

Trivsel hos dual career atleter tilknyttet AU Elitesport

Undersøgelsesrapport, december 2020

Undersøgelsen er udarbejdet af Malene Thisgaard Knudsen, stud.cand.scient i idrætsvidenskab,
Aarhus Universitet

1. Undersøgelsens baggrund og formål

Aarhus Universitet oprettede i 2011 AU Elitesport med det formål at støtte eliteatleter i deres bestræbelser på at få en uddannelse sideløbende med deres sportskarriere. Ordningen skal sikre, at atleter har mulighed for at tage en uddannelse uden at gå på kompromis med deres sportslige ambitioner. Dette gøres blandt andet gennem rådgivning, studieadministrativ hjælp samt personlige støtteordninger. I 2020 blev Aarhus Universitet fremhævet i et europæisk forskningsprojekt som et atletvenligt universitet med et succesfuldt dual career miljø, netop på baggrund af universitets implementering af AU Elitesport (Henriksen, Storm, Kuettel, Linnér, & Stambulova). En af de mest væsentlige pointer er, at kombinationen af sport og studier ikke ses som en barriere mod sportslige ambitioner og resultater, men derimod som en vigtig faktor i udviklingen af eliteatleter. At uddannelse ikke er en hindring for sportslige resultater er præsenteret i en undersøgelsesrapport af Bundgaard (2016), der viser, at danske studerende elitesportsudøvere samlet set vandt 63% af Danmarks OL- og VM-medaljer i 2016. Isoleret stod studerende fra Aarhus Universitet for 22% af Danmarks OL- og VM-medaljer i 2016. Derudover er det bevist, at elitesportsudøvere, der læser på Aarhus Universitet, både er mere studieaktive (antal ECTS bestået pr. Studieår) samt mere studieeffektive (antal ECTS pr. Studietime) end andre studerende på Aarhus Universitet (Jensen, 2020). Dermed antyder tallene, at en tilværelse som studerende elitesportsudøver hverken har en negativ indflydelse på de sportslige eller de akademiske resultater. Som Bundgaard skriver, "[vil dette] i givet fald støtte den danske model for elitesport, hvor det af loven om Team Danmark fremgår, at dansk elitesport skal udvikles på en socialt og samfundsmæssigt forsvarlig måde" (Bundgaard, 2016: 2). Et interessant og manglende aspekt i denne sammenhæng er dog, hvorvidt atleters bestræbelser på sportslige og akademiske resultater sker på bekostning af trivslen. Netop (mis)trivsel i elitesport er undertiden en højaktuel debat i Danmark, fremledt af den såkaldte "svømme-sag". Ligeså, har der i forskningsmiljøet været en stigende interesse for den mentale sundhed blandt eliteatleter det seneste årti (Rice, 2016), men uden et distinkt fokus på sammenhængen mellem dual career og mental sundhed (Kuettel, 2019).

Formålet med denne undersøgelse var derfor at indhente viden om trivslen hos dual career atleter tilknyttet AU elitesport. Grundet undersøgelsens begrænsede størrelse er der blot tale om en tendensafdækning, der forhåbentligt kan bidrage til samt nuancere debatten omkring (mis)trivsel i elitesport ud fra et dual career perspektiv. Undersøgelsen ønsker at afdække atleternes subjektive trivsel samt hvilke faktorer og egenskaber, de finder særligt vigtige for at opretholde en god trivsel i tilværelsen som dual career atlet.

2. Undersøgelsens metodiske fremgangsmåde

Undersøgelsen datagrundlag er ni semistrukturerede interviews med eliteatleter på højeste nationale eller internationale niveau, som alle er indskrevet på en bachelor på Aarhus Universitet¹. Ud af de ni atleter var der tre kvinder og seks mænd og de var mellem 21 og 25 år. De 9 atleter er udvalgt ud fra et ønske om en bred repræsentativitet. Således repræsenterer atletterne 4 forskellige fakulteter (BSS = 3, Health = 2, Arts = 2, Science = 2) og 8 forskellige uddannelser (erhvervsøkonomi = 2, statskundskab = 1, medicin = 1, idrætsvidenskab = 1, historie = 1, international virksomhedskommunikation = 1, molekylærbiologi = 1, sundhedsteknologi = 1), de dyrker 7 forskellige sportsgrene (sejlsport = 2, fodbold = 2, håndbold = 1, badminton = 1, volleyball = 1, cykling = 1, atletik = 1) og 5 ud af 9 er tilknyttet Team Danmark. Da undersøgelsen har fundet sted i efterårssemesteret, er det vurderet, at førsteårsstuderende er for nye i studiemiljøet til fuldstændigt at have gjort sig et indtryk af, hvordan det er at kombinere sport og studier, hvorfor undersøgelsen er afgrænset til bachelorstuderende på 3.-6 semester.

