

# NATIONELLA RIKTLINJER

## för elitidrottares dubbla karriärer

Vägledande rekommendationer för kombinationen  
elitidrott och högskolestudier vid Riksidrottsuniversitetet (RIU)  
och Elitidrottsvänliga lärosäten (EVL)



Riksidrottsförbundet

# NATIONELLA RIKTLINJER för elitidrottares dubbla karriärer

Vägledande rekommendationer för kombinationen  
elitidrott och högskolestudier vid Riksidrottsuniversitet (RIU)  
och Elitidrottsvänliga lärosäten (EVL)



Riksidrottsförbundet

# Arbetsgruppen som författat riktlinjerna

Johan Bankel, Chalmers Tekniska Högskola, Göteborg  
Pernilla Eriksson, Umeå universitet, Umeå  
Patrick Hallqvist, Kungliga Tekniska Högskolan, Stockholm  
Kent Lindahl, Riksidrottsförbundet, Stockholm  
Lukas Linnér, Högskolan i Halmstad, Halmstad  
Natalia Stambulova, Högskolan i Halmstad, Halmstad  
Karin Svanfeldt, Göteborgs universitet, Göteborg  
Maja Uebel, Riksidrottsförbundet, Stockholm  
Dan Wiorek, Gymnastik- och idrottshögskolan, Stockholm

Språkgranskning: Magdalena Olsen  
Formgivning: Catharina Grahn, ProduGrafia  
Foto omslag: Sanne Femling  
Tryck: TMG Sthlm, 2018

# Innehåll

|  |    |
|--|----|
| <b>1. Introduktion</b>   | 4  |
| 1.1 Aktuell situation i Sverige  | 4  |
| 1.2 Syftet med riktlinjer för elitidrottares dubbla karriärer  | 6  |
| 1.3 Den dubbla karriären som del av idrottares karriärer   | 6  |
| 1.4 Fördelar och nackdelar med en dubbel karriär   | 8  |
| <b>2. Organisatoriskt system för Riksidrottsuniversitet (RIU) och Elitidrottsvänliga lärosäten (EVL)</b> | 9  |
| 2.1 En svensk modell för organisering av RIU, EVL och dubbla karriärer (DK)                              | 11 |
| 2.2 Definition av RIU och EVL  | 12 |
| 2.3 Definition av RIU- och EVL-student   | 13 |
| 2.4 Strategisk utveckling, uppföljning och utvärdering av RIU och EVL                                    | 13 |
| 2.5 Finansiering för RIU och EVL och elitidrottande studenter  | 14 |
| <b>3. Främja miljö för dubbla karriärer</b>  | 16 |
| <b>4. Främja akademisk utveckling</b>  | 19 |
| 4.1 Förväntningar på och från elitidrottande studenter   | 20 |
| 4.2 Individuell studieplanering utifrån särskilda skäl   | 21 |
| 4.3 Distans- och nätbaserad utbildning   | 22 |
| 4.4 Anpassning av examinationer vad gäller tid och form  | 23 |
| <b>5. Främja idrottslig utveckling</b>   | 26 |
| 5.1 Organisering av en utvecklingsmiljö för elitidrott   | 26 |
| 5.2 Nyckelaspekter i en god utvecklingsmiljö för elitidrott  | 27 |
| <b>6. Främja balans mellan studier, idrott och privatliv</b>   | 30 |
| 6.1 Kompetenser för en framgångsrik dubbel karriär   | 30 |
| 6.2 Integrerande DK-stöd från idrotts- och utbildningspersonal   | 32 |
| 6.3 Dubbel karriärvägledare (DK-vägledare)   | 34 |
| 6.4 Nätverk mellan elitidrottande studenter  | 35 |
| 6.5 Elitidrottande studenter med behov av särskilt stöd och anpassning i sina studier                    | 36 |
| <b>7. Främja elitidrottande studenters olika karriärövergångar</b>                                       | 38 |
| 7.1 Olika typer av karriärövergångar och stöd  | 39 |
| 7.2 Övergång till universitet  | 40 |
| 7.3 Övergång vid universitetsexamen  | 41 |
| 7.4 Övergång vid idrottskarriärvslutet   | 41 |
| 7.5 Nationell digital stödtjänst för elitidrottande studenters dubbla karriärer                          | 42 |
| <b>8. Informationsspridning och vidare forskning</b>   | 44 |
| 8.1 Allmän kännedom om dubbla karriärer  | 44 |
| 8.2 Nätverk för dubbla karriärer   | 44 |
| 8.3 Vidare åtgärder inom dubbla karriärer  | 45 |
| 8.4 Utvärdering av riktlinjer för elitidrottares dubbla karriärer vid RIU och EVL                        | 45 |
| <b>Vidare läsning</b>  | 47 |

# 1. Introduktion

Att vara en elitidrottande student<sup>1</sup> och kombinera sin elitidrottssatsning med högskolestudier upplevs ofta vara en utmaning. För att lyckas med en internationellt konkurrenskraftig idrottssatsning krävs ett långsiktigt och hängivet arbete genom träning och tävling såväl nationellt som internationellt, vilket kan vara svårt att förena med samtida utmaningar i utbildningssystemet.

Kombinationen elitidrott och studier har konceptualiserats som *idrottares dubbla karriärer* baserat på dokumentet "The EU Guidelines on Dual Careers of Athletes".<sup>[1]</sup><sup>2</sup> I dessa riktlinjer förses aktörer inom EU:s medlemsländer (t.ex. politiker, skolor, idrottsföreningar och arbetsgivare) med en minimal standard för organisering av idrottares dubbla karriärer. I dokumentet uppmanas varje nation att utveckla egna nationella riktlinjer anpassade till landets förutsättningar och baserade på nationell forskning.

En **dubbel karriär (DK)** inkluderar kraven för idrottare att framgångsrikt initiera, utveckla och slutföra en elitidrottskarriär som del av en livslång karriär, i kombination med strävan efter utbildning och/eller arbete liksom andra områden som är av betydelse i olika skeden av livet, som att ta upp en roll i samhället, säkerställa en tillfredsställande inkomst, utveckla en identitet och en partnerrelation. Den dubbla karriären innefattar att en individ har en karriär med två huvudsakliga fokus (t.ex. idrott och studier/arbete) och involverar olika faser och övergångar i en individs utveckling.<sup>[1]</sup>

## 1.1 Aktuell situation i Sverige

De europeiska riktlinjerna belyser att framgången för elitidrottande studenters dubbla karriärer ofta vilar på nyckelpersoner inom olika organisationer och deras välvälja att hjälpa till, medan ett systematiskt tillvägagångssätt baserat på allmänna och hållbara finansiella och juridiska avtal ofta saknas.

Internationellt sett är Sverige ett föredöme avseende organiserat stöd på gymnasienivå baserat på finansiella och juridiska avtal för idrottares dubbla karriärer. Riksidrottsförbundet (RF) har sedan 1965 lett utvecklingen av det som idag är ett nationellt system för främjandet av kombinationen elitidrott och studier för gymnasieungdomar genom Riksidrottsgymnasier (RIG) och Nationellt godkända idrottsutbildningar (NIU). Systemet underbyggs av en idrottspolitik för 2000-talet där "grundtanken i den svenska modellen är att elitidrottarna ska kunna gå vidare i ett normalt liv i samhället när deras idrottskarriärer är över."<sup>[2]</sup>

1 Genomgående i dokumentet används "elitidrottande student" för att hänvisa till elitidrottare som har erhållit ett RIU/EVL-intyg baserat på definitionen av RIU/EVL-student som återfinns i avsnitt 2.3.

