

Fler stannar med välplanerade klassbyten

Ulrika Billme, Idrottspsykologisk rådgivare
Seglarträffen 2021





FALUN



THE UNIVERSITY of
TENNESSEE **UT**
KNOXVILLE



Västra Götaland



SIPF

Svensk Idrottspsykologisk Förening



Idrottskarriären

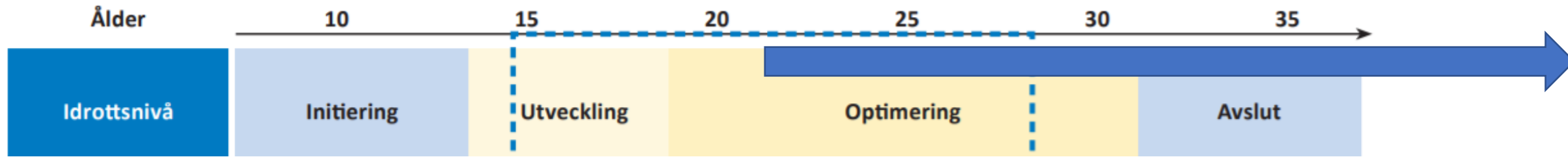
En mångårig utvecklingsprocess med en rad på varandra följande steg

1. Inledande specialisering mot den valda idrotten
2. Övergång till mer intensiv träning i den valda idrotten
3. Övergång till att satsa på att nå elitnivå
4. Övergång från junior- till senioridrott
5. Övergång från amatör till professionell
6. Övergång från idrottskarriärens zenit till avslutningen
7. Övergång till något utanför idrotten

(Stambulova, 1994)

- Karriären i ett holistiskt utvecklingsperspektiv
- Karriärövergångar

Holistiska karriärutvecklingsmodellen



Developmental model of transitions faced by athletes
(Wylleman & Lavallee, 2004)

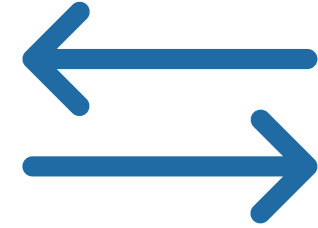


Vikten av ett helhetsperspektiv!

Dels att se idrottskarriären ur ett **längre perspektiv** än bara "nästa tävling" och "denna säsongen"

Dels att se idrotten som **en del i livet** tillsammans med många andra viktiga delar.

