

# Innehåll

<b>Förord</b> .....	5
<b>Introduktion</b> .....	7
Fallstudie .....	7
<b>1. Idrottens karriärövergångar</b> .....	23
Inledning .....	23
Evidensbaserad praktik .....	26
Definition av karriärövergång .....	30
Systematik och praktik .....	40
<b>2. Psykologiska faktorer i karriärövergångar</b> .....	43
Motivation genom självbestämmande .....	44
Copingresurser .....	48
Idrottsidentitet och civil identitet .....	51
Målsättning och planering .....	54
Överförbara förmågor .....	58
Motivationsklimat .....	59
Socialt stöd .....	63
Organisationen .....	67
<b>3. Karriärövergång 1 – Inledning</b> .....	75
Karriärstegen, inledningsfasen .....	75
Framgångsfaktorer .....	80
Hinder .....	92
Tips och råd .....	96
Inför nästa fas .....	100
Fallstudie .....	101
<b>4. Karriärövergång 2 – Specialisering</b> .....	105
Karriärstegen, specialiseringsfasen .....	105
Framgångsfaktorer .....	108
Hinder .....	116
Tips och råd .....	120
Inför nästa fas .....	126
Fallstudie .....	127

<b>5. Karriärövergång 3 – Junior till senior</b> .....	131
Karriärstegen, junior till senior .....	131
Framgångsfaktorer .....	134
Hinder.....	151
Tips och råd.....	154
Inför nästa fas .....	157
Fallstudie.....	158
<b>6. Karriärövergång 4 – Topp</b> .....	161
Karriärstegen, toppfasen.....	161
Framgångsfaktorer .....	163
Hinder.....	175
Tips och råd.....	177
Inför nästa fas .....	180
Fallstudie.....	181
<b>7. Karriärövergång 5 – Avslut</b> .....	185
Karriärstegen, avslutningsfasen .....	186
Framgångsfaktorer .....	188
Hinder.....	194
Tips och råd.....	197
Intervju med Peter Martinsson, karriärvägledare .....	199
Fallstudie.....	202
<b>8. Icke-normativa övergångar</b> .....	207
Krishantering i karriärövergång.....	208
Övergång till följd av skador.....	209
Övergång till följd av petning.....	215
Övergång till följd av förlust av tränare.....	215
Övergång till följd av inre press.....	216
Fallstudie.....	218
Avslut Fallstudie.....	220
<b>Referenser</b> .....	221