *obalanserat vardagsliv*. Några deltagare berättar att de haft ett obalanserat vardagsliv där livspusslet har varit svårt att få ihop. De nämner en stressig vardag med brist på sömn, familjetid, energi över till annat och att inte kunna prioritera sig själv:

*“Det går mindre bra när det är för mycket av allt. När det är för mycket träning, för mycket jobb, för mycket övrig och för mycket krav på mig så att man glömmer bort att prioritera sig själv, då blir det kaos.”*

En deltagare beskriver stress som en stor faktor som påverkar förhållandena i övriga livet, inklusive träningen:

*“Tidigare har jag behövt gå upp väldigt tidigt, jobbat fysiskt hela dagen och stressade enormt. Jag har generellt sett haft jättemycket stress i livet och sovit jättelite. Katastrofalt dåliga förutsättningar. Jag tror att jag hade varit avsevärt mycket bättre idag om jag inte hade haft en sån tillvaro när jag var yngre.”*

#### 4.3.1.1 Konsekvenser

Konsekvenser av vad som beskrivs som ett obalanserat vardagsliv framkommer som negativa följder hos deltagarna och deras träning. Flertalet deltagare menar att ett obalanserat vardagsliv ger negativa psykologiska effekter och påverkar fokuset och kapaciteten på träningen:

*“Du måste ha ett skarpt fokus när du väl är på träningen och kan du inte ha det så mår du för dåligt för att kunna ha ett hållbart elitidrottande.”*

*“Kommer jag in i hallen och har kass attityd, det blir ingenting och så vidare, då är det något som inte är i balans. När jag har behövt anpassa träningen och det inte berott på skada, då är något fel.*

En deltagare yttrar att stress och ett fullspäckat schema genererar mer stress och negativa känslor:

*“Varje gång som något dök upp blev jobbig, även en sak som att fira en familjemedlem blev 'ånej ännu en till inbokad grej att hinna med'. Jag kunde ha dåligt samvete när jag missade något och när det samtidigt blev stressigare på jobbet gick det så pass långt att jag började tappa hår.”*

#### 4.3.2 Balanserat vardagsliv

Deltagare som upplever välmående i sin vardag beskriver en upplevelse av att de hinner göra allt det som de själva tycker om eller är viktigt för dem. Exempelvis en kontinuerlig påfyllnad av god energi genom att träffa vänner:

*“Mina närmsta vänner är dem i laget, vi är som en liten familj och jag träffar dem hela tiden. Därför känner jag inte att jag aktivt behöver lägga tid på att träffa vänner.”*

Några har jobb eller studier där de har möjlighet att styra sin egen tid i stor utsträckning, men en återkommande faktor hos de som beskriver ett välmående i sin vardag är deras insikt om att prioritera.

*“Man får prioritera bort vissa saker ibland och jag försöker mer och mer att prioritera saker jag mår bäst utav och det som är viktigast. Till exempel planerar jag inte in saker den dagen vi har fristående träning för det har vi bara en gång i veckan. Det får bli lite kompensation åt olika håll men det är okej att missa vissa saker för att något annat behöver göras eller för att jag mår bättre av det.”*

#### 4.3.2.1 Konsekvenser

Konsekvenser som nämns hos de deltagare som beskriver vad ett balanserat vardagsliv betyder är känslan av ett psykologiskt välmående och att motivation samt energi finns att tillgå:

*“När jag kan ha kul och prestera, känna att jag har energi och kraft både fysiskt och psykiskt när jag kommer in i hallen, då har jag en balans i resterande områden.”*

En annan valde att beskriva det som:

*“Jag kan vara stressad ibland men det ligger fortfarande på den nivå att jag nästan alltid tycker att det är kul att ta sig iväg till hallen.”*

#### 4.3.2.2 Stöd

Som en bidragande faktor till ett balanserat vardagsliv nämner deltagarna behovet av stöd, främst hemifrån. Behov samt form av stöd kan variera, där delar som praktiskt stöd i vardagen och emotionellt stöd framkommer som viktiga:

*“Den jag lever med har såklart stor påverkan, kan ha både positivt och negativt om man inte har kommunicerat. Min partner hjälper mig jättemycket i vardagen med städning, matlagning och tvätt för att jag ska hinna träna. Det har vi kommit överens om, det stödet får jag, för att jag ska kunna göra min satsning.”*

## 5. Diskussion

Syftet med denna studie var att genom intervjuer ta reda på äldre elitaktiva trupp gymnasters syn på hållbart elitidrottande för att forma en insikt i hur man skapar förutsättningar för längre elitkarriärer. Detta gjordes genom kvalitativa intervjuer med totalt sex elitaktiva trupp gymnaster, vilka tillhör de främsta i Sverige i sin idrott. Det fanns dock till en början vissa svårigheter i att rekrytera elitaktiva trupp gymnaster som uppfyllde inklusionskriteriet vad gäller ålder, framför allt på damsidan. Man kan anta att det skett ett generationsskifte eftersom det tidigare år funnits högre åldrar representerade på SM (Svenska Gymnastikförbundet, personlig kommunikation, 4 januari 2023). Under de senaste åren har covid-19 påverkat verksamheter och föreningar i Sverige och kan vara en av många möjliga anledningar till det generationsskiftet. Detta stärker dock intresset att möjliggöra längre elitkarriärer i trupp gymnastik.

