

# Transition

## Overgange i idrætsverdenen

I løbet af vores liv oplever vi mange forskellige typer *transitioner*. De fleste børn og unge i Danmark oplever at starte i dagpleje, børnehave, skole, gymnasie og på arbejdspladser. Disse skift, eller transitioner, har indflydelse på et individs psykologiske og sociale omstændigheder. En transition kan kort fortalt forstås som en mærkbar ændring i ens liv, der gør, at man ser sig selv på en ny måde. Ofte ser man ikke sig selv som gymnasieelev den første dag på gymnasiet. Det tager måske lidt længere tid at *være* gymnasieelev, *før man ser sig selv som* gymnasieelev. Det samme gør sig gældende i sport. Når man som udøver skifter fra andetholdet til førsteholdet eller fra ungdomshold til seniorholdet, kan det sætte ens identitet på prøve, og det kan ændre på ens relationer.

## Maria Lindeblad Christensen

Jeg hedder Maria Lindeblad Christensen, og jeg kommer fra Viborg. Jeg spiller i Fortuna Hjørring og er 23 år gammel. Jeg var fire år gammel, da jeg startede med at spille med nogle drenge i Houlkær IF. Og da det blev lidt irriterende, at jeg altid skulle klæde om for mig selv, så skiftede jeg til Team Viborg og spillede der. Så kom jeg på U15 talenttræning. Det gjorde jo, at det blev mere seriøs. Det blev mere end blot at spille fodbold sammen med sine venner. Jeg fik et mål med min sport. Det udviklede sig til, at man tog til træning, fordi det var sjovt, det gør jeg stadigvæk, men det var ikke kun derfor man tog til træning. Man tog også til træning, fordi man gerne ville vinde om søndagen.

Maria Lindeblad Christensen, tidligere målmand i Fortuna Hjørring og på landsholdet.

## Normative transitioner

Stort set alle børn og unge i Danmark oplever som Maria at starte og gå til en eller flere idrætsgrene. Derfor oplever de fleste børn og unge også transitioner i sport. Disse transitioner har stor betydning for udøvers opfattelse af dem selv og deres omgivelser. Figur X illustrerer forskellige *normative* transitioner i en udøvers sports-, uddannelses- og fritidsliv. Disse transitioner kaldes *normative*, fordi det er transitioner, som man *forventer* vil ske. Modellen viser både transitioner i sport, uddannelse og fritidsliv, fordi forskere har opdaget, at de alle påvirker hinanden. Så når unge gennemgår en transition fra folkeskole til gymnasium, sker der også ofte ændringer i deres fritidsliv og i sportsliv.

Som modellen viser, begynder udøvere ofte med at afprøve forskellige idrætsgrene (sportslige niveau) og dyrker primært idræt for at have det sjovt (sportslige mål). Derefter begynder en del udøvere at have fokus at udvikle sig, *specialisering og intensivering*, inden for en særlig idrætsgren. På dette stadie kan udøvere samtidig betegnes som værende i deres barndom. Inden for idræt går en del børn og unge til flere idrætsgrene i deres tidlige år, mens en del senere specialiserer sig i en idrætsgren i deres ungdom. Samtidig foregår der også transitioner i uddannelses- og arbejdslivet (uddannelses- og arbejdsniveau). F.eks. kan unges skifte fra folkeskole til ungdomsuddannelse sætte pres på deres deltagelse i traditionelle idrætsforeninger, da deres venner (psykosocialt niveau) får større betydning end tidligere. For unge idrætstalenter kan deres transition til ungdomstid og ungdomsuddannelser også få en betydning for deres relationer til venner.

## FAKTABOKS: NORMATIVE IDRÆTSTRANSITIONER

- Skift til ny årgang, fx fra U15 til U16.
- Skift til ny klub

- Fra amatør til professionel
- Fra ungdom til senior
- Stop med idrætsdeltagelse

Maria Lindeblad Christensen

Venner er et svært punkt, for de skal have en forståelse for, at man går til fodbold. Så det har nok udviklet sig til, at mine venner også spiller fodbold. Fordi man skal have en forståelse for de valg, man tager. At man ikke tager ud og drikker og ikke tager i byen.