Interviewguiden er udarbejdet med inspiration fra Lundqvists (2011) anbefalinger og adapterede model over forskning af trivsel i sport. De ni interviews er transskriberet umiddelbart efter, at de er blevet afholdt og analyseret ved brug af tematisk analyse, som den er præsenteret af Braun, Clarke & Weate (2016). Det har ikke været ønsket at indordne undersøgelsen efter en teoretisk ramme, hvorfor den analytiske proces har været datadrevet. Undersøgelsens resultater er således præsenteret så tro mod atleternes fortællinger og egne ord som muligt.

3. Undersøgelsens resultater

Subjektiv trivsel

Atleterne blev indledningsvist spurgt ad, hvordan de forstår begrebet trivsel. Her beskriver langt størstedelen af atleterne trivsel ud fra en social kontekst. Trivsel bliver blandt andet defineret ud fra, at man har det godt sammen med de personer man omgiver sig med og i de sociale sammenhænge, man indgår i. Man skal ikke bare ”klare den”, men have det godt med de ting man laver og de mennesker man har omkring sig. Derudover påpeger de vigtigheden af at være ”i balance med sine omgivelser” samt ”at man kan få lov til at udvikle sig og passe ind i en setting”. Det er i særdeleshed tydeligt i flere af atleternes udtalelser, at trivsel handler om at føle sig tilpas i de forskellige miljøer og at der skal være sammenhæng mellem disse for at man kan trives:

”Jeg tænker, at trivsel er noget med, at man har det godt. Hvordan man sådan generelt trives i studiet og i hverdagen. Så jeg tænker ikke kun, at det er ét element, men at det er det

¹ For at blive en del af AU Elitesports ordning skal man være studieaktiv på Aarhus Universitet samt elitesportsudøver på højeste nationale eller internationale niveau

samlede billede af, hvordan man sådan – ja, det hænger jo sammen. Hvis det ene ikke går godt, så kan det have indflydelse på det andet, tænker jeg” (A8: atletikudøver)

”Jeg tænker jo sådan, at man finder sig tilpas i den hverdag, man nu engang har med de forskellige dele af ens - både – hvis man har noget sport, fritid, skole, socialt, familie. At der ligesom er en sammenhæng. At man føler sig tryk ved, at de relationer man har til de mennesker man er i nærheden af, er i orden, så det måske ikke er det, der stresser en. Hvis man kan sige det” (A3: fodboldspiller)

At atleterne definerer trivsel som noget socialt er yderligere bekræftet af, at størstedelen af dem beskriver deres subjektive trivsel ud fra, hvordan de har det socialt i deres sports- eller studiemiljø. De kommende afsnit vil derfor beskrive atleternes trivsel separat i henholdsvis sports- og studiemiljøet, inden sidste del af rapporten beretter om, hvad atleterne oplever, at denne kombination af sport og studie har gjort for deres trivsel, herunder hvilke kvaliteter de påpeger som særligt vigtige for at kunne begå sig i en tilværelse som dual career atlet.

Trivsel i sportsmiljøet

Alle atleterne angiver, at de er glade og tilfredse med deres sportsmiljø. Miljøerne er meget forskellige, ligesom at der er forskel på det professionelle set-up. Enkelte atleter angiver, at miljøet er meget konkurrencepræget, provokerende og med en hård tone, men at dette blot er med til at skabe motivation, resiliens og fokus. De anser ikke det hårde miljø som en risiko for deres trivsel, men derimod som en mulighed for at ruste dem bedre til modgang. Overordnet set er alle atleterne enige om, at træningsmiljøet har en positiv indvirkning på deres trivsel og at intet i miljøet påvirker dem negativt. Det eneste aspekt, der kan have en indvirkning på det mentale, er hvis der er en manglende økonomi i sporten. Det er vigtigt for atleterne, at der var styr på det økonomiske, så de ikke skal bruge tid og ressourcer på at samle penge sammen for at kunne dyrke deres sport. Dette er udelukkende påpeget af atleter, der dyrker en individuel sportsgren.

Alle atleterne fremhæver det sociale i sportsmiljøet som en vigtig årsag til deres gode trivsel. For holdsportsudøverne er det vigtigt, at de har det godt på holdet og kender deres rolle i hierarkiet. For de individuelle udøvere er det vigtigt, at de har et godt træningshold og kan spare med andre udøvere. Det bliver navnlig påpeget, at det at indgå i et miljø, hvor der er ældre sportsudøvere, der vil dele ud af deres erfaringer og råd var særligt for det gode træningsmiljø. Dertil kommer vigtigheden af at have et godt forhold til sin træner. At have det godt socialt i sportsmiljøet er beskrevet som specielt vigtigt i de perioder, hvor man ikke er så motiveret for træningen:

Så selv sådan noget som når man ikke synes det er fedt at komme til træning, så kommer man alligevel afsted fordi man ved, okay, så – det kan godt være jeg ikke synes det er fedt at

skulle træne, men man kommer alligevel op og ser sine kammerater. Og det er jeg ikke sikker på, at jeg ville have haft den samme følelse, hvis det havde været et dårligt træningsmiljø (A2: volleyballspiller)

Det gode sociale miljø er således medvirkende til, at atleterne opretholder motivationen og kommer afsted til træning. De gode sociale forhold bliver særligt af holdsportsudøverne påpeget som vigtigt for at kunne præstere bedre. Her er tillid fra holdkammerater og trænere fremhævet som en afgørende faktor:

Man kommer i et miljø og man er glad for at være der og menneskene omkring, de stoler på mig. Så gør det også bare, at jeg har mere tryghed i mig selv og gør at jeg præsterer bedre. Ja, som sportsudøver så synes jeg bare tillid er et nøgleord (A5: fodboldspiller)

Udover et godt socialt klima, påpeger atleterne, at de i træningsmiljøerne har gode muligheder for udvikling, hvilket de finder vigtigt for deres trivsel. Sporten har generelt været den arena, hvor atleterne har udviklet sig meget som mennesker og det er vigtigt for dem, at disse udviklingsmuligheder ligeledes er tilstede i deres nuværende miljøer.

Jeg har altid været en stille og tilbageholden dreng [...], men da jeg begyndte at cykle og virkelig var god til det og vandt en masse cykelløb, det gav mig virkelig sådan selvtillid, som jeg ikke havde troet. Jeg føler virkelig jeg udviklede mig som menneske som følge af den succes jeg havde i sporten (A1: cykelrytter)

Størstedelen af atleterne påpeger modgang som en afgørende faktor for, hvordan de har udviklet sig gennem tiden. Modgang bliver derfor ikke set som noget negativt, men som en mulighed for at lære og for at udvikle sig. For atleterne har sporten altid været en stor del af deres liv og det er også sporten som de tillægger stor værdi i forhold til at skabe et positivt selvbillede. De identificerer sig først og fremmest som sportsudøvere og ser positivt på de kvaliteter og egenskaber, som sporten har lært dem gennem tiden.

Trivsel i studiemiljøet

Oplevelsen af studiemiljøet er meget forskellig hos atleterne. Overordnet set bærer atleternes fortællinger præg af, at de først og fremmest er sportsudøvere og at studiet er en sekundær prioritet for dem. Som følge heraf er der mange af atleterne, der ikke tager del i det sociale på studiet, hvilket også har en indflydelse på deres oplevelse af tilknytning til studiet. Kun fire ud af de ni atleter er sammen med deres studiekammerater udenfor planlagte timer og studiegruppearbejde. Den primære årsag til dette er, at flere af atleterne ikke har tid til at prioritere det sociale på studiet:

”Mega hurtigt gik jeg bare glip af så meget i skolen så at jeg bare sådan ”okay, jeg kommer sgu ikke til at - det er ikke her jeg finder mine nye bedste venner” og det accepterede jeg ret

hurtigt. At jeg var her fordi jeg skulle have en uddannelse, men det sociale vil ikke sådan blive til noget, for jeg kunne bare se – det er jo vildt på uni, der er bare fredagsbar hver uge og fest hele tiden og det kan man jo bare ikke deltage i (A9: håndboldspiller)

Generelt har atleterne affundet sig med ikke at være en del af det større fællesskab på studiet. Alkoholikulturen bliver af flere atleter påpeget som en typisk dansk måde at lære hinanden at kende på og som en kultur de ikke kan tage del i på grund af deres sport. Manglen på det sociale bliver dog opvejet af de mange sociale oplevelser, som sporten fører med sig:

Jeg ved da godt, at jeg ikke er ligeså social aktiv, som nogle af mine medstuderende er. Men det tror jeg – det er ligesom det man affinder sig med. Man er ikke med til ligeså mange ting socialt på studiet, men så får man jo også noget socialt i at være en del af en holdsport. Så er der jo også et sammenhold derude, som man har i stedet for. (A3: fodboldspiller)

Selvom atleterne har affundet sig med fravalget af det sociale på studiet, ærgrer enkelte af dem sig over, at de ikke er mere med socialt. Her skal det desuden tilføjes, at covid-19 situationen har været en stor del af studieåret, hvilket også har sat en begrænsning for sociale arrangementer. Det er dog ikke kun den manglende tilstedeværelse til de sociale arrangementer, der er med til at gøre det svært for atleterne at indgå i det sociale i studiemiljøet. Også fraværet fra lektionerne på grund af sportsaktiviteter har en indflydelse:

Det der med, at når man er der én gang hver 14. dag, så er det lidt svært at opretholde en kontakt på en eller anden måde. Også fordi de lærer jo hinanden bedre og bedre at kende i takt med, at de ser hinanden (A5: fodboldspiller)

Her angiver atleterne særligt det vigtige i at have en god studiegruppe, hvor man kan mødes med sine studiekammerater. Her er der ligeledes stor forskel på, hvor meget atleterne indgår socialt i studiegruppen. Enkelte anser deres medstuderende fra studiegruppe som gode venner, mens andre udelukkende bruger studiegruppen til det faglige:

”Dem jeg så er i gruppe med, får mig til at føle, at jeg har lidt mere styr på det. Så på den måde kan de hjælpe mig og det gør så, at jeg får det bedre. Men sådan helt socialt tror jeg ikke, at de giver mig ret meget. Det er ikke som sådan nogle jeg vil bruge tid på i min fritid” (A6: badmintonspiller)

Flere af atleterne påpeger desuden en stor udfordring i at skulle lave meget gruppearbejde på deres studie på grund af deres fravær:

Jeg kan godt finde ud af at arbejde i grupper, men generelt er jeg ret svær at arbejde sammen med, fordi jeg aldrig har tid. Så sidder de andre i gruppen og gerne vil arbejde der, men jeg skal til træning. Og så vil de gerne arbejder der om morgenen, men der skal jeg også til træning, så det bliver sådan lidt. Jeg føler mig lidt som en dårlig studiekammerat

eller hvad skal man sige? En dårlig arbejder i gruppen, fordi jeg er så lidt fleksibel som jeg er. (A8: atletikudøver)

Fraværet i studiegruppen kan altså være forbundet med en skyldfølelse over, at man ikke kan være til stede lige så meget som de øvrige i gruppen. Her er der stor forskel på, hvor forstående medstuderende er omkring atleternes sport. Langt de fleste atleter pointerer heldigvis, at deres medstuderende har forståelse for deres situation. Forståelsen fra medstuderende er særligt til stede hos de atleter, der har prioriteret det sociale i deres første semester af studiet. Inden studiestart bliver det fra AU Elitesports side anbefalet de studerende, at de læser første semester på fuld tid (30 ECTS) og forsøger at prioritere det sociale så meget som muligt. Dette påpegede flere atleter som særligt vigtigt for deres tilknytning til studiet og også for, at de har kunne sætte sig ordentligt ind i, hvad det vil sige at studere:

”Det har fungeret super godt for mig. Også fordi jeg havde det første halve år på fuld tid og ikke skulle tænke på at sejle. Jeg sejlede engang i mellem, fordi jeg ikke kunne lade være. Men det, at jeg fik lov til rigtig at sætte mig ind i studiet og lære at studere på en eller anden måde” (A7: sejler)

Betydningen af at have prioriteret det sociale på studiet var særligt tydeligt for én atlet, der havde investeret en hel del i studiestarten, da denne faldt sammen med off-season:

*”Jeg fik også en kæreste her på [studiet] og jeg føler, jeg har fået meget på [studiet] egentligt sådan rent socialt og har virkelig været i så god trivsel, som jeg aldrig har været før”
(A1: cykelrytter)*

Ikke alle atleter oplevede en ligeså god studiestart. Et par stykker følte sig misforstået fra studiestarten og disse har senere haft svært ved at finde fodfæste socialt. Dette var især misforståelser omkring deres sport, hvor de følte, at de hurtigt blev stemplet som professionelle atleter, der alligevel ikke ville komme til at deltage i de sociale arrangementer. Dog er det en generel holdning hos atleterne, at de ikke finder det nødvendigt at være social på studiet for at kunne trives i studiemiljøet. Størstedelen oplever studiemiljøet som et godt og udfordrende miljø, hvor de positivt kan udvikle deres selvstændighed og ansvar for egen læring. De er alle glade for, at de er påbegyndt en uddannelse og er generelt tilfredse med, hvordan studieforløbet har været indtil videre.

Det er særligt interessant, at de atleter som indgår og prioriterer de sociale relationer på studiet også er de atleter, der oplever den største sikkerhed omkring valget af studie. De er afklaret med, at det er det rigtige fagområde, de har valgt og føler sig tilknyttet til studiet. De resterende atleter beskriver en større usikkerhed omkring valget og har enten skiftet studie eller undervejs overvejet, om de skulle skifte. Dog er de alle kommet til den konklusion, at de vil blive på studiet og har således affundet sig med usikkerheden.