### 5.1 En sund elitidrottsmiljö

De fysiologiska, psykologiska och sociala faktorer som deltagarna beskrivit som viktiga för hållbarhet inom idrott kan också ses som ett uttryck för önskemål om en sund elitidrottsmiljö. De visar en sund mental balans och förståelse för vad de mår- och fungerar bäst utav. Det kan handla om inre balanserade insikter som formar beslut baserat på individens välmående i de tre nämnda faktorerna. Exempelvis: att förstå att det är okej att missa träningar ibland, att inte tycka att det är värt att köra ett osäkert varv för att kunna bidra till lika-varvet<sup>2</sup>, att kunna känna sig nöjd efter en prestation trots små misstag eller att älska att vara i hallen för att omge sig med sitt lag. Den förståelse för ett välbalanserat träningsliv som presenteras här kompletterar redan existerande arbete ”the Joy of Effort” av Loland (2012). Dock påvisas även inställning till en osund elitidrottsmiljö fysiologiskt, psykologiskt och socialt som verkar kostsam på lång sikt. Utan att lägga någon värdering i sina uttalanden nämner deltagarna bland annat fysiologiska uppoffringar som resulterat i skada. Deltagarna nämner att det har varit nödvändigt för att prestera och visar även här hur passionen bidrar till en stor dedikation för idrotten. Det framkommer även att tränare varit medvetna om situationen och inte gjort något för att förhindra detta på tävlingsdag. I studien av Szathmári och Kocsis (2022) nämner elitidrottare att det inte är bra när man gör varje möjlig uppoffring för att uppnå en prestation oavsett kostnad, men att det händer ändå. I vidare forskning hade det varit intressant att undersöka elitidrottarens syn på kostsamma fysiologiska, psykologiska och sociala uppoffringar samt hur och varför dessa influenser och kultur frodats i elitidrott.

Synen på hållbart elitidrottande hör också till en sund elitidrottsmiljö. Under intervjuerna framkom det tydligt att synen på möjligheten till hållbarhet i elitidrott särskiljer sig mellan deltagarna i studien. Förenklat består deltagarnas svar av två delar där den ena är positiv till möjligheten för hållbar elitidrott varav andra delen är mindre positiv till det. En deltagare nämner att definitionen av elitidrott är att den inte samtidigt kan vara hållbar och därför kommer vara omöjlig att uppnå. En annan deltagare vill inte enbart vara prestationsfokuserad utan också ha ett hållbarhetsfokus. Här framkommer även tankar om att elitidrott i trupp gymnastik i Sverige inte existerar, bland annat för att konkurrensen är för liten och att uppoffringen är minimal för dem som utövar idrotten, i jämförelse med elitidrottare i andra idrotter. Om det sistnämnda stämmer skapar det frågor som: Har svensk trupp gymnastik lyckats utmana vad elitidrott faktiskt innebär? Har svensk trupp gymnastik lyckats närma sig någon form av hållbart elitidrottande? Behöver elitidrott vara centrerat kring uppoffring? För vidare forskning vore det möjligen bra med flera deltagare för att se om flertalet uppfattar elitidrott på liknande sätt. Viktigt är dock att tydliggöra deltagarnas olika inställningar till elitidrott då de alla haft olika vägar till eliten men trots det tagit sig dit.

Att komma fram till vad både elitidrott och hållbarhet är skapar dock svårigheter eftersom det betyder olika för olika individer baserat på deras erfarenhet, upplevelser och kunskaper, så även bland deltagarna i denna studie. Barker et al. (2014) visar att det finns dussintals försök till en definition av hållbarhet, exempelvis *"a condition or set of conditions whereby human and natural systems can continue indefinitely in a state of mutual well-being, security, and survival"*. Dohlsten et al. (2021) nämner att idrottslig hållbarhet handlar om ett fysiskt, psykiskt och emotionellt välmående under och efter avslutad karriär. Perspektivet "efter avslutad karriär" är inte något som majoriteten av deltagarna betonade under intervjuerna. Varför är svårt att svara på, möjligtvis för att den stora debatten om hållbarhet i idrott idag handlar om en "här och nu plan" i hur man kan förbättra de aktivas förhållande kring hållbarhet samt för nästa generations idrottare. Detta saknas i merparten av tidigare forskningsstudier om hållbart elitidrottande. I framtida forskning hade det varit intressant att se undersökningar om elitaktivas syn på hållbarhet i perspektiv till avslutad karriär och ett välmående även efter karriärens slut, där identitet och identitetskris får ta plats.