2 Samtliga referenser i dokumentet presenteras under rubriken Vidare läsning (s. 47–48).

Filosofin "vinnare i korta och långa loppet" har växt fram i relation till utvecklingen av det svenska systemet för dubbla karriärer. I denna filosofi relateras "långa loppet" till idrottares framtid när de avslutar sina idrottskarriärer och "vinnare" innebär att idrottare är väl förberedda på detta avslut. Ambitionen är att underlätta idrottares karriärer inom och utanför idrotten på ett socialt ansvarstagande sätt genom att hjälpa elitsatsande elever och studenter att förverkliga sin potential, både som idrottare och som människor. En elitidrottande student blir en vinnare på kort sikt genom att balansera sin livsstil på ett sådant sätt att hen kan hantera kraven från olika utvecklingsnivåer (se figur 2) och på så sätt fortsätta utvecklas parallellt inom flera nivåer samtidigt (se vidare i avsnitt 6).

Den eftergymnasiala nivån i Sverige har inte utvecklats lika organiserat som den gymnasiala avseende dubbla karriärer. Den aktuella situationen i Sverige är att några lärosäten har mångårig erfarenhet av att arbeta med och främja elitidrottares dubbla karriärer (mer eller mindre avtalsdrivet) medan andra lärosäten nyligen börjat arbeta systematiskt för att främja kombinationen elitidrott och högskolestudier. I ljuset av elitidrottens och samhällets ökade krav har behovet av ett nationellt system genom idrottsuniversitet alltmer uppmärksamats. Sedan 2011 har RF i dialog med idrottsrörelsen och utbildningsväsendet lett arbetet fram till lanseringen 2015 av det som idag är Riksidrottsuniversitetet (RIU) och Elitidrottsvänliga lärosäten (EVL).

I nuläget kan dubbla karriärer i Sverige illustreras utifrån hur utvecklingssteg inom skolsystemet och utvecklingssteg inom både idrott och arbete sker parallellt genom idrottares karriärer (se figur 1).[3,4] Modellen ger en generell förståelse för idrottares olika vägar genom den dubbla karriären med relaterade karriärövergångar (belysta genom pilar uppåt i systemet), och visar att en karriärövergång är en del av en större helhet och av individens långsiktiga utveckling (se mer i avsnitt 7). När faser och övergångar sker och hur länge de varar beror på person och idrott. I linje med modellen och olika karriärövergångar finns ett behov att utveckla övergångsspecifika riktlinjer och stödtjänster för att främja elitidrottares dubbla karriärutveckling. I dessa riktlinjer fokuseras karriärutvecklingen och relaterade karriärövergångar till och från RIU/EVL (de två översta nivåerna i modellen).

|       |                                |             |                                      |
|-------|--------------------------------|-------------|--------------------------------------|
| 25+   | Studier efter idrottskarriären | ← Avslut →  | Yrkesliv efter idrottskarriären      |
| 19–24 | RIU/EVL (eller liknande)       | ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ | Idrott som arbete<br>Idrott + Arbete |
| 16–18 | RIG/NIU (eller liknande)       | ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ |                                      |
| 13–15 | Högstadiet                     | ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ |                                      |
| 10–12 | Mellanstadiet                  | ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ |                                      |
| 6–9   | Lågstadiet                     | ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ |                                      |
| Ålder | Studier                        | Idrott      | Arbete                               |

**Figur 1.** Den svenska idrottsmodellen för dubbla karriärer med illustration av dubbla karriärvägar och övergångar i en svensk kontext.[3,4]

## 1.2 Syftet med riktlinjer för elitidrottares dubbla karriärer

Nationella riktlinjer för elitidrottares dubbla karriärer tar utgångspunkt i EU:s riktlinjer för dubbla karriärer och svensk och internationell forskning om dubbla karriärer. Syftet med riktlinjerna är att främja fortsatt utveckling av RIU och EVL genom ökad transparens, rättssäkerhet och likvärdighet mellan lärosätena avseende kombinationen elitidrott och högskolestudier i Sverige. Riktlinjerna riktar sig främst till beslutsfattare och koordinatörer för dubbla karriärer vid svenska universitet och högskolor och involverade samverkansaktörer, som till exempel specialidrottsförbund (SF).

Riktlinjerna ämnar bidra till

- ökad medvetenhet om elitidrottande studenters dubbla karriärer
- ökad samverkan mellan akademi och idrottsrörelse
- utveckling av strategier för att främja elitidrottande studenters möjligheter till framgångsrika dubbla karriärer vid universitet och högskolor i Sverige
- ökad förståelse för den svenska modellen för organisering av RIU och EVL
- utbyte och spridning av goda exempel och lärande inom fältet
- inspiration till vidareutveckling av nationella riktlinjer för gymnasial nivå (RIG/NIU).

## 1.3 Den dubbla karriären som del av idrottares karriärer

Sedan starten av idrottskarriären som forskningsområde på 1960-talet har det förekommit flera skiften i hur forskare conceptualiserar, och tänker kring, idrottares karriärer.[5] Ett av de mest betydelsefulla skiftena är hur synen på en idrottare förändrats från att se individen som en presterande idrottare med enbart fokus på sin idrott, till att omfatta en helhetssyn, det vill säga att se en idrottare som en "hel" person som gör mer än att bara idrotta och som kan ha andra intressen i livet utöver idrott. Den förändrade synen på idrottare har lett till ett *holistiskt utvecklingsperspektiv* [6] som tar hänsyn till idrottares utveckling inom såväl idrottsliga som icke-idrottsliga områden (t.ex. psykologiska, psykosociala, akademiska, finansiella). Förändringen har också lett till en bredare definition av idrottskarriären – en utvecklingsprocess som består av olika faser och övergångar – men också som en del av, och en resurs till, en idrottares livskarriär. Dessa förändringar stimulerar rådgivare och tränare till att se idrottares prestationer i en karriärkontext, det vill säga i relation till idrottares personliga utveckling och identitetsutveckling samt livsstil och välbefinnande.

Den holistiska karriärutvecklingsmodellen (se figur 2) visar att idrottare genomgår förändringar inom olika utvecklingsnivåer (idrottsligt, psykologiskt, psykosocialt, akademiskt, finansiellt) parallellt genom hela sin idrottskarriär.[7,8] Det finns ett starkt stöd i forskningen för hur denna utveckling och övergångar från en fas till en annan sammanfaller och sker samtidigt över olika utvecklingsnivåer. Ett sådant exempel är den dubbla karriären, där idrottslig utveckling sammanfaller med akademisk utveckling såväl som psykologisk, psykosocial och finansiell utveckling. En elitidrottande högskolestudent kan till exempel behöva hantera utvecklingsprocessen från junior- till senioridrott samtidigt som hen genomför högskolestudier, växer in i vuxenlivet, utvecklar partnerförhållande och blir självförsörjande.

