

Balansen mellan dessa två organisationsbegrepp ger möjlighet till utveckling på helt olika sätt. Differentieringen i miljön innebär att det finns möjlighet att utvecklas specifikt, miljön uppmuntrar till egna vägar och individualisering. Samtidigt kan det också innebära egoism, prestige och misstänksamhet i miljön, eftersom människor tenderar att främst se till sig själva i en orolig miljö. Trots att målen kan se olika ut hos olika personer, behövs en god kommunikation, samarbete och förståelse för varandras behov och roller – det vill säga integration. Integrationen kan å andra sidan innebära nackdelen av att idrottaren ”växer ur” miljön och att utmaningen inte blir anpassad till utvecklingsnivån. Den stora uppgiften är att balansera differentieringen och integrationen i miljön och att samtidigt få idrottaren att bli alltmer självständig genom ökad kunskap.

En idrottare som har rätt stöd från omgivningen ökar sina möjligheter att lyckas. Faktorer som idrott, kön, ålder, kulturell bakgrund, familjeförhållanden, socio-ekonomisk status, tränarkompetens, socialt stöd eller organisationen i miljön, stärker eller försvagar möjligheterna. Samtidigt ska idrottaren utveckla färdigheter, strategier och metoder och vara nyfiken för att få ökat självbestämmande och kunskap om sig själv och situationen.

Karriärstegen

Det finns flera modeller och teoretiska ramverk inom idrottspsykologin som beskriver karriärövergångar. I denna bok fokuserar vi på en modell som vi har valt att kalla *Karriärstegen* (figur 1.1).⁷ Karriärstegen har både en teoretisk och praktisk förankring, evidensbaserad, och visar vilka karriärövergångar som finns inom idrotten samt deras innehåll.

En av de vanligaste normativa karriärövergångarna inom idrotten är att övergå till en högre nivå i sin idrott, det kan vara från junior till senior, från nationell till internationell elit eller från amatör till professionell. Det sker ofta övergångar och utveckling inom olika områden av en idrottares liv som överlappar och samverkar. Exempelvis är en övergång inom utbildning när idrottaren börjar på gymnasium och samtidigt utvecklar nya relationer (till exempel genom en ny tränare, möte med flick- eller pojkvän och så vidare). Karriärstegen beskriver just detta, eftersom den tar upp fyra nivåer av väl dokumenterade övergångar som utvecklas parallellt i en idrottares liv och som påverkar hans eller hennes utveckling.

⁷ Karriärstegen är baserad på The Developmental model (Wylleman & Lavallee, 2004) samt Karriärstegen – fotboll (Fallby, 2006). Se figur 1.1.

I karriärstegen beskrivs fyra nivåer av väl dokumenterade övergångar som påverkar idrottaren:

- idrottskarriär (från första kontakt med idrotten till avslutandet av en elitkarriär)
- individuell utveckling (från barndom till vuxen ålder)
- psykosocial utveckling (relationer till viktiga personer runt idrottaren)
- utbildning och yrkesliv (skola, yrkesutbildning eller yrke)

Karriärstegen utgår alltså från ett helhetsperspektiv och fokuserar på idrottarens hela utveckling, parallellt med faserna i idrottskarriären. För att allt ska fungera så bra som möjligt ska utveckling på varje nivå samverka för att påverka den idrottsliga utvecklingen av individen och omvänt. Därför belyser karriärstegen de krav och övergångar som idrottaren möter både inom och utanför idrotten. Kom också ihåg att övergångar är väldigt individuella och överlappar varandra, samt att om de inte leder till utveckling sannolikt gör att idrottaren slutar med idrotten.

	Ålder	10	15	20	25	30	35
Idrottskarriär	Inledning	Specialisering	Junior till Senior	Topp		Avslut	
Individuell utveckling	Barndom	Pubertet	Ungdom	Yngre vuxen	Vuxen ålder		
Psykosocial utveckling	Föräldrar Syskon Kamrater	Kamrater Tränare Föräldrar		Partner Tränare		Familj (Tränare)	
Utbildning och yrkesliv	Grundskola		Gymnasium	Högre utbildning		Yrkesliv	

Figur 1.1. Karriärstegen beskriver fyra nivåer i idrottskarriären, men också andra delar av idrottarens liv och utveckling som påverkar utvecklingen i idrotten.