Karriärövergångar



NORMATIVA

Möjliga att förutse och planera inför

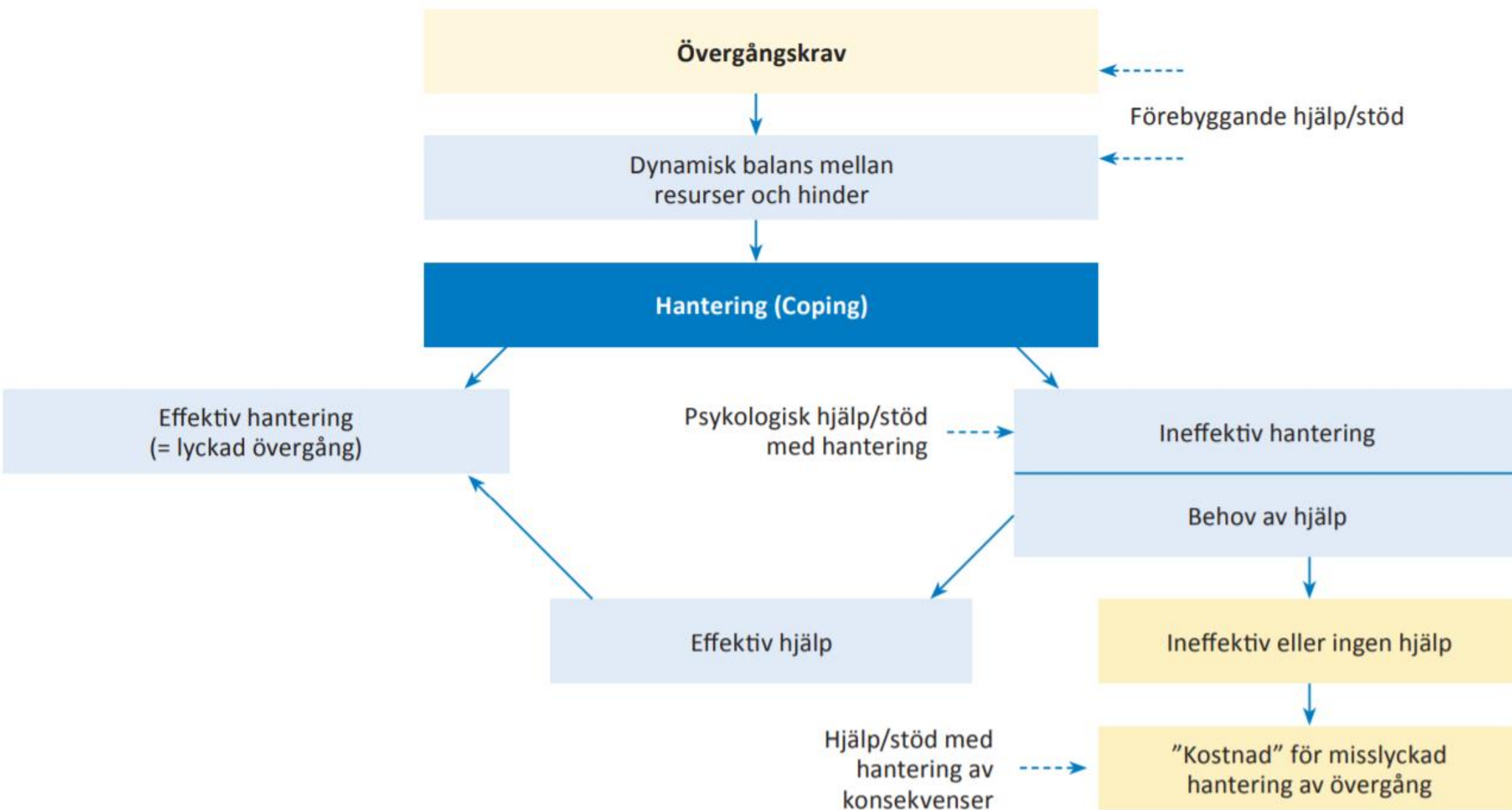
T.ex. Junior-senior, högstadie-
gymnasium, Idrottskarriäravslutet

ICKE NORMATIVA

Mindre förutsägbara, sker mer oväntat

T.ex. skador, tränarbyte, förändrade
familjeförhållanden, pandemi

Athletic career transition model (Stambulova, 2003)





Färdigheter hos individen

- **Karriärplanering**
 - Sätta realistiska mål
 - Reflektera över vilka utmaningar som kan komma under karriären
 - Förbereda för kommande övergångar/utmaningar – hur kan de hanteras?
- **Planera och hantera kombinationen idrott och övriga livet**
 - Vem är jag mer, vilka fler roller har jag?
 - Time management
 - Långsiktigt perspektiv; ex. hantera framgång och motgång
- **Prioritera att göra saker som leder till hållbarhet**
 - Balansera idrott med annat, prioritera bland aktiviteter
 - Mental och fysisk återhämtning
- **Be om hjälp och stöd**
 - Vilka behov har jag..

Tränare/organisation

Tränare

Visa omtanke och erbjud stöd

- Helhetssyn på de aktiva; visa omtanke i vardagskommunikationen
- Du behöver inte lösa alla problem!

Hjälp de aktiva med karriärplanering

- Vilka utmaningar kan vi förutsäga inför en övergång?
- Reflektera över utmaningar som är mindre förutsägbara.. Vilka krav finns och vilka resurser behövs för att hantera kraven?

Organisation

- Vilka fler miljöer finns den aktive i? Vem har ansvar för helhetsperspektivet?

Framgångsrika utvecklingsmiljöer (exempel):

- Fokus är på långsiktig utveckling. Träningsmängd och innehåll är anpassat till ålder och mognad
- Den aktive utvecklar färdigheter som är till nytta även utanför idrotten (ansvarstagande, kommunikation, samarbete etc.)
- Det finns förebilder och rollmodeller som är villiga att dela med sig av sin kunskap

Struktur för övergångar?

- Miljöer ser olika ut – Struktur för att förbereda övergångar – miljön som släpper iväg såväl som miljön som tar emot?

Frågor/
reflektioner?



Tack!

billme.ulrika@gmail.com