Trivsel som dual career atlet

Atleternes oplevelse af at kombinere sport og studie

Flere atleter beretter, at de forud for studiestart var nervøse for at kombinere studie med elitesport. Én enkelt atlet havde ligefrem ansøgt om at få udskudt studiestarten et år, da han i året op til havde opnået rigtig gode resultater og et godt flow i sin sportskarriere, som han var nervøs for at ødelægge ved en studiestart. På trods af denne tvivl angiver alle atleterne uden undtagelse, at de har oplevet, at det har været en rigtig god oplevelse at kombinere et studie med elitesport. En del af dem angiver tillige, at det har været lettere end de havde forventet. Atleterne tilskriver blandt andet muligheden for at læse på nedsat tid (færre ECTS pr. semester) som en vigtig faktor for at det kan fungere. Fem ud af de ni atleter læser på nedsat tid og for disse atleter, har denne ekstra tid givet dem mulighed for at være mere fleksibel i forhold til deres træning og givet dem mulighed for at føle, at de bedre kan følge med på studiet:

”Det var også derfor, jeg synes det er dejligt, at man kunne gå ned i tid, fordi så skulle man ikke have dårlig samvittighed over, at man blev nødt til at prioritere noget fra. Nu føler jeg jo, at jeg rent faktisk ikke behøver at prioritere studiet særlig meget fra. Hvis jeg skal have det andet til at gå op” (A8: atletikudøver)

De fem atleter er alle enige om, at de færre ECTS pr. semester har været afgørende for, at det har kunne lade sig gøre. De har alle fem læst på fuld tid (30 ECTS) minimum det første semester og har derfor erfaret, at det har gjort en væsentlig forskel på deres mentale overskud og på præstationerne både sportsligt og studiemæssigt, at de er gået ned i tid. Af de fire atleter, der læser fuld tid, ytrer en enkelt atlet et ønske om at gå ned i tid til det kommende semester. Han føler, at han går for meget på kompromis med sit fokus på studiet, fordi han prioriterer sporten højest. De resterende tre, der læser fuld tid, angiver alle, at de har fået det til at fungere på trods af en travl hverdag. De forklarer desuden, at deres motivation for ikke at gå ned i tid er, at de gerne vil blive ved med at følge det samme hold på studiet og ikke komme bagud i forhold til deres studiekammerater. Derudover påpeger flere atleter også, at deres studieassistenter har været en stor hjælp i forhold til at kunne følge med i det faglige. AU Elitesport kan aflønne en atlets medstuderende for at tage noter eller optage undervisningen, hvis atleten ikke har mulighed for at møde op til undervisning på grund af sportsrelaterede aktiviteter. Denne ordning har de fleste atleter gjort brug af og det er en ordning, som de er meget tilfredse med.

Et par af atleterne fortæller, at de har valgt deres uddannelse efter, hvad de vidste kunne lade sig gøre at læse ved siden af en elitesportskarriere. De har inden studievalg forhørt sig ved ældre holdkammerater eller andre sportsudøvere og deres erfaringer har således vægtet tungt i atleternes valg af studie. To atleter angiver desuden, at de fravalgte deres drømmestudie på en anden uddannelsesinstitution, fordi der ikke var en passende ordning for elitesportsudøvere. Atleterne ville ikke gå på kompromis med deres sport og valgte derfor Aarhus Universitet, netop så de kunne få vejledning og hjælp fra AU Elitesport.

Flere af atleterne fortæller, at de valgte at starte på en uddannelse, da de kunne mærke, at det ikke fungerede for dem udelukkende at være sportsudøvere på fuld tid. Et fællestræk for deres fortællinger er, at de oplevede, at sporten blev for vigtig for dem og at de ikke havde noget, der kunne tage fokus væk fra sporten, hvorfor den kom til at fylde for meget mentalt i deres hverdag. Her har en uddannelse været med til at give atleterne et andet indhold i livet, der kan lette presset fra sporten, hvilket har været vigtigt for deres mentale trivsel:

Min trivsel er faktisk god, fordi jeg lige præcis har taget et valg om at tage en uddannelse. Fordi nogle gange kunne jeg mærke, da jeg kun spillede badminton, at det blev lidt for vigtigt. Når det gik dårligt i badminton, gik det dårligt i livet på en eller anden måde. Nu har jeg sådan lidt mere noget ved siden af også (A6: badmintonspiller)

Deres fortællinger bærer præg af, at uddannelse har givet dem en anden beskæftigelse, hvor de kan lave noget helt andet og bryde med det tankemylder, der opstår særligt i de perioder, hvor man ikke sportsligt præsterer så godt. Atleterne har oplevet, at det har været vigtigt for deres trivsel at indgå i et miljø, hvor de ikke nødvendigvis er en sportsudøver, men hvor folk tværtimod er "lige glade" med deres sport og derfor ikke konfronterer dem med, hvordan de præsterer i øjeblikket. Flere af atleterne fremhæver vigtigheden af at have disse "flere identiteter":

Jeg synes også man skal passe på med kun at identificere sig selv med sin sport, fordi man er jo også meget mere end sin sport. Det synes jeg bare er vigtigt at huske på. Hvis man kun tror, man er sin sport, så kommer det også bare til at slå hårdt, hvis det ikke går så godt. Sådan havde jeg det nemlig i gymnasiet. Der var jeg nærmest kun min sport. Hvis det gik rigtig dårligt, jamen så var alt bare lort. Men nu, der identificerer jeg også mig selv med mit studie. (A8: atletikudøver)

Særligt dette aspekt med, at man kan "skifte over" til et andet miljø og dermed forsøge at komme videre fra en dårlig hændelse i sporten bliver påpeget af flere som en positiv ting ved at være startet på en uddannelse. Dertil kommer vigtigheden af de sociale relationer, som atleterne har fået gennem studiet. På trods af, at størstedelen af atleterne ikke anser deres studiekammerater som deres venner, har de alligevel haft en stor andel i, at atleterne har kunne trives i studiemiljøet og få en pause fra sporten. Generelt er relationer udenfor sporten særligt vigtige for atleternes trivsel. De nævner især relationerne til deres familier, kærester og ældre venner (eksempelvis fra folkeskolen) og at de særligt bruger disse relationer til at få støtte og til at betro sig til:

Ja, de er sådan nogle støttepunkter. Det er det, der ligesom er fast. Så når jeg har dem, så kan jeg holde til, at alt andet er lidt crazy (A7: sejler)

”En delt sorg er en halv sorg. Så hvis du er træt af det, så det at dele det med en, det letter hjertet lidt og gør, at du lidt lettere kan komme over det, hvad enten det er noget med skolen, noget med fodbold. [...] Det er også der jeg synes det er rart at have nogle udenfor fodbold fordi, hvis det har noget med fodbold at gøre, så er det måske ikke lige dine holdkammerater, der er de sjoveste at gå til. Så er det måske nogle gange nemmere for øjne, der ser noget udefra (A5: fodboldspiller)

At have gode sociale relationer er således vigtigt for, at atleterne kan trives i en travl hverdag. Ingen af atleterne oplever, at deres tilværelse forhindrer dem i at have positive og berigende forhold til deres familie og venner. Tværtimod oplever de, at deres forhold er meget stærke fordi at de netop har taget et valg om at prioritere de få, men tætte relationer. Flere af atleterne er overbeviste om, at de ikke var nået dertil, hvor de var sportsligt, hvis det ikke havde været for den støtte de havde fået fra deres familier og venner undervejs i karrieren.

Et interessant aspekt, som et par af atleterne påpeger, er, at de oplever kombinationen af sport og uddannelse som væsentligt lettere end kombinationen af sport og arbejde. En enkelt atlet var på interviewtidspunktet i fuldtidspraktik ved en virksomhed og erfarede, at det var en del svære at få tingene til at hænge sammen, når man var en del af en virksomhed. På trods af, at denne atlet læser sit studie på fuld tid, oplever han, at studiet giver meget mere frihed og muligheder i og med, at man kun har ansvaret for sig selv, hvor man i en virksomhed bærer et ansvar overfor både virksomheden og kollegaer. Erfaringen har gjort, at atleten allerede nu har besluttet sig for, at han ikke vil fortsætte med sin at dyrke sin sport på så højt et niveau, når han er færdiguddannet. Ligeledes fortæller en anden atlet, at han synes tanken om et fuldtidsarbejde sammen med elitesport er skræmmende og at han er glad for, at tilværelsen som studerende giver noget frihed og fleksibilitet. En tredje atlet oplever dog det modsatte og synes, at der var mere struktur i hverdagen, da han i sit sabbatår arbejdede 30 timer ved siden af sin sport. Denne atlet kæmper med at vænne sig til, at studietimerne ligger på forskellige tidspunkter på forskellige dage og han har svært ved at skemalægge sin hverdag, som han har gjort tidligere. Han er dog den eneste af de ni atleter, der oplever, at han har svært ved at strukturere sin tid og være selvdisciplineret.

Vigtige kvalifikationer som dual career atlet

Netop selvdisciplin, selvstændighed, struktur og planlægning er de kvaliteter og faktorer som samtlige atleter betegner som altafgørende for, at de kan få en hverdag til at fungere med sport og studie. Det er nogle kvaliteter de angiver som vigtige, men også som nogle kvaliteter de besidder, med undtagelse af ovennævnte atlet. De fortæller, at det handler om at få struktureret sin hverdag, så man ved, hvornår man skal træne og hvornår man har tid til at læse. Dertil handler det om at have selvdisciplin nok til rent faktisk at komme afsted til undervisningen, selvom man allerede har haft en lang dag med træning, eller omvendt at komme afsted til træning efter en lang dag på studiet. Stort set alle atleter påpeger, at de kan overføre mange af de egenskaber, som de har tilegnet sig gennem sporten til studiet. Dette er især til evnen at

fokusere og præstere under pres, når det virkelig gælder. Det er evner som atleterne særligt bruger under eksamensperioderne:

”Jeg stoler på det der med ligesom når du er i et cykelløb – at når du har numrene på ryggen og skal køre et cykelløb, så præsterer du meget bedre. Sådan føler jeg også det er under eksaminerne. At der er du lige 10% bedre end hvis du tester dig selv dagen inden”

(A1: cykelrytter)

Det går igen hos atleterne, at deres fokus på studiet klart er størst op til en eksamen. I løbet af året har de ikke altid tid til at være helt med på pensum. Her fortæller atleterne, at en vigtig egenskab for at kunne trives i denne tilværelse er, at man lærer sig selv ikke at blive stresset over, at man konstant er bagud. Det handler om, at man *”finder en balance, hvor man accepterer, at alting ikke kan være perfekt”*. Denne accept af, at man ikke kan præstere fuldt ud i alle arenaer, har særligt for de kvindelige atleter været en læring efter, at de er startet på universitetet. De har alle oplevet, at de er blevet mere afslappet omkring, hvilke karakterer de får. De er generelt blevet mere accepterende overfor, at det ikke altid kan gå lige godt og at man ikke altid kan have fuldstændig styr på det hele, når man også skal bruge så meget tid på sin sport. Her har de i særdeleshed kunne mærke en udvikling fra deres tid på gymnasiet og det er en læring, som de alle synes er afgørende for, at de kan trives i deres tilværelse. På trods af, at de for det meste føler, at de er bagud på studiet, gælder det generelt for alle atleterne, at de ikke har svært ved at få rettet fokus ind på opgaven og fordybe sig i eksamensstoffet når eksamensperioden først er i gang. Der er stor forskel på, hvorvidt konkurrencer og turneringer falder sammen med eksamensperioden for atleterne. Derfor er der også stor forskel på, hvor stresset de oplever disse perioder. Enkelte af dem gør meget brug af AU Elitesport ordningen i denne sammenhæng, så de kan få flyttet en eksamen til et andet tidspunkt og dermed koncentrere sig om deres turnering eller konkurrence. Fælles for dem alle er dog, at de sagtens føler, at de kan håndtere det stress og det pres der opstår til eksamen og at de her ofte trækker på ovennævnte erfaringer fra sportens verden. De er alle vant til at stå i situationer, hvor de har skal præstere i sporten og oplever derfor, at de sagtens kan stå for presset:

Jeg synes egentlig også det er sjovt at være presset på den måde i perioder. Altså ligesom en eksamensperiode. Det synes jeg egentlig også er ret sjovt. Det bliver lidt ligesom i sport, at den der træner mest, klarer sig bedst. (A4: sejler)

Så det der med at være under pres har aldrig været en så stor ting for mig. Det har jeg godt kunne håndtere (A6: badmintonspiller)

Evnen til at være presset til at fokusere når det gælder er en fortælling, der går igen hos alle atleterne. De knytter det særligt sammen med at have selvdisciplin til at få lavet noget i de små tidsrum man har muligheden for det i løbet af dagen. Derudover kan flere af atleterne mærke, at de her adskiller sig fra deres studiekammerater, da de oplever, at de er væsentligt bedre til holde fokus på opgaven eller undervisningen, når de er tilstede. Flere af dem har

oplevet, at deres studiekammerater hurtigt mister fokus og ofte laver noget andet når de er tilstede til studiegruppearbejde eller undervisningen:

”Når jeg er kommet, så er jeg kommet for at få noget ud af det. Det er spild af min tid føler jeg at skulle bruge tiden på bare at sidde og hygge og snakke om alt muligt andet. Nu er undervisningen der ligesom og så følger jeg med der. Jeg tror, man er lidt mere effektiv. Man kan få lavet det samme, men på kortere tid. Jeg synes ikke der er nogen grund til, at man sidder og snakker en halv time om alt muligt ligegyldigt i stedet for bare at få det lavet og så er det ude af verden” (A9: håndboldspiller)

Atleterne påpeger, at tilværelsen som en dual career atlet, hvor tiden er knap og der er flere arenaer, de skal præstere i, har forstærket disse kvaliteter, som de i forvejen har opbygget gennem sporten. Det har særligt resulteret i, at deres fokus er blevet skærpet. De fleste atleter oplever, at det er kvaliteterne fra sportens verden, der kan hives over i studiemiljøet, men der er også enkelte atleter, der fortæller, at studiet har haft en klar indvirkning på deres præstation i sporten. En sejler fortæller blandt andet om, hvordan hans træner har bemærket, at han er blevet mere professionel efter, at han er startet på studie:

”Han kunne godt mærke på mig, at jeg havde en helt anden tilgang til det at være atlet. At jeg på en eller anden måde er mere professionel og mere på, når jeg er hernede. Før var jeg ligesom – jeg ville kun være sejler og det var det jeg skulle lave. Så arbejdede jeg en lille smule for at få penge til husleje, men ellers var jeg bare hernede. Så hele mit liv var ligesom lidt mudret. Hvor nu – jeg har bare ikke særlig meget tid, så når jeg er her, så skal jeg fandme også få noget ud af det, for jeg har sagt fra til mange andre ting for at være her. Jeg er meget mere på og aktiv (A7: sejler)

Det skærpede fokus er således en af de helt store gevinster ved at kombinere sport og studie. Enkelte atleter påpeger desuden, at studiet har lært dem at samarbejde med flere andre typer mennesker end lige eliteatleter. Således påpeger atleterne, at der er elementer fra begge miljøer, der kan overføres til det andet og at studiet også har givet dem nogle ressourcer, som de kan overføre til deres sport. I forlængelse hermed påpeger en fodboldspiller blandt andet, at han har oplevet det som en stor fordel at kombinere de to karrierespor:

Fodbold gør mig til en bedre studerende og studiet, gør mig til en bedre fodboldspiller. [...] Når jeg studerer, så er jeg egentlig studerende og ikke fodboldspiller. Og på samme måde omvendt, altså når jeg er til fodbold, så er jeg fodboldspiller. Og så er det også en god måde for mig at koble af på fra studiet. Fordi jeg føler, at fodbold det er altid det jeg har drømt om at leve af, men jeg fandt ud af i [min tidligere klub], at det også kan blive for meget, hvis du ikke laver andet og det er fodbold 24/7. Men så når du har studiet, så føler jeg, at når jeg skal til fodbold, så nyder jeg det virkelig. Jeg synes virkelig det er fedt hver gang jeg skal til træning og nu skal jeg bare ud og have noget luft og tænke på noget andet end studie. Det har jeg virkelig bare brug for. (A5: fodboldspiller)

Slutteligt understreger flere atleter, at deres erfaring fra deres første studieår har givet dem selvtillid. De har fået selvtillid af at bevise overfor sig selv og andre, at de kan klare en tilværelse med to karrierespor og det giver dem en tro på, at de sagtens kan præstere resten af studietiden ud. De føler, at de har udviklet deres færdigheder så meget på nuværende tidspunkt, at de er rustet til at kunne klare de udfordringer, der potentielt vil opstå undervejs i begge miljøer.

Konklusion

Undersøgelsen indikerer tydeligt, at de adspurgte atleter trives godt i deres tilværelse som studerende sportsudøvere. Atleternes fortællinger trækker i retningen af, at det ligefrem er befordrende for deres trivsel at kombinere elitesport og uddannelse. Dette skyldes især, at atleterne ved at læse en uddannelse sideløbende med deres sportskarriere får mulighed for at få et afbræk fra sporten, hvilket ikke kun har en positiv effekt på den mentale trivsel, men også på deres motivation og evne til at være til stede, når de træner. Atleternes beretninger antyder, at den travle og pressede hverdag, som er særegen for dual career atleter, faktisk har en positiv indvirkning på deres evne til at fokusere og præstere når det gælder og at dette både er en fordel for dem i sporten og på studiet. De oplever, at der er flere kvaliteter, der kan overføres mellem de to miljøer og som er medvirkende til, at de kan trives i deres tilværelse. Bestræbelserne på sportslige og akademiske resultater sker således ikke på bekostning af trivslen ifølge atleterne i denne undersøgelse.

Som nævnt i introduktionen skal nærværende undersøgelse blot anses som en tendensafdækning og ikke en komplet analyse af dual career atleters trivsel. På trods af dette er det forhåbningen, at undersøgelsen kan bidrage til debatten omkring trivsel i elitesport med en positiv nuancering af, hvad elitesport kan i kombination med en uddannelse.

Litteraturliste

Braun, V., Clarke, V., & Weate, P. (2016). Using thematic analysis in sport and exercise research. I: Smith, B. & Sparkes A. C. (Eds.), *Routledge handbook of qualitative research in sport and exercise*, 191-205. London: Routledge.

Bundgaard, J. (2016). Sportslige toppræstationer hos danske student atleter i 2016. Aarhus: Aarhus Universitet

Henriksen, K., Storm, L. K., Kuettel, A., Linnér, L., & Stambulova, N. (2020). A holistic ecological approach to sport and study: The case of an athlete friendly university in Denmark. *Psychology of Sport & Exercise*, 47, 1-12

Jensen, A. J. K. (2020, 23. november). *Dual Career på Aarhus Universitet*. Lokaliseret 9. december 2020 på: <https://elitesport.au.dk/dual-career-paa-aarhus-universitet/>

Kuettel, A. (2019, 8. marts). Is pursuing a Dual Career (actually) beneficial for athletes' mental health? Lokaliseret 9. december på: <https://www.linkedin.com/pulse/pursuing-dual-career-actually-beneficial-athletes-mental-k%C3%BCttel/>

Lundqvist, C. (2011). Well-being in competitive sports – The feel-good factor? A review of conceptual considerations of wellbeing. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(2), 109-127.

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