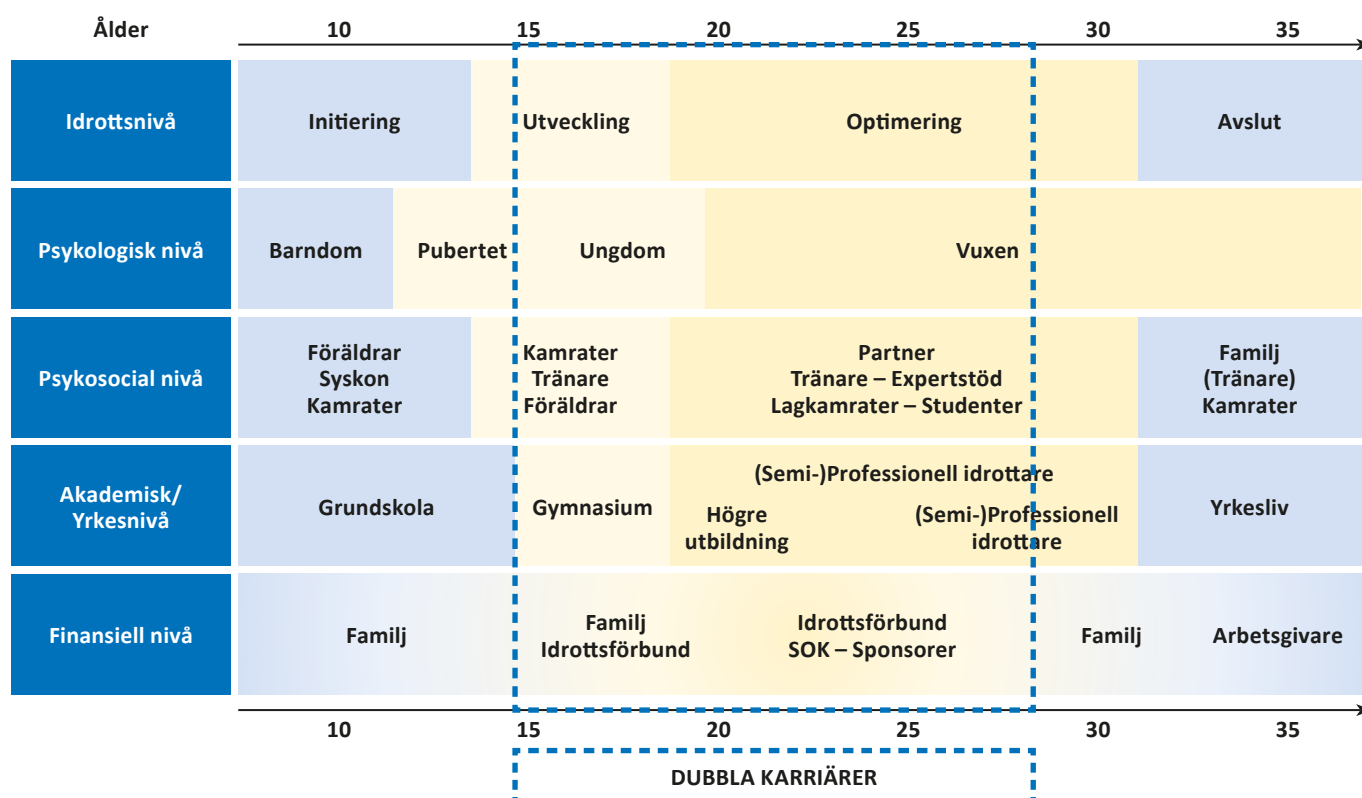
Den holistiska karriärutvecklingsmodellen ger en generell förståelse för idrottares normativa karriärutveckling, men när faser och övergångar sker och hur länge de varar beror på person och idrott (t.ex. är optimeringsfasen tidigare i vissa idrotter med tidig elitsatsning). Utöver normativa övergångar som idrottare kan förutse så upplever idrottare även icke-normativa övergångar som inte kan förutses i förväg (t.ex. skador) men som likväl kan ha stor inverkan på idrottares utveckling (läs mer om karriärövergångar i avsnitt 7).

Med bas i den holistiska karriärutvecklingsmodellen kan elitidrottande studenters dubbla karriärsituation på högskolenivå beskrivas utifrån vad de kan behöva hantera för att fortsätta utvecklas framgångsrikt.

Exempel på utvecklingskrav inom de olika utvecklingsnivåerna:

- Idrottsligt (t.ex. ökad mängd och intensitet av träning, övergång från junior till senior, prestationsbakslag, skador)
- Psykologiskt (t.ex. utveckla sin identitet, upprätthålla motivation, ta eget ansvar, ta hand om sig själv)
- Psykosocialt (t.ex. tränarbyte, flytta hemifrån med förändrat familjestöd, utveckla ett nytt socialt nätverk, hantera relationer, kommunicera sina behov)
- Akademiskt (t.ex. ökade studiekraV, ökad självständighet)
- Finansiellt (t.ex. utrustning, tävlingsavgifter, extrajobb, finna sponsorer, söka stipendier)

Ovan nämnda utvecklingskrav illustrerar elitidrottande studenters dynamiska situation och hur de behöver balansera den tid och energi de investerar i olika dagliga aktiviteter i relation till sina ambitioner – att utvecklas som idrottare, student och person.



Figur 2. Holistiska karriärutvecklingsmodellen.[7,8]



## 1.4 Fördelar och nackdelar med en dubbel karriär

Svensk och internationell forskning [1] har identifierat flera fördelar för idrottare som genomför en dubbel karriär i jämförelse med idrottare som inte gör det eller som upplever en brist på samordning mellan idrott och studier. Fördelarna relaterar till ökad hälsa och välbefinnande (t.ex. balanserad livsstil, minskad stress), ökad möjlighet till personlig utveckling (t.ex. utveckling av den personliga identiteten, ökad självständighet och ansvarstagande, utveckling av överförbara färdigheter mellan idrott och arbete), samt sociala fördelar genom utökade sociala nätverk och sociala stödsystem med goda och nyttiga kompisrelationer.

Exempel på ömsesidiga fördelar som har identifierats vad gäller kombinationen elit-idrott och studier:[9]

- Att fokusera på mer än en sak i livet, på både idrotten och studierna, mildrar pressen på att prestera och bidrar till att sätta saker i perspektiv.
- Stärker synen på att lärdomar kan överföras mellan idrotten och studierna på ett ömsesidigt sätt.
- Att kombinera en intellektuell och fysisk utmaning hjälper till att bibehålla intresse och motivation i sin satsning, långsiktigt.
- Kombinationen motverkar frustrationen av att fokusera all energi mot idrotten utan att uppnå önskad utveckling och prestation.
- Kombinationen främjar upplevelsen av att livet består av mer än idrott.
- Kombinationen ger ökad trygghet på grund av en känsla av att framtiden är säkrad, oavsett idrottsprestationer, vilket i sin tur leder till bättre idrottsprestationer.

Vidare har långsiktiga fördelar med en dubbel karriär identifierats.[1,10] Långsiktiga fördelar relaterar till bättre anpassning till livet efter idrottskarriären (t.ex. genom bättre planering för karriärvslutet, kortare anpassningsperiod, förebyggande av identitetskris) och ekonomiska fördelar i form av ökad möjlighet till anställning och tillträde till arbetsmarknaden.

Nackdelar med en dubbel karriär speglas ofta i elitidrottande studenters dynamiska livssituation och de dagliga utmaningar som de står inför för att fortsätta utvecklas framgångsrikt (se avsnitt 1.3). Kraven på en elitidrottande student, att fortsätta utvecklas parallellt inom idrott, studier och privatliv, sätter individen i en ständig kamp att på ett effektivt sätt använda sin tid och energi – en livssituation som bäst har jämförts med seniora chefer.[9] En av de främsta farhågorna som ofta lyfts fram i litteraturen är när elitidrottande studenter inte mår med denna kamp eller när kraven från en utvecklingsnivå (t.ex. idrott) överskuggar utveckling i andra livsområden. Effekterna av ett sådant misslyckande i att hantera en dubbel karriär kan leda till ensidig identitetsutveckling och negativa konsekvenser. Exempel på konsekvenser av en obalanserad dubbel karriär kan vara ökad risk för skador, överträning, psykisk ohälsa (t.ex. ångest, depression, utmattningssyndrom) som i sin tur kan leda till att elitidrottande studenter väljer att i förtid avsluta sina studier och/eller sin elitidrottsatsning.[11]

Huruvida ovan fördelar eller nackdelar infaller beror på såväl elitidrottande studenters förmåga att hantera kraven de står inför, som situationen de befinner sig i och miljön de verkar inom. Exempel på olika situationsfaktorer som identifierats inkluderar individens dubbla karriärkompetens (t.ex. förmåga att planera och prioritera, se mer i avsnitt 6.1), individens finansiella situation, tränarens inställning till kombinationen idrott och utbildning, kvaliteten i det stöd som ges av tränare/coacher, samt organisationen och kulturen där individen befinner sig.

## 2. Organisatoriskt system för Riksidrottsuniversitet (RIU) och Elitidrottsvänliga lärosäten (EVL)

På Riksidrottsstyrelsens (RS) sammanträde i december 2014 beslutades om ett första steg mot en fortsatt möjlighet att kombinera elitidrott och studier i Sverige på den eftergymnasiala nivån. Efter uppdrag från Riksidrottsmötena (RIM) 2011 och 2013 kunde RS besluta att starta upp processen för att utveckla såväl Riksidrottsuniversitet (RIU) som Elitidrottsvänliga lärosäten (EVL). För avtalsperioden 2015–2018 utsåg RS tre RIU och elva EVL:

- **RIU:** Umeå universitet, Gymnastik- och idrottshögskolan/Kungliga Tekniska Högskolan (Stockholm) och Göteborgs universitet/Chalmers Tekniska Högskola (Göteborg).
- **EVL:** Högskolan Dalarna, Högskolan Jönköping, Högskolan i Halmstad, Karlstad universitet, Linköpings universitet, Linnéuniversitetet, Malmö högskola, Mittuniversitetet, Stockholms universitet, Uppsala universitet och Örebro universitet.