Maria Lindeblad Christensen, tidligere målmand i Fortuna Hjørring og på landsholdet.

| Alder                                     | 10                                    | 15     | 20                              | 25                                      | 30                                   | 35                                                   |
|-------------------------------------------|---------------------------------------|--------|---------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------|
| Sportslig mål                             | Begyndelse                            |        | Udvikling                       | Mestring                                |                                      | Afslutning                                           |
| Sportslig niveau                          | Afprøvning af forskellige sportsgrene |        | Specialisering og intensivering | Overgang til præstations-sport (senior) | overgang fra amatør til professionel | Overgang fra kulmination til afslutning af karrieren |
| Psykologisk udviklings-niveau             | Barndom                               | Ungdom | Voksen                          |                                         |                                      |                                                      |
| Psykosocial niveau (vigtigste relationer) | Forældre<br>Søskende<br>Jævnaldrende  |        | Venner<br>Træner<br>Forældre    |                                         | Partner<br>Træner                    | Familie<br>Træner                                    |
| Uddannelses- og arbejds-mæssig niveau     | Folkeskole                            |        | Ungdoms-/erhvervs-uddannelse    | Videre-gående uddannelse /erhverv       | Erhvervskarriere                     |                                                      |

Fig. 3.2 Inspireret af Wylleman & Lavallee. 2004.

## ØVELSE

Prøv at skrive dine idrætsgrene ind i det sportslige niveau. Overvej, hvad dit primære fokus med at dyrke dine idrætsgrene har været? Og hvilken betydning har dine forskellige niveauer haft for dit sportslige niveau og omvendt?

### Non-normative transitioner

Der kan dog også ske mange uforudsete transitioner i løbet af et liv, som ovenstående model ikke har medtaget. Disse kaldes *non-normative*, fordi de sker pludseligt, og man dermed ikke har forudset dem. Det kan være, at en udøver blive sat af førsteholdet eller får en alvorlig skade. Som regel kræver de non-normative transitioner flere ressourcer for udøveren at håndtere, fordi man ikke har forberedt sig på den. Og nogle gange ændrer de også på udøverens hverdagsrutiner, deres mindset og deres opfattelse af sig selv.

### FAKTABOKS: NON-NORMATIVE IDRÆTSTRANSITIONER

- Udtagelse, fx til talenttræning
- Skade

- Degradering, fx til andethold
- Ny træner
- Pause fra eller ændring af idrætsgren

Maria Lindeblad Christensen

Jeg blev skadet første gang i 2015, hvor jeg slår mit hoved alvorligt. Jeg fik mit knæ i hovedet i en fodboldkamp. Det var verdens vigtigste fodboldkamp. Vi skal spille mod Kolding, og vi skal vinde for at spille Champions League. Det er en katastrofe, hvis vi ikke vinder. Vi er bagud med et mål efter første halvleg. Og jeg er i en duel hvor jeg løber ud. Og hun løber også mod mig. Og jeg har bolden og kommer glidende ud. Hun kommer også glidende og rammer mig i hovedet. Jeg er svimmel og kan ikke rejse mig op og stå på mine ben. Og bliver skiftet ud. Mine øjenlåg sådan nogle små tics. Efter to timer begynder min krop så at lave de mærkeligste bevægelser. Jeg begynder ikke at kunne styre muskulaturen og har de spasmer, om man vil, i halvanden måned. Så jeg kan ikke gå eller styre min krop. Og det er det værste skadesmæssigt der er sket i mit liv. Den der uvished med om jeg bliver normal igen. Det var svært at være i. Jeg kunne ikke holde til at se mig selv i spejlet, hvem jeg var blevet.

Det var en skade der havde stor påvirkning på hvordan jeg lever mit liv og hvordan jeg er i dag. Når man oplever ikke at man lige pludselig ikke har kontrol over ens liv. At man ikke styrer hvordan man er, hvordan man lever. Jeg kunne ikke gå på toilettet selv. Jeg kunne ikke gå i bad selv. Alle de der basale ting, som man tænker er allemandsret. Det gjorde at jeg i dag forsøger at se lidt lettere på tingene og være taknemmelig. Jeg har det jeg har. Og det gør også at jeg kommer lettere igennem mine korsbåndsskader, fordi jeg ved, der er noget der er værre. Det har gjort mig meget stærkere mentalt. Når jeg kommer igennem det, så kan jeg også komme igennem alt andet jeg møder på min vej.

Maria Lindeblad Christensen, korsbåndsskadet, tidligere målmand i Fortuna Hjørring og på landsholdet.

### At håndtere transitioner

Livet *er* en transition har Lailah Gifty Akita udtalt. Som citatet illustrerer, er transitioner en stor del af vores liv. Transitioner sker hele tiden. Og er dermed også en vigtig del af vores liv. Det er dermed ikke et spørgsmål, *om* der sker transitioner, men *hvordan* vi håndterer transitioner bedst muligt.

Inden for sportens verden har forskere fundet ud af, at evnen til at håndtere transitioner er afgørende for at blive ved med at dyrke sport – og i særdeleshed for at blive eliteudøver. Hver gang vi står over for en transition, rummer transitionen visse *krav* for udøveren. At gå fra U16 til U18 kræver måske, at man som udøver kan indgå i nye kammeratskaber og måske også håndtere, at man ikke er den ældste og den bedste. For at en transition er vellykket, skal udøverens ressourcer overstige de barrierer, der er i transitionen. Der findes både interne og eksterne ressourcer og barrierer. Ressourcer i en transition kan f.eks. være evnen til sætte mål (interne ressourcer) eller opbakning fra venner (eksterne ressourcer), mens barrierer i transitioner kan være udøverens manglende erfaring med modgang (intern barriere) eller manglende opbakning fra familie (ekstern barriere).