I studien av Kremžar Jovanović et al. (2022) visar resultatet att ett hållbart psykologiskt välmående är av stor vikt i elitidrott och för dess hållbarhet. Därmed kan det konstateras att

ett mentalt välmående spelar stor roll och kommer att påverka de andra faktorerna. Även i aktuell studie uttrycker några deltagare att psykologiska faktorer spelar stor roll för hur utfallet blir i träning och tävling, där exempelvis en av deltagarna framhåller att träningens utfall inte blir som förväntat eller önskat när denne upplever alltför hög press. Man kan även diskutera innebörden av högpresterande träning. Barker et al. (2014) menar att stress i högpresterande träning är centralt. Författarna menar också att sätta fysisk och psykisk press på kroppen är en av principerna av elitträning eftersom elitidrott innebär press att prestera vid bestämda tidpunkter och ett kortsiktigt prestationsfokus. Detta väcker frågor såsom: Är det möjligt att utveckla idrott till att stödja långsiktig hälsa och välmående hos atleter? Hur kan idrotten utvecklas för att möjliggöra längre elitkarriärer för framtida generationer samt deras välmående? Hur kan elitidrott bidra till ett sunt sammanhang? Det som dock framkommer som en viktig faktor i utvecklingen kring ett hållbart elitidrottande är tankesätt och medvetenhet. Det är både tränares och idrottares ansvar att fundera på hur man kan göra träning och tävling mer hållbart. Dohlsten et al. (2021) anser att hållbarhetsfrågor är tränarens ansvar vid tillfällen där idrottarna själva saknar erfarenhet eller kunskap om detta. En praktisk rekommendation till tränare är därför att se över förutsättningarna som finns för ett hållbart klimat och därmed fundera på hur gymnasterna kan vägledas.

Svenska Gymnastikförbundet har nyligen lanserat en ny plattform kallad ”PEAK”, främst ämnad för elitaktiva i de olika disciplinerna. Syftet med denna plattform är att bidra med kunskap, verktyg och tips som stärker elitaktivas utveckling, prestation och delaktighet i deras gymnastiksatsning. Plattformen skapades efter efterfrågan från elitaktiva och är således framtagen tillsammans med dem. På denna plattform arrangeras även föreläsningar där ett tema varit hållbarhet ur fysiologiska och psykologiska perspektiv. Med PEAK har SvGF skapat förutsättningar för ett mer hållbart elitidrottande och kan förhoppningsvis leda till mer utveckling vad gäller hållbarhet. Viktigt att poängtera är dock att detta bör normaliseras även på en strukturell nivå hos föreningar och tränare och bör inte endast vara varje elitaktivs enskilda ansvar.

Ett tema som också behandlades under intervjuerna var *kroppsideal och normer*, vilket gav ett uteblivet resultat då deltagarna inte nämner detta som en stor påverkan på deras hållbarhet i elitutövandet. Temat verkar alltså inte vara en faktor i att fortsätta länge eller inte, dock är detta en intressant fråga och något värt att utforska i framtida forskning med jämförelser mellan olika gymnastikdiscipliner.

## 5.2 Self-determination theory

Anledningarna till varför deltagarna i denna studie fortfarande är elitaktiva är många men de ämnen som deltagarna tar upp under intervjuerna som speciellt utmärker sig i varför de stannat kvar i trupp gymnastik överensstämmer med self-determination theory, SDT (Ryan & Deci, 2000). Det framkommer tydligt att den mest väsentliga faktorn till varför deltagarna fortsätter sin elitkarriär var passion till idrotten och något så enkelt som att de tycker att det är roligt, vilket vi i resultatet kan se att en av deltagarna även uttryckte bokstavligen. Flera deltagare uttryckte en stark passion för trupp gymnastik och det kan därför antas att detta i sig är en stark motivator för fortsatt elitsatsning. Ryan och Deci (2000) nämner likt detta en inre motivation som enligt dem definieras som att göra en aktivitet för den inre tillfredsställelsens skull. De uttrycker även att en inre motivation kan vara att få testa något man inte gjort tidigare, eller att få återuppleva något som man tidigare uppskattat. Vidare menar författarna att begreppen: att ha roligt, välbefinnande och att stanna kvar i sporten kan förknippas med inre motivation. Ryan och Deci (2000) framhåller att individer med hög inre motivation också kommer ha en stark drivkraft till att fortsätta, exempelvis med elitidrott som aktuell studie inriktar sig på. I resultatdelen tydliggörs detta genom att flera av deltagarna nämner hur de alltid på något sätt kommer vara aktiva inom sporten eller hur roligt de upplever att det är att utöva den. Passionen som deltagarna i denna studie nämner, kan antas leda till en dedikation till sporten och deras mål trots motgångar och tuffa perioder. Detta överensstämmer med ovan nämnd forskning som förklarar att kärlek till en aktivitet ger en känsla av hängivenhet och engagemang som skapar förutsättningar för idrottare att fortsätta sitt utövande trots perioder av misslyckanden eller negativa prestationer.

Ryan och Deci (2000) nämner att en inre motivation kan vara nyttigt och användbart hos elitaktiva. Med denna utgångspunkt är det därför viktigt att se över hur man stärker och utvecklar denna. Det hänvisas här till basic psychological needs theory, BPNT, som är en del av self-determination theory. De menar att, för att utveckla den inre motivationen behöver den aktives behov av autonomi, kompetens och tillhörighet stöttas. Vidare skriver Ryan och Deci att när en individ upplever sina basala psykologiska behov uppfyllda, stiger den inre motivationen som i sin tur leder till bättre resultat. Under intervjuerna framkommer främst tillhörighet som en stor anledning till att deltagarna fortsatt inom sporten, trots att de tävlat på högsta nivå och gjort det under en lång tid, vilket liknar beskrivningen av Ryan och Deci.



Liknande överensstämmelse kan även göras för deltagarnas behov av utveckling, deras kompetensbehov, både i svåra övningar men även teknik och utförande. Oberoende av vilken form av utveckling deltagarna var i behov utav, framkommer det tydligt att intresset för utveckling har genererat en hög motivation under deras karriärer.

En annan typ av motivation är yttre motivation, som Ryan och Deci (2000) menar syftar till närhelst en aktivitet görs för att nå yttre resultat. Denna typ av motivation har oftast inte samma positiva klang men kan trots det vara lika avgörande för prestation som vid inre motivation. Yttre motivation är inte något som deltagarna betonar i så stor utsträckning under intervjuernas gång men är fortfarande något som finns där och kan läsas mellan raderna. Ibland är själva prestationen i sig det centrala i drivkraften. När denna typ av motivation väl beskrivs hos deltagarna framkommer den oftast som en mindre positiv, destruktiv drivkraft och ibland även som en osund elitidrottsmiljö.

### *5.3 Styrkor och Svagheter*

En styrka med studien är urvalsgruppen som deltog i intervjuerna. Syftet med studien var att undersöka varför äldre elitaktiva trupp gymnaster fortsatt sin elitkarriär och hur man kan möjliggöra längre elitkarriärer i trupp gymnastik. Eftersom urvalspersonerna är i det övre snittet i ålder samt tillhör den yttersta eliten i Sverige är dessa individer relevanta för studiens frågeställningar. Med röster från dessa sex deltagare ger detta en förstärkt bild av hållbart elitidrottande i trupp gymnastik, något som inte gjorts någon tidigare studie på. Detta skapar en hög tillförlitlighet i studien. Studiens intervjuguide ställer också generella frågor om hållbarhet och viktiga förutsättningar för ett aktivt och framtida aktivt elitutövande, vilket ger studien en god reproducerbarhet och en lätthet att använda för andra grupper av elitidrottare. Betydande frågor som ger studien vikt och fortsatt intresse är: ”Vilka faktorer tror du har bidragit till att du fortfarande är elitaktiv?” eller ”Hur hanterar du balansen mellan elitsatsning och ditt vardagliga liv med jobb/studier, familj, vänner?”. En tredje styrka i studien är att det i resultatet lyfts fram ungefär lika många citat från varje deltagare. Detta bidrar således till att ingen av deltagarnas åsikter ges större inflytande än andras i studiens resultat.

Ytterligare en styrka var intervjuernas semistrukturerade öppna frågor som gav deltagarna möjlighet att svara utifrån deras erfarenhet och upplevelser, vilket genererade olika svar och fokusområden under intervjuerna. Enligt studiens författare gav detta induktivt innehåll utan

förutbestämda svar från deltagarna eftersom de då fick tillfälle att berätta om det som de själva upplevt eller ansåg var relevant. Definitionen av hållbarhet och hållbart elitidrottande kan dock ha presenterats noggrannare då några deltagare primärt började prata om hållbarhet enbart i form av fysiologiska faktorer och förutsättningar för att under intervjuens gång komma in på andra ämnen. Om detta berodde på att deltagarna redan hade en "förutbestämd kunskap" om att begreppet hållbarhet inom idrott endast handlar om fysiologiska faktorer är svårt att säga.

Något som skulle kunna ses som både en svaghet och en styrka var författarens eget intresse och kunskaper inom trupp gymnastik. Detta bidrog till att intervju och dialog flöt på och författaren kunde komma med väsentliga följdfrågor i relation till trupp gymnastik. Dock bidrog detta vid vissa tillfällen till att halka in på ämnen mindre relevanta för studiens syfte och författaren fick därmed styra tillbaka till relevanta ämnen. Vid analys av en kvalitativ intervju metod kommer resultatet alltid att tolkas av forskningsledaren och hans redan förutbestämda tolkningar och därmed vara beroende av dessa (Thomas et al., 2015). Detta kan därför ses som en svaghet eftersom det kan generera förutbestämda ämnen eller även smala synsätt. En annan aspekt i denna studie som skulle kunna ses som en svaghet är bristen på tidigare forskning kring ämnet och därmed metoden att söka efter andra relaterade ämnen.

#### *5.4 Slutsats*

Syftet med denna studie var att undersöka trupp gymnasters syn på hållbart elitidrottande för att möjliggöra längre elitkarriärer i trupp gymnastik, samt att jämföra perspektiven med tidigare publicerade studier under samma tema. För att ta reda på detta intervjuades sex elitaktiva trupp gymnaster. I intervjuer med dessa deltagare erhöles reflektioner kring flertalet ingångar på perspektivet hållbarhet, som sedan arbetades ned till de teman som presenteras i figur 1. Dock utmärkte sig framför allt tre teman som verkar vara de mest centrala i att hålla på med elitidrott länge. Det framgick tydligt att känna *sammanhang* i gymnastikhallen och/eller med lagkamraterna var en stor bidragande faktor till att deltagarna fortsatt sitt

elitutövande länge. Deltagarna var överens om att en stor del av motivationen var att få umgås, i och utanför gymnastikhallen, med sina lagkamrater och att få åstadkomma något tillsammans. Det var uppenbart att samtliga deltagare är i stort behov av *stöd* i olika former och att det krävs för möjligheten till ett hållbart elitidrottande. Deltagarna menar att elitidrott är tufft, och att stödet är viktigt oavsett vart det kommer ifrån. De beskrev som att *drivkraften* inom dem hela tiden varit det som fört dem framåt och är betydande till att de blivit elitidrottare. Precis som behovet av stöd skiljer sig formen av drivkraft åt mellan deltagarna och yttrar sig på olika sätt. Det blir också tydligt att några former av drivkraft inte enbart är positiva, men trots det är en orsak till att de kommit till den plats de befinner sig på idag.

Under intervjuerna i denna studie framkommer, som ovan nämnt, insikter som tyder på en sund elitidrottsmiljö. De deltagare som visar på en omfattande förståelse för vad som är viktigt för just dem som individ verkar ha en inre balans, vara välmående och ha ”en större helhetsbild” kopplat till studiens vardags- och idrottskontext samt dess underteman. Vissa uttalanden under intervjuerna påvisar dock en osund elitidrottsmiljö. Ursprunget till kulturen om att elitidrottare bör göra kostsamma fysiska, psykiska och sociala uppoffringar behöver lokaliseras och reformeras för att kunna möjliggöra samt främja en sund elitidrottsmiljö och stärka de aktivas välmående under och efter avslutad karriär. Tränarens roll är av stor vikt här men även för Svenska Gymnastikförbundet som har stort inflytande på svenska gymnastikföreningar och har möjlighet att forma hur Svensk trupp gymnastik ska se ut. Att nå och skapa en sund elitidrottsmiljö är en stark förutsättning för att möjliggöra längre elitkarriärer i trupp gymnastik. För att möjliggöra detta bör alla inblandade parter, utövare, tränare, föreningar och Svenska Gymnastikförbundet se över vad de kan göra för att skapa förutsättningar till ett hållbart elitidrottande.

## Käll- och litteraturförteckning

Back, J., Johnson, U., Svedberg, P., McCall, A., & Ivarsson, A. (2022).

Drop-out from team sport among adolescents: A systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Psychology of Sport and Exercise*, Volume 61, 102205, ISSN 1469-0292, <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102205>.

Barker, D., Barker-Ruchti, N., Wals, A., & Tinning, R. (2014). High performance sport and sustainability: a contradiction of terms?. *Reflective Practice*, 15:1, 1-11, DOI: [10.1080/14623943.2013.868799](https://doi.org/10.1080/14623943.2013.868799)

Barker-Ruchti, N. (2009). Ballerinas and pixies: A genealogy of the changing female gymnastics body. *The International Journal of the History of Sport*, 26(1), 45-62.

Barker-Ruchti, N., Kerr, R., Schubring, A., Cervin, G., & Nunomura, M. (2017). “Gymnasts are like wine, they get better with age”: becoming and developing adult women’s artistic gymnasts. *Quest*, 69(3), 348-365.

Biddle, S. J. H., Markland, D., Gilbourne, D., Chatzisarantis, N. L. D., & Sparkes, A. C. (2001). Research methods in sport and exercise psychology: quantitative and qualitative issues. *Journal of Sports Sciences*, 19(10), 777.

Braun, V., & Clarke, V., (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*. 3:2, 77-101, DOI: [10.1191/1478088706qp063oa](https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa)

Crane, J. & Temple, V. (2012). Factors related to dropout from sport among children and adolescents: A systematic review. *Journal of Science and Medicine in Sport*, Volume 15, Supplement 1, Page S182, ISSN 1440-2440,

Dohlsten, J., Barker-Ruchti, N. & Lindgren, E. C. (2021). Sustainable elite sport: Swedish athletes’ voices of sustainability in athletics. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 13:5, 727-742, DOI: [10.1080/2159676X.2020.1778062](https://doi.org/10.1080/2159676X.2020.1778062)  
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/2159676X.2020.1778062>

Etikprövningsmyndigheten. (u.å). *Vad säger lagen?*  
<https://etikprovningmyndigheten.se/for-forskare/vad-sager-lagen/>

Kerr, R., Barker-Ruchti, N., Schubring, A., Cervin, G., & Nunomura, M. (2019). Coming of age: coaches transforming the pixie-style model of coaching in women’s artistic gymnastics. *Sports Coaching Review*, 8(1), 7-24.

Klaperski-van der Wal, S. (2022). Sport and exercise psychology and the UN's sustainable development goals: Reflections and suggestions. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*. Volume 2, Issue 3. <https://doi.org/10.1016/j.ajsep.2022.06.004>.

Kremžar Jovanović B, Smrdu M, Holnthaner R, Kajtna T. (2022). Elite Sport and Sustainable Psychological Well-Being. *Sustainability*. 14(5):2705. <https://doi.org/10.3390/su14052705>

Loland, S. (2006). “Olympic Sport and the Ideal of Sustainable Development.” *Journal of the Philosophy of Sport* 33 (2): 144–156. doi: <https://doi.org/10.1080/00948705.2006.9714698>

Loland, S. (2012). A Well Balanced Life Based on ‘The Joy of Effort’: Olympic Hype or a Meaningful Ideal?. *Sport, Ethics & Philosophy*, 6(2), 155–165.

Ryan RM, Deci EL. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemp Educ Psychol*. Jan;25(1):54-67. doi: 10.1006/ceps.1999.1020. PMID: 10620381.

Ryan R. M., & Deci E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *Am Psychol*. Jan;55(1):68-78. doi: 10.1037//0003-066x.55.1.68. PMID: 11392867.

Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Schmidt, G. W., Simons, J. P., & Keeler, B. (1993). An Introduction to the Sport Commitment Model. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 15(1), 1–15.

Smith, B & McGannon, K. R (2018). Developing rigor in qualitative research: problems and opportunities within sport and exercise psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 11:1, 101-121, DOI: 10.1080/1750984X.2017.1317357

Svenska Gymnastikförbundet. Personlig kommunikation. 4 januari 2022.

Szathmári, A., & Kocsis, T. (2022) Who cares about gladiators? An elite-sport-based concept of Sustainable Sport. *Sport in Society*, 25:8, 1469-1488, DOI: [10.1080/17430437.2020.1832470](https://doi.org/10.1080/17430437.2020.1832470)

Theidin Jakobsson, B. (2014). What makes teenagers continue? A salutogenic approach to understanding youth participation in Swedish club sports. *Physical Education and Sport Pedagogy*. 19:3, 239-252, DOI: [10.1080/17408989.2012.754003](https://doi.org/10.1080/17408989.2012.754003)

Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. T. (2015). *Research methods in physical activity* (seventh edition). Human Kinetics.

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

[https://www.vr.se/download/18.68c009f71769c7698a41df/1610103120390/Forskningsetiska\\_principer\\_VR\\_2002.pdf](https://www.vr.se/download/18.68c009f71769c7698a41df/1610103120390/Forskningsetiska_principer_VR_2002.pdf)

Zahariadis, P., Tsorbatzoudis, H., & Alexandris, K. (2006). Self-Determination in Sport Commitment. *Perceptual and Motor Skills*, 102(2), 405–420.

<https://doi.org/10.2466/pms.102.2.405-420>

## Bilaga 1 - Litteratursökning

### Litteratursökning

I bilagan Litteratursökning ska du återge de sökningar du har gjort för att hitta tidigare forskning inom ditt ämnesområde. Se Uppsatsguiden för exempel på hur bilagan kan fyllas i.

#### Syfte och frågeställningar:

Syftet med denna uppsats är att undersöka hur man kan möjliggöra längre elitkarriärer för trupp gymnaster och ta reda på vilka olika faktorer som elitaktiva trupp gymnaster tycker har en betydande roll för att möjliggöra detta. Studiens syfte var att undersöka följande frågeställning:

- Vilka faktorer tror elitaktiva trupp gymnaster bidrar till en hållbar elitkarriär i trupp gymnastik?

#### Vilka sökord har du använt?

Ämnesord och synonymer svenska	Ämnesord och synonymer engelska
(Inga svenska ord använda)	<i>Sustainable sport career, sustainable sport, sustainability in sport, sustainable elite sport, sport commitment, sport adherence, Sport enjoyment, self-determination theory, Thematic analysis in psychology</i>

#### Var och hur har du sökt?

Databaser och andra källor	Sökkombination
SportDiscus	<i>Sustainable sport career Sustainable AND sport career Sustainable sport Sustainable AND sport Sustainability in sport Sustainable elite sport Sport commitment Sport adherence Sport enjoyment Enjoyment in sport Sport AND enjoyment Self-determination theory Self-determination theory AND sport Thematic analysis Thematic analysis in psychology</i>
Google Scholar	<i>Sustainable sport career Sustainable sport Sustainability in sport Sustainable elite sport Sport commitment Sport adherence</i>



Databaser och andra källor	Sökkombination
Discovery	<i>Self-determination theory</i> <i>Self-determination theory and sport</i> <i>Thematic analysis</i> <i>Thematic analysis in psychology</i>  <i>Sustainable sport career</i> <i>Sustainable sport</i> <i>Sustainability in sport</i> <i>Sustainable elite sport</i> <i>Sport commitment</i> <i>Sport adherence</i>

### **Kommentarer**

--

## Bilaga 2 - Informationsbrev

### **Den hållbara trupp gymnasten En kvalitativ studie för att möjliggöra längre elitkarriärer i trupp gymnastik**

Hejsan!