På RS:s ordinarie möte i november 2017 beslutades att ge följande lärosäten möjligheten att bli RIU eller EVL för perioden 2018–2022:

- **RIU:** Gymnastik- och idrottshögskolan/Kungliga Tekniska Högskolan (Stockholm), Göteborgs universitet/Chalmers Tekniska Högskola, Högskolan i Halmstad/Malmö universitet, Mittuniversitetet och Umeå universitet.
- **EVL:** Blekinge Tekniska högskola, Högskolan Dalarna, Högskolan Jönköping, Högskolan Kristianstad, Högskolan Väst, Karlstad universitet, Linköpings universitet, Linnéuniversitetet, Mälardalens högskola, Uppsala universitet och Örebro universitet.

Mellan RIM 2011 och 2013 tillsattes en arbetsgrupp för att utveckla den första nationella modellen för RIU och EVL. Arbetsgruppen bestod av representanter från olika lärosäten, RF, SISU Idrottsutbildarna, ett antal SF och ett distriktsidrottsförbund (DF). Nationella och internationella studier visade tydligt på vikten av att satsa på och utveckla en högre tränar- och lärarutbildning i specialidrott samt praktknära elitidrottsforskning för att stärka den internationella konkurrenskraften. I den första nationella modellen beslutades därför att inkludera ovan nämnda områden. Lika viktigt var att säkerställa det som är en del av den svenska modellen, det vill säga möjligheten att kunna kombinera elitidrott och utbildning.

RF har ett särskilt nationellt intresse att kraftsamla kring elitidrott, i linje med det mål RIM beslutade om 2015: "Svensk idrott ska nå fler idrottsliga framgångar internationellt". Ett viktigt led i det arbetet är att utveckla samarbeten mellan akademien och svensk idrott avseende kombinationen elitidrott och högskolestudier, praktknära idrottsforskning och de särskilda utbildningssatsningar som identifieras utifrån SF:s behov.

**Utmaningar för att stärka svensk idrotts internationella konkurrenskraft:** För att utveckla svensk elitidrott behöver kontaktytorna mellan forskning, utbildning och tillämpning knyts samman och komplettera varandra.[12]

Tillämpad elitidrottsforskning riktar in sig mot användandet av olika metoder och tekniker som genererar kunskap som kan omsättas i praktiken av tränare och aktiva. Elitidrottsforskningen i Sverige är relativt liten men det finns en stor potential i att stärka området.

Exempel på idéer som behöver omsättas i praktisk handling:

- SF-initierade, tillämpade och aktivitetsnära, forskningsprojekt som är relevanta för prestationsutveckling i den egna idrotten.
- Kunskapsöversikter inom respektive specialidrott. Vad är gjort internationellt och var befinner sig den nationella nivån?
- Akademiens forskningsresultat bör göras mer tillgängliga för SF och idrottsutövare.
- Idrottsrörelsen behöver utveckla sin tränings-, tävlings- och ledarskapskultur så att den bygger på systematisk analys och vetenskapligt förankrade metoder.
- SF genererar forskningsfrågor utifrån behov inom aktuell idrott samt knyter kontakter med lärosäten och enskilda forskare för att skapa möjligheter till forskning som kan utveckla svensk idrott.
- Ett närmare samarbete mellan akademi och idrott är nödvändigt för att skapa en internationell konkurrenskraftig tränarutbildning.
- Forskning och utbildning behöver gå hand i hand för att stärka kompetensen hos elittränarna.
- Generellt sett behövs en kompetenshöjning av elit- och landslagstränare som utgår ifrån vilka färdigheter/förmågor som krävs för att kunna verka som elit- och landslagstränare.

Centrala delar som bör lyftas fram som viktiga för att lyckas som elittränare är utbildning och praktisk erfarenhet. I den tillämpade delen handlar det om att omsätta kunskaper och färdigheter till en bra pedagogik/didaktik/metodik.

- Hur valideras olika träningsmetoder utifrån vetenskap och beprövad erfarenhet?
- På vilket sätt kan elit- och landslagstränare bedriva "benchmarking", det vill säga att lära av de bästa i världen?
- Träningsprocessen bör kännetecknas av ett kritiskt granskande förhållningssätt där förmågorna att analysera, reflektera, utveckla och förändra är en förutsättning för att skapa en hög kvalitet i träning och tävling.

**Projekt- och arbetsgrupper, avtalsperioden 2015–2018:** RF skapade två projektgrupper (projektledare för RIU och projektledare för EVL) och tre olika arbetsgrupper (tränar- och lärarutbildning i specialidrott, dubbla karriärer samt praktiska elitidrottsforskning). Syftet för projektledarna vid respektive lärosäte var att främja utveckling, samarbete och goda relationer mellan RIU, EVL och RF. Arbetsgrupperna hade även mer specifika uppdrag såsom att utveckla respektive del av den nationella modellen för RIU och EVL. Samtliga grupper har också varit involverade i att utveckla och förädla den nuvarande nationella modellen till en ny version för avtalsperioden 2018–2022 (se nedan).

## 2.1 En svensk modell för organisering av RIU, EVL och dubbla karriärer (DK)

Den svenska nationella modellen för organisering av RIU, EVL och dubbla karriärer (se figur 3) innehåller fyra utvecklingsdelar för avtalsperioden 2018–2022:

- Utbildning – möjlighet till individuellt anpassade studier för elitidrottare
- Elitidrott – utvecklingsmiljö för elitidrottare i samarbete med SF
- Utbildningssatsningar – särskilda utbildningssatsningar i samarbete med RF
- Forskning och utveckling – samverkan mellan lärosätet och idrottsrörelsen avseende praktknära forskning och utveckling

**Utbildning och elitidrott:** Kärnan utgörs av främjandet av möjligheten till en dubbel karriär genom att lärosäten möjliggör individuellt anpassade studier och samverkar med SF som möjliggör en elitidrottsmiljö. Lärosäten och SF/idrottsrörelsen arbetar tillsammans för att integrera sina insatser och främjar utbyte mellan olika utbildningsnivåer, elitidrottande studenter och olika idrotter i vad som ses som en gemensam miljö för dubbla karriärer. Nedan summeras respektive del (se mer ingående beskrivningar i avsnitt 3–7).

### Utbildning

- Individuellt anpassade studier vad gäller föreläsningar, studietakt och tentamina

### Elitidrott

- Utvecklingsmiljö för elitidrottare i samarbete med SF
- Samarbete mellan akademi och idrottsrörelse
- Nätverk av expertstöd inom till exempel fysiologi, medicin, psykologi och nutrition samt möjligheter till tester