Hvis udøverens barrierer er større end ressourcerne i transitionen, kan det medføre en *krisetransition* for udøveren. Det betyder, at udøveren har svært ved at omstille sig og mangler ressourcer for at håndtere den. I krisetransitioner har udøveren brug for støtte, for at det kan blive en succesfuld transition. En krisetransition kan få den negative konsekvens, at udøveren mister sin motivation for sporten og måske endda i sidste ende falder fra sporten.

Maria Lindeblad Christensen

Jeg kunne ikke gøre noget ved mine spasmer i hovedet. Men jeg kunne træne de ting, jeg kunne træne. Så jeg søgte også selv hele tiden de veje, jeg selv kunne gøre noget ved. Og det tror jeg, at jeg har lært i dag. At fokusere på det, jeg selv kan gøre noget ved. Jeg kan selv bestemme, hvor meget jeg træner. Jeg kan selv bestemme, hvor meget energi jeg vil lægge i det. Men jeg ikke bestemme, hvordan knæet reagerer på det. Maria Lindeblad Christensen, tidligere målmand i Fortuna Hjørring og på landsholdet.

Det er dog værd at bemærke, at interne og eksterne ressourcer hos udøvere ikke er det eneste vigtige i forbindelse med transitioner. F.eks. viste en nylig dansk undersøgelse, at unge elitefodboldspillere påpegede held (eksempelvis en skade hos en anden spiller) som en medvirkende årsag til, at de overhovedet fik muligheden for at etablere sig på et superligahold.

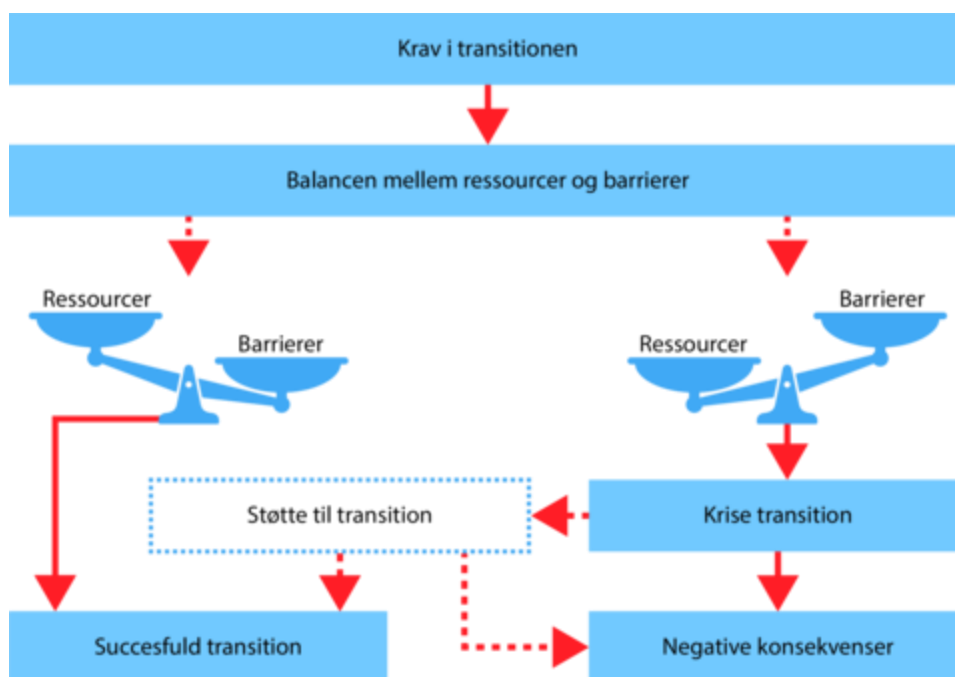


Fig. 3.3 Inspireret af Stambulova. 2003. istockphoto.com/Tanya St

## REFLEKSIONSSPØRGSMÅL

### Øvelse 1:

Hvornår oplevede du sidst en normativ og/eller en non-normativ overgang i dit liv? Hvordan havde du forberedt dig på den? Hvordan håndterede du overgangen?

### Øvelse 2:

Hvad er din næste normative overgang i dit liv? Hvordan vil du forberede dig på overgangen? Hvilke interne og eksterne ressourcer vil du bruge til at klare den bedst muligt?

### Øvelse 3:

Hvad er mulige normative eller non-normative overgange i et gymnasieliv? Lav en liste af normativ og non-normative overgange i sport og uddannelse – og diskutér, hvilken betydning de kan have for dig?