Jag heter Ebba Aldentorp och studerar mitt tredje och sista år på tränarprogrammet på gymnastik- och idrottshögskolan, GIH, i Stockholm. Jag ska skriva mitt examensarbete inom idrottsvetenskap med trupp gymnastik som fokusområde.

Jag kontaktar dig om förfrågan om medverkan i min studie eftersom du

- är född 1996 eller tidigare
- är elitaktiv inom trupp gymnastik
- har tävlat SM eller högre inom tidsspannet 2019-2022.

Därmed tror jag att du har nyttiga erfarenheter som kan bidra till min undersökning.

Läs informationen noggrant innan du tar ställning till om du vill delta eller ej. Vänligen kontakta oss om du har några frågor om studien, våra kontaktuppgifter finns i slutet av detta brev.

#### **Vad handlar studien om?**

Syftet med denna studie är att undersöka hur man kan möjliggöra längre elitkarriärer för trupp gymnaster.

Mina huvudfrågor är:

1. Vad tror elitaktiva trupp gymnaster bidrar till en lång elitkarriär i trupp gymnastik?
2. Hur upplever elitaktiva trupp gymnaster att man skapar förutsättningarna för längre elitkarriärer för trupp gymnaster?
3. Hur beskriver elitaktiva trupp gymnaster hållbart elitidrottande?

#### **Vad innebär det att delta i studien?**

Deltagandet i studien innebär att du kommer medverka i en intervju med frågor om dina erfarenheter av och tankar kring hållbarhet i elitidrott. Intervjuerna kommer genomföras på en plats som vi gemensamt kommer överens om alternativt digitalt och beräknas ta ca 60 minuter. Intervjuerna kommer att spelas in samt transkriberas. Vid deltagande i studien behöver du ge ett skriftligt samtycke på att du vill delta.

#### **Att vara med är frivilligt och innebär inga särskilda risker**

Ditt deltagande är frivilligt och medför inga särskilda risker för dig. Dock är följande viktigt att veta:

- Du behöver inte besvara alla frågor som ställs under intervjun.
- Du kan välja att avsluta ditt deltagande när som helst utan att behöva ange någon orsak.



Att inte delta, eller att avsluta ditt deltagande, har inga konsekvenser. Du behöver bara berätta för mig att du avstår.

### **Inga obehöriga kommer att kunna se vad just du har svarat**

De personuppgifter som kommer att samlas in är födelseår samt kön. Personuppgifterna kommer under arbetets gång att förvaras säkert så att ingen utomstående kan ta del av dem. Ditt deltagande i studien kommer vara anonymiserat och personuppgifterna kommer att pseudonymiseras, vilket innebär att när resultat från studien presenteras kommer det inte vara möjligt att härleda svaren till enskilda personer.

### **Vad händer med mina uppgifter?**

Gymnastik- och Idrottshögskolan är ansvarig för dina personliga data. I enlighet med EU:s dataskyddsförordning (GDPR) samlar vi in informationen utifrån (1) att vi har fått samtycke från dig, och (2) att forskningen kan ge värdefull information av allmänt intresse. Enligt denna dataskyddsförordning har du även rätt att kostnadsfritt få ta del av de uppgifter om dig som hanteras i projektet, och vid behov få eventuella fel rättade. Du kan också begära att uppgifter om dig raderas samt att behandlingen av dina personuppgifter begränsas. Om du vill ta del av uppgifterna ska du kontakta oss (se nedan för kontaktuppgifter). Dataskyddsombud vid Gymnastik och Idrottshögskolan är Birgitta Edenius ([gdpr@gih.se](mailto:gdpr@gih.se)). Om du är missnöjd med hur dina personuppgifter behandlas har du rätt att ge in klagomål till Datainspektionen, som är tillsynsmyndighet.

### **Hur får jag mera information?**

Du är välkommen att kontakta mig eller min handledare om du har frågor angående examensarbetet eller vill ta del av resultaten från studien. Tack för att du överväger att hjälpa mig i mitt examensarbete!

### **Kontaktuppgifter:**

#### **Ebba Aldentorp**

Student Tränarprogrammet GIH  
[Ebba.aldentorp@student.gih.se](mailto:Ebba.aldentorp@student.gih.se)

#### **Dr. Sanna Nordin-Bates**

Docent och Lektor Idrottspsykologi  
Handledare  
[Sanna.nordin-bates@gih.se](mailto:Sanna.nordin-bates@gih.se)

### **Personuppgiftsansvarig samt adress för samtliga forskare och dataskyddsombud:**

Gymnastik- och Idrottshögskolan Box 5626  
114 86 Stockholm  
Telefon: 08 – 120 537 00

### Bilaga 3 - Samtyckesblankett

## **Den hållbara trupp gymnasten En kvalitativ studie för att möjliggöra längre elitkarriärer i trupp gymnastik**

*Samtycke till att delta i studie: Den hållbara trupp gymnasten*

Kryssa i varje ruta för vilken du samtycker/håller med

- Jag har läst informationsbrevet och samtycker till dess innehåll.
- Jag förstår att min medverkan i studien är frivillig och att jag har rätt att avbryta utan att ange någon anledning.
- Jag förstår att mitt deltagande i studien och alla de svar jag ger behandlas konfidentiellt.
- Jag samtycker till att medverka i studien *“Den hållbara trupp gymnasten - En kvalitativ studie för att möjliggöra längre elitkarriärer i trupp gymnastik”*.

\_\_\_\_\_  
Underskrift

\_\_\_\_\_  
Plats och datum

\_\_\_\_\_  
Namnförtydligande

## Bilaga 4 - Intervjuguide

### Del 1: Uppvärmningsdel

1. Hur kommer det sig att du är elitaktiv?
  - a. Hur länge har du varit elitaktiv?
  - b. Hur länge har du hållit på totalt?
  
2. Kan du beskriva din väg till eliten?

### Del 2: Huvuddel 1

När man pratar om hållbarhet och hållbart elitidrottande så pratar man om att kunna hålla på länge, att ha möjlighet till en lång elitkarriär (med vad det nu innebär).

Ser vi till andra idrotter skiljer sig åldrarna enormt för när man så att säga "peakar". I ridsport har vi t.ex. Peder Fredricson och Malin Baryard som båda är 40-50 år, medan i skateboard är Sky Brown 12 år och klar för OS.

#### *Hållbarhet*

3. Kan du beskriva vad hållbart elitidrottande är för dig?
  
4. Vad är viktigt för dig/vad behöver du för att kunna vara elitaktiv?
  
5. Vilka faktorer tror du har bidragit till att du fortfarande är elitaktiv? (Om det behöver exempel – vad är det som gjort att du fortfarande är elitaktiv tror du?)

#### *Fysiologiskt*

6. Kroppen är förstås en viktig del i gymnastik, och kan påverka hur länge någon är elitaktiv. På vilket sätt upplever du att din fysiologi har påverkat, eller kan påverka din hållbarhet?
  - a. T.ex. kanske du uppfattar att du har någon särskild fysisk styrka eller svaghet som gör att du kan vara elitaktiv mer eller mindre länge?
7. Berätta om din erfarenhet av skador – Har du råkat ut för någon skada under din elitkarriär som gjorde dig inaktiv en längre period?
  - a. Om ja, hur lång tid blev du inaktiv?
  - b. Hur mycket skulle du säga att skadan påverkade dig fysiskt/psykiskt och din elitkarriär?

#### *Psykologiskt*

8. Huvudet är en annan viktig del i gymnastik, och kan påverka hur länge någon är elitaktiv. På vilket sätt upplever du att psykologiska faktorer har påverkat, eller kan påverka, din hållbarhet?
  - a. T.ex. kanske du uppfattar att du har någon särskild mental styrka eller svaghet som gör att du kan vara elitaktiv mer eller mindre länge?

Du nämnde kort i början om varför du är elitaktiv

9. Vad är det som motiverar dig att fortsätta framåt?
  
10. Har du någon gång funderat på att sluta?
  - a. Om ja, varför? Vad berodde det på?
    - i. Hur kommer det sig att du fortsatte trots dessa tankar?
  - b. Om nej, vad tror du att det beror på?
11. Har du någon ide om när det känns lagom att sluta?

- a. Om ja, Varför då?

### ***Sociala relationer och stöd***

12. Socialt stöd kan också vara en viktig del i gymnastik, och kan påverka hur länge någon är elitaktiv. Vilka relationer anser du har påverkat, eller kan påverka, din hållbarhet positivt/negativt?
  - a. T.ex. kanske du uppfattar att du har någon särskild form av socialt stöd, eller brist på stöd, som gör att du kan vara elitaktiv mer eller mindre länge?
  - b. Vilka relationer anser du är viktiga för dig och din elitsatsning?

### ***Normer & kroppsideal***

Det finns gamla normer som säger att man bör elitsatsa tidigt och även att man behöver se ut på ett visst sätt för att bli framgångsrik i gymnastik.

13. Hur ställer du dig gentemot dessa normer? Hur ser du på dem?
14. I vilken utsträckning uppfattar du att dessa normer gäller samtliga kön och gymnastikdiscipliner? Upplever du att det finns skillnader?

### **Huvuddel 2**

#### ***Balans i livet, livspussel och ekonomi***

15. Kan du beskriva hur din vardag ser ut?
16. Hur hanterar du balansen mellan elitsatsning och ditt övriga liv med jobb/studier, familj, vänner mm?
  - a. Vad är balans för dig? När är den uppnådd?
  - b. Kan du ge exempel på när det funkar bra/mindre bra?
17. Hur ser du på möjligheten att någon gång i framtiden ha familj, kanske barn och samtidigt vara elitaktiv?
  - a. Behöver man avsluta sin elitkarriär när man fått familj och/eller barn tror du?
18. Hur mycket tror du att ekonomi påverkar om man kan vara elitaktiv trupp gymnast en längre tid eller inte?

### **Del 4: Avslutning**

19. Finns det något annat du vill säga som du tycker att vi inte pratat om när det gäller hållbart elitidrottande?

Tack för din tid!