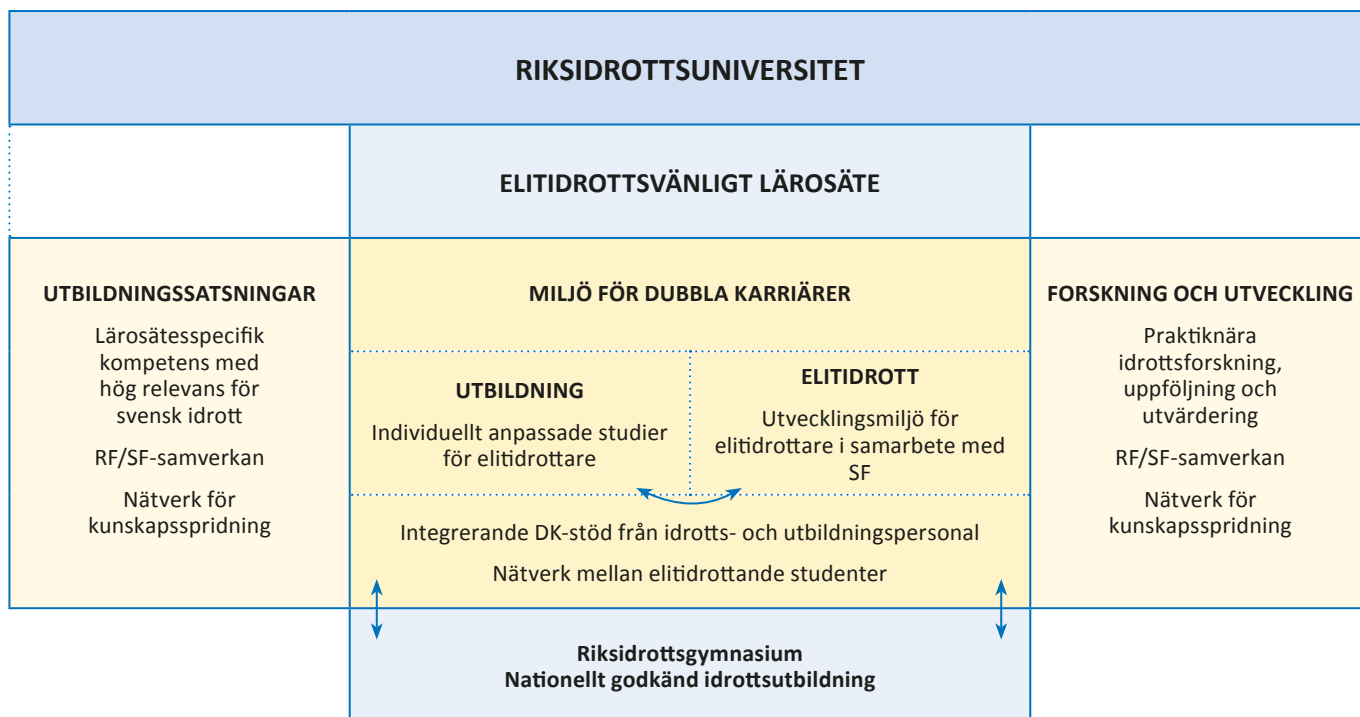
### Balans mellan idrott, studier och privatliv

- Integrerande DK-stöd från idrotts- och utbildningspersonal
- Främja ett helhetsperspektiv på elitidrottande studenters utveckling
- Utveckla elitidrottande studenters dubbla karriärkompetenser
- Upprätta ett nätverk för elitidrottande studenter för ökad gemenskap

Karriärövergång till och från RIU/EVL, från ett lärosäte till ett annat (t.ex. EVL–RIU) samt karriäravslut

- Främja elitidrottande studenters hantering av karriärövergångar utifrån ett proaktivt stödjande perspektiv

**Utbildningssatsningar:** En utbildningssatsning innebär ett nationellt uppdrag, att i samarbete med RF leda och utveckla särskilda utbildningssatsningar utifrån de utbildningsbehov för svensk idrott som RF definierat. Exempel på särskilda utbildningssatsningar kan vara tränar- och lärarutbildning i specialidrott, utbildning av DK-koordinatorer, elittränarutbildning (ETU), barn- och ungdomstränarutbildning (BTU) samt idrottspsykologisk rådgivarutbildning med inriktning mot KBT.



Figur 3. En svensk modell för organisering av RIU, EVL och dubbla karriärer (DK).

**Forskning och utveckling:** Centrum för Idrottsforskningens definition av elitidrottsforskning är att "främja svensk idrotts internationella konkurrenskraft på högsta tävlingsnivå. Forskningens resultat ska stödja individer och lag delaktiga i en elitsatsning eller belysa elitidrottens villkor och roll i samhället. En elitsatsning är i detta sammanhang en krävande, specialiserad och organiserad idrottsverksamhet med uttalade prestations- och resultatmål." [13] Med utgångspunkt i ovan definition innebär denna utvecklingsdel att

- lärosätet i samverkan med RF/SF ska bedriva praktisknära elitidrottsforskning i syfte att utveckla nya kunskaper och färdigheter inom elit och landslag
- lärosätet även kan vara ett stöd för uppföljning och utvärdering av SF:s elit- och landslagsverksamhet.

## 2.2 Definition av RIU och EVL

RIU och EVL ska ge idrottare som definieras av SF som potentiella och aktuella landslagsidrottare möjligheten att kombinera en elitsatsning med högskolestudier på det aktuella lärosätet. RF har för ändamålet arbetat fram följande definitioner:

Ett **EVL** är ett lärosäte där en elitidrottande student erbjuds en miljö för dubbla karriärer. Det innebär att

- ett EVL ska stödja idrottarens balans mellan studier, idrott och privatliv samt idrottarens hantering av olika karriärövergångar
- ett EVL erbjuder individuellt anpassade studier för elitidrottare och en utvecklingsmiljö för elitidrottare i samarbete med SF/förening
- det vid ett EVL finns en koordinator för dubbla karriärer som leder, utvecklar och kvalitetssäkrar verksamheten utifrån de nationella riktlinjerna för elitidrottarens dubbla karriärer.

På ett EVL kan det bedrivas forskning och/eller utbildning i samarbete med RF/SF och med relevans för svensk elitidrott.

Ett EVL utnämns av RF genom ett flerårigt avtal med stöd från RF baserat på omfattningen av verksamheten samt möjligt stöd från SF, distrikt och regionen.

Ett **RIU** är ett eller flera lärosäten där det bedrivs verksamhet inom alla delar i modellen för organiseringen av RIU och EVL och dubbla karriärer (se figur 3). Det innebär att ett RIU

- uppfyller alla punkter som gäller för EVL
- inom ramen för det formella uppdraget ska bedriva idrottsvetenskaplig forskning och utbildning med hög relevans för svensk elitidrott
- har ett särskilt samverkansuppdrag från RF inom någon av de utpekade särskilda utbildningssatsningar som RF önskar genomföra.

Ett RIU utnämns av RF genom ett flerårigt avtal med stöd från RF baserat på omfattningen av verksamheten och den särskilda utbildningssatsningen samt möjligt stöd från SF, distrikt och region. Lärosätet innehar rätten att använda den särskilt framtagna logotypen för RIU.

## 2.3 Definition av RIU- och EVL-student

En RIU-/EVL-student är en potentiell eller aktuell landslagsidrottare som bedriver elitidrott i sådan omfattning att anpassade studier är nödvändiga.

Med ”potentiell” menas att en elitidrottsstudent inom

- individuell idrott (a) är identifierad av eller deltar i landslagets utvecklingsverksamhet, (b) bedöms på sikt (2–5 år) kunna ta en plats i landslaget eller tävlar på högsta internationella nivå
- lagbollidrott (a) är identifierad av eller deltar i landslagets utvecklingsverksamhet, (b) spelar i högsta serien.

Med ”aktuell” menas att en elitidrottsstudent

- är kontinuerligt uttagen i landslag med satsning mot internationella mästerskap (EM, VM, OS och Paralympics)
- via sitt SF genomför tränings- och tävlingsverksamhet utifrån en utvecklingsplan med målet att prestera på internationell nivå.

## 2.4 Strategisk utveckling, uppföljning och utvärdering av RIU och EVL

Elitidrottsrådet, som är ett rådgivande organ till RS, har förordat och RS har beslutat att RIU- och EVL-systemet ska utvecklas strategiskt utifrån behov, önskemål, finansiering och mognad i systemet. Målsättningen är att hela systemet av RIU och EVL ska växa och utvecklas i takt med idrottens behov.

RF följer upp och utvärderar RIU och EVL en gång per år genom att begära in uppgifter från samtliga lärosäten som beskriver hur de arbetar med dubbla karriärer in-

kluderat kombinationen elitidrott och högskolestudier. Lärosätena redovisar samtliga studenters RIU- respektive EVL-intyg (namn, idrott, nivå, program). I redovisningen beskriver RIU dessutom hur man arbetar med uppdragen kring särskilda utbildnings-satsningar samt den praktikinära elitidrottsforskningen. Under varje avtalsperiod gör RF ett platsbesök på RIU. Studenter intervjuas och ledningen för respektive RIU gör en presentation av den interna organisationen och den löpande verksamheten. RF ger konstruktiv feedback utifrån det skriftliga avtalet och utfallet i verksamheten.

Varje år genomför RF och aktuella lärosäten en studentenkät. Den fungerar som ett instrument för uppföljning av utvärdering utifrån ett studentperspektiv. Samman-taget ska den ge en bild av styrkor och förbättringsmöjligheter i verksamheten. Resultaten av studentenkäten ska ligga till grund för utveckling av verksamheten vid respektive lärosäte och är en del av ett kvalitetssäkrat system inom den nationella modellen för RIU och EVL.

**Ansökningsprocess och samarbetsavtal:** RF skickar en formell inbjudan/ansöknings-handling till alla lärosäten året innan en ny avtalsperiod startar. En bedömargrupp på tjänstemannanivå tillsätts för att bereda samtliga ansökningar. Styrgruppen för elitidrott och utbildning på RF behandlar och förbereder en handling till general-sekreteraren för RF och SISU Idrottsutbildarna för att därefter slutligen beredas och beslutas av RS.

Efter beslut i RS tecknas ett samarbetsavtal mellan RF och aktuella lärosäten. Avtalen gäller under fyra år, 2018–2022.

## 2.5 Finansiering för RIU och EVL och elitidrottande studenter

RF arbetar aktivt för att säkra en grundfinansiering för RIU och EVL. Vid RIU handlar det om en finansiering för hela uppdraget: särskilda utbildningssatsningar, dubbla karriärer samt praktikinära elitidrottsforskning. Vid EVL handlar det om finansiering för aktuella landslagidrottarens anpassning av studier/examinationer. Ett EVL kan också via särskilda avtal genomföra en särskild utbildningssatsning eller något projekt kring praktikinära elitidrottsforskning.

**RF:s och Svenska Spels Elitidrottsstipendium:** I syfte att främja elitidrottande stu-denters finansiella situation delar RF i samarbete med Svenska Spel årligen ut elit-idrottsstipendier för att stödja kombinationen elitidrott och högskolestudier. RF ser att dessa studenter till övervägande del återfinns på RIU och EVL där stipendiet stär-ker individens möjligheter till en dubbel karriär. Lärosätet åtar sig att marknadsföra stipendiemöjligheten till de elitidrottande studenter som kvalificerats av SF.

Ett elitidrottsstipendium ska möjliggöra för den aktiva att kombinera elitidrott och studier efter gymnasiet. Stipendiet är på 50 000 kronor per stipendiat och delas ut en gång per termin (25 000 kronor per termin) till 75 aktiva. Stipendiaterna offentlig-görs årligen på Idrottsgalan. De får också möjlighet att komma på läger på Bosön. Elitidrottsstipendiet är en del av RF:s elitidrottsstöd till SF. Det innebär att de sökande rangordnas av respektive SF. RF:s och Svenska Spels Elitidrottsstipendium har delats ut sedan 1980 och många framgångsrika idrottare har fått stipendiet.

**RF:s och Folksams Elitidrottsförsäkring:** En elitidrottare kan själv eller via RIU och EVL teckna en vårdkostnadsförsäkring via RF:s och Folksams Elitidrottsförsäkring. Försäkringen kan lämna ersättning för vårdkostnader (medicinsk utredning, läkarvård, sjukhusvård, läkemedel och behandling) som legitimerad läkare föreskrivit för att läka en olycksfallsskada eller sjukdom. Försäkringen ersätter kostnader inom ett år från det att skadan eller sjukdomen uppkommit (ansvarstid). Ersättning lämnas oavsett om vården är offentlig eller privat och gäller utan självrisk. Försäkringen finns i två nivåer: Bas och Bas + Extra.

### **Riktlinjer för RIU och EVL**

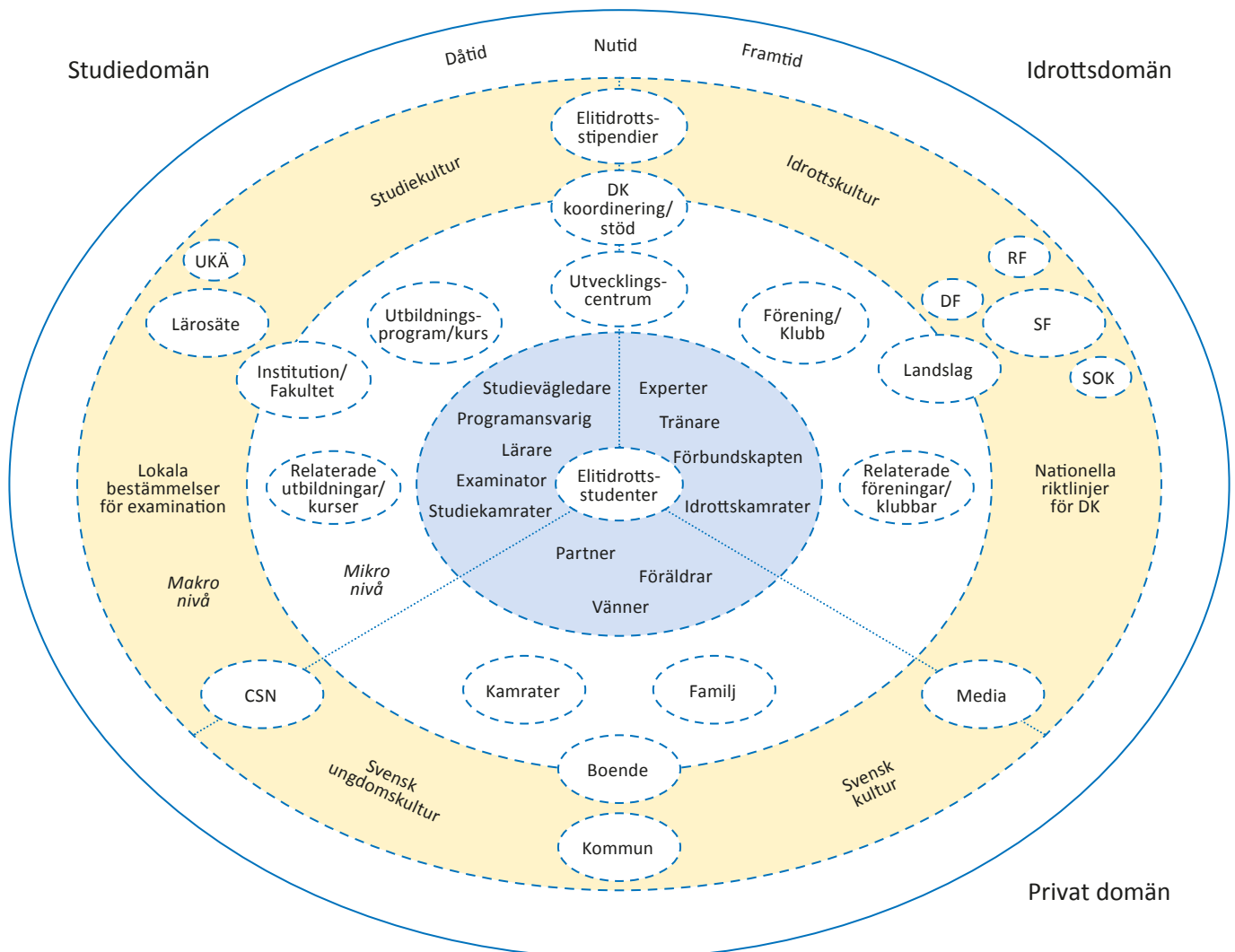
- 1.** Öka medvetenhet och förståelse för den svenska nationella modellen för organisering av RIU, EVL och dubbla karriärer bland personal och samverkansaktörer.
- 2.** Förankra i respektive lärosätes ledning ett positivt förhållningssätt till att elitidrottare ska kunna kombinera en elitidrottssatsning med högskolestudier.
- 3.** Tillsammans med Riksidrottsförbundet verka för en förbättrad finansiell situation för elitidrottande studenter.



# 3. Främja miljö för dubbla karriärer

Avsnitt 3 introducerar modellen för elitidrottande studenters utvecklingsmiljö (se figur 4).[14] Den ska främja ett helhetsperspektiv på elitidrottande studenters utveckling och synliggöra olika aktörer och relationer som kan existera i att möjliggöra en miljö för dubbla karriärer.

Modellen för elitidrottande studenters utvecklingsmiljö ämnar förse ett ramverk med en struktur för att beskriva de roller, funktioner och komponenter som kan ingå i elitidrottande studenters utvecklingsmiljö och deras relationer, vilka är nästade i en bredare social och kulturell kontext. Det är en heuristisk arbetsmodell baserad på det svenska idrotts-, utbildnings- och samhällssystemet. Arbetsmodellen är tänkt att användas som vägledning vid analys av och ökad förståelse för hur olika utvecklingsmiljöer för dubbla karriärer organiseras och fungerar.



Figur 4. Elitidrottande studenters utvecklingsmiljö.[14]

Modellen för elitidrottande studenters utvecklingsmiljö antar ett helhetsperspektiv på dubbla karriärer genom två nivåer (mikro, makro) och tre domäner (studier, idrott, privat). Mikronivån beskriver elitidrottande studenters dagliga miljö, där de spenderar (mestadels av) sin tid, och synliggör centrala roller (t.ex. tränare, föräldrar, lärare) som elitidrottande studenter kommunicerar direkt med och som i sin tur har sitt säte i en eller flera av komponenterna i mikronivån (t.ex. idrottsförening, familj, utbildningsprogram). Mikronivån utgörs av elitidrottande studenters omedelbara närhet där den dubbla karriärutvecklingen (inkl. idrottslig, studiemässig och personlig utveckling) äger rum. Makronivån beskriver hur mikronivån är nästads i en överordnad nivå som påverkar, utan att involvera, elitidrottande studenter som aktiva deltagare (i t.ex. beslut) och speglas av tre huvudaktörer: lärosäte, SF och kommun.

Mikro- och makronivån bryggas genom framför allt utbildningsprogrammets säte inom lärosätet genom tillhörande institution/fakultet samt elitidrottande studenters landslagsmedverkan och boendesituation i förhållande till familj/vänner eller idrott/skola (t.ex. pendlingsavstånd). I makronivån speglas även de värderingar och traditioner inom den kultur till vilken de elitidrottande studenterna tillhör. Makronivån beskriver även de ekonomiska ramar för den elitidrottande studenten genom till exempel studiemedel (CSN) och elitidrottsstipendium samt även olika idrotts- och utbildningsbestämmelser som påverkar elitidrottande studenters möjligheter (t.ex. lokala bestämmelser för examination). Den yttersta delen av modellen, med dåtid, nutid och framtid, antyder att utvecklingsmiljön är dynamisk och att elitidrottande studenter och miljön påverkar varandra med sin tradition och historia och sin kommande framtid.

Genom flera fallanalyser i en nordisk kontext med relevans för dubbla karriärer, har forskare kunnat identifiera egenskaper som kännetecknar en framgångsrik talangutvecklingsmiljö.[15,16] Hur dessa gemensamma egenskaper implementerades i respektive utvecklingsmiljö varierade, varpå varje miljö ansågs som unik i sitt sätt att fungera.

Egenskaper som kännetecknar en framgångsrik talangutvecklingsmiljö:

- Integrering av insatser med god koordinering och kommunikation mellan till exempel idrott, skola och familj/vänner eller andra inblandade aktörer, vilket leder till att idrottare upplever hög samstämmighet och synergi i miljön som helhet.
- En sammanhållen organisationskultur som präglas av tydliga värderingar och att det som sägs även är det som görs. Kulturen skapar stabilitet för gruppen och en lärande miljö.
- Skola, familj, vänner och omgivande personer accepterar att idrottaren är hängiven sin idrott.
- Idrottaren utvecklar kompetenser och färdigheter som är av nytta även utanför idrotten (t.ex. ansvarstagande, lagsamarbete, kommunikationsfärdigheter).
- Idrottaren behandlas som en "hel" person och inte bara som en idrottare.
- Fokus läggs på långsiktig utveckling snarare än tidig framgång, samt att träningsmängd och innehåll anpassas till idrottarens ålder och mognad.
- Idrottaren är delaktig i en träningsgrupp med stödjande relationer och vänskap oavsett prestationsnivå, och med god kommunikation och sammanhållning.
- Idrottaren är delaktig i en träningsmiljö där det finns förebilder och rollmodeller som är villiga att dela med sig av sin kunskap.

- Idrottaren tillägnar sig, utöver idrottsspecifik träning, även grundläggande och idrottsgenerella färdigheter genom varierad träning som möjliggör omväxling (t.ex. genom att testa på andra idrotter och träna med andra idrottare).

I en pilotstudie [14] med fokus på elitidrottande studenters utvecklingsmiljö identifierades egenskaper som kännetecknade den dubbla karriärmiljön: (1) koordinering och integrering av insatser mellan idrotts- och utbildningspersonal för att främja student-idrottares dubbla karriärer, (2) studieflexibilitet inbyggt i utbildningsprogrammet, (3) stark sammanhållning inom gruppen av student-idrottare, (4) tillgång till bra tränare, experter och anläggningar inom en utvecklingsmiljö för elitidrott i en region som var för idrott, (5) gemensam filosofi mellan stödpersoner inom idrott och utbildning (t.ex. fokus på hela personen och långsiktig utveckling, utveckling av överförbara färdigheter mellan idrott och studier/arbetsliv, synen att idrott och studier främjar varandra), (6) tydligt och uttalat ansvar för olika stödpersoner men ett gemensamt delat ansvar för helheten, (7) kunskapsöverföring och möjligheter för student-idrottare att lära sig av varandra (t.ex. gruppträning med idrottare från olika idrotter, mentorskap mellan studenter från olika årskurser, tillgång till goda förebilder inom miljön).

Inom Erasmus plus projektet "Ecology of Dual Career – Exploring Dual Career Development Environments across Europe" (ECO-DC), studeras elitidrottande studenters utvecklingsmiljöer runtom i Europa 2018–2019 för att till exempel förse rekommendationer för deras optimering, vilket kommer bidra med viktig kunskap i Sverige.

#### Riktlinjer för RIU och EVL

4. Öka medvetenheten hos elitidrottande studenter, stödpersoner och samverkansaktörer om elitidrottande studenters utvecklingsmiljö och respektive parts roll i helheten.
5. Inrätta en DK-koordinator som arbetar för att koordinera insatserna i utvecklingsmiljön som helhet.<sup>3</sup>
6. Delta i ett nationellt nätverk mellan stödpersoner för dubbla karriärer (t.ex. DK-koordinatorer, DK-vägledare) som främjar utbyte av kunskap, erfarenhet och goda exempel.

<sup>3</sup> Här åtskiljs en "DK-koordinator" som arbetar för att organisera, koordinera och utveckla miljön som helhet, från en "DK-vägledare" (se avsnitt 6) som arbetar studentnära för att främja en hållbar dubbel karriär för elitidrottande studenter. Beroende på omfång och lärosäte kan dessa två funktioner utgöras av såväl en person, som flera olika personer/roller, vilket kräver en god koordinering mellan personer/roller.

## 4. Främja akademisk utveckling

Lärosätena ska i enlighet med samarbetsavtalen mellan RF och RIU/EVL främja elitidrottande studenters akademiska utveckling genom att möjliggöra kombinationen elitidrott och högskolestudier. I avtalen med RF framgår att lärosätet ska ge idrottare som definieras av SF som potentiella och aktuella landslagsidrottare, möjligheten till ett individuellt studieupplägg på ett utbildningsprogram och på olika delkurser samt ge studenterna möjligheten till anpassade studier vad det gäller föreläsningar, studietakt och tentamina. I praktiken innebär det att det är institutioner och enheter på respektive lärosäte som ansvarar för att skapa denna möjlighet. Examinationskraven för elitidrottande studenter ska vara lika som för andra studenter, men SF-intygen för RIU/EVL möjliggör en individuell studieanpassning. SF-intygen vänder sig till dem som bedriver elitidrott i sådan omfattning att anpassade studier är nödvändiga för att kunna kombinera idrott med studier på högskolenivå.

Oavsett studieval och idrottsgren ska det vara möjligt för elitidrottande studenter att få sina studier anpassade efter de förutsättningar de har som elitidrottare. Val av utbildning (program/fristående kurser) ska inte begränsa elitidrottande studenter, utan syftet är att elitidrottande studenter ska kunna välja studieprogram/kurs utifrån eget intresse och studiemeriter.

Elitidrottande studenter ges emellertid ingen särskild förtur till platser på kurser/program – vanlig antagningsordning gäller alltid. Val av studieort kan påverka både möjligheten att utöva sin idrott och begränsa valet av utbildning. Om en elitidrottande student på grund av förändrad elitsatsning är i behov av att antas till annan studieort vore det önskvärt att studenten prioriteras vid "antagning till senare del" för att möjliggöra fortsatt elitsatsning parallellt med fortsatta studier.

En grundförutsättning för individuellt anpassade studier och ökad studieflexibilitet är att det ska tillhandahållas endast om: (1) den elitidrottande studenten själv vill ha det, (2) det inte strider mot lärosätets bestämmelser och regler (t.ex. policy) och (3) det är nödvändigt för att den elitidrottande studenten ska kunna fullfölja en dubbel karriär på ett ansvarsfullt sätt och (4) inte hindrar personlig utveckling (jfr bli curlad/bortskämd).

Att främja akademisk utveckling handlar framför allt om individuellt anpassade studier för elitidrottande studenter vad gäller föreläsningar, studietakt och tentamina, vilket kräver ökad kunskap och förståelse för dubbla karriärer hos till exempel lärare, examinatorer, programansvariga, studierektorer, terminsansvariga, studiesamordnare, studie-/program-/karriärvägledare<sup>4</sup> och DK-koordinatorer. I följande avsnitt utvecklas vad detta innebär.

---

<sup>4</sup> Genomgående i avsnitt 4 används begreppet "studievägledare". Faktisk person/roll kan skilja sig åt beroende på lärosätets struktur och organisation.

## 4.1 Förväntningar på och från elitidrottande studenter

Ett system för dubbla karriärer ska möta elitidrottarens individuella behov med hänsyn tagen till deras ålder, vald idrott, karriärnivå och ekonomiska situation, där elitidrottarna tar successivt mer ansvar efterhand som de utvecklas i sina karriärer.[1]

Det är viktigt att de elitidrottande studenterna har kännedom om vad som förväntas av dem och vad de kan förvänta sig från lärosätet när de påbörjar sina högskolestudier. Elitidrottande studenter har ett stort eget ansvar för att kombinationen elitidrott och högskolestudier ska fungera. En viktig förutsättning för att det ska fungera är ett bra samspel mellan idrottarna, idrotten och deras studier.

Studenterna behöver se sina rättigheter men också sina skyldigheter samt följa de etiska normer som finns för de svenska idrotts- och utbildningssystemen. Lärosätena ska göra de elitidrottande studenterna medvetna om de utmaningar som finns när det gäller att kombinera elitidrott och högskolestudier och samtidigt tillhandahålla den information de behöver om vilket stöd de kan förvänta sig från aktuellt lärosäte. Några strategier för de elitidrottande studenterna att ta med sig:

- **Tydlighet och kommunikation:** Den elitidrottande studenten behöver vara tydlig i sin kommunikation med lärosätet gällande sin ambition och målsättning med sitt elitidrottande och sina studier. Den elitidrottande studenten behöver även vara tydlig i dialogen med lärosätet gällande sina personliga och sociala behov och önskemål för att få tillgång till bästa möjliga stöd.
- **Planering och framförhållning:** Den elitidrottande studenten behöver ha god framförhållning när hen är i behov av studieanpassningar. Så snart schemat för terminen/kursen samt tränings-/tävlingsschemat är klart ska den elitidrottande studenten ha en dialog med respektive studievägledare om detta. En god dialog och planering möjliggör även ökad flexibilitet gällande studierna, då den elitidrottande studenten vid ett sent skede får veta att hen är uttagen till ett läger/tävling/match. Det är viktigt med en integrerad idrotts- och studieplanering, det vill säga en god planering som innefattar både hur studierna kan anpassas efter idrotten och hur idrotten kan anpassas till studierna.
- **Skapa nätverk med andra studenter:** Att skapa ett nätverk med andra studiekamrater är viktigt, det kan på olika sätt hjälpa elitidrottande studenter att klara sina studier genom att till exempel hjälpa till med föreläsningsanteckningar, studera tillsammans med mera.
- **Våga be om hjälp:** Många elitidrottande studenter kan ha svårt att be om hjälp då de är vana att vara framgångsrika utifrån sina egna ansträngningar. Att sänka sin studietakt kan exempelvis upplevas som ett nederlag. Här har lärosätet en stor betydelse att visa på att det inte är en svaghet att be om hjälp för att få till en bra anpassad studiegång.

## 4.2 Individuell studieplanering utifrån särskilda skäl

Många elitidrottande studenter behöver en individuell studieplanering. Den ska upprättas för att tydliggöra när de ska läsa olika kurser/moment inom program/kurser då de har för avsikt att förändra sin studietakt från ordinarie utbildnings-/kursplan. Rent konkret innebär en individuell studieplanering för elitidrottande studenter en möjlighet att gå ned i studietakt även inom sådana utbildningsprogram och kurser som normalt inte erbjuder denna möjlighet. Ibland kan studenterna behöva läsa intensivt under vissa perioder på året och mindre under andra perioder för att kombinationen elitidrott och studier ska fungera.

En individuell studieplanering är en ömsesidig överenskommelse mellan den elitidrottande studenten och lärosätet och den bör skrivas under av både student och studievägledare (eller motsvarande, beroende på hur respektive lärosäte är organiserat). Det är viktigt att parterna är överens om vilka förutsättningar som gäller för en individuell studiegång.

Notera att detta inte innebär att en särskild studie-/kursplan inrättas för enskilda studenter utan det är endast individuella studieplaneringar som görs där det tydligt framgår vilka kurser studenten ska läsa, när i tid och vilka förkunskaper som krävs för att hen ska kunna läsa dessa kurser. I en individuell studieplanering är det viktigt att det även tydligt framgår om det finns några särskilda förkunskapskrav som behöver vara uppfyllda för att studenten ska kunna gå vidare till nästa kurs samt när de eventuella restuppgifterna kan tas igen.

Det är önskvärt att den elitidrottande studenten vid studiestarten tar kontakt med studievägledare eller motsvarande för att tillsammans med denne diskutera sig fram till en individuell översiktlig studieplanering. En mer detaljerad eller reviderad plan kan sedan tas fram inför varje termin. Därefter behöver studenten kommunicera med berörda parter om vilka möjligheter det finns för eventuella anpassningar under pågående kurs.

**Förlägga delar av utbildningen vid annat lärosäte inom/utom Sverige, med studieuppehåll:** Om idrottsutövandet under en viss period kräver att studenten inte längre kan befinna sig på sin ordinarie studieort kommer det att begränsa studentens möjligheter till fortsatta studier. Ett alternativ är, om den nya orten erbjuder högskoleutbildning, att studenten läser kurser som kan tillgodoräknas vid den ordinarie utbildningen. Saknas högskoleutbildning eller lämpliga kurser vid den nya orten vore det önskvärt att studenten erbjuds studieuppehåll med platsgaranti och att detta blir en del av den individuella studieplaneringen.

### **Praktiskt exempel**

*Vid Gymnastik- och idrottshögskolan finns ett rektorsbeslut om att elitidrottare ska ingå i "särskilda skäl-kvoten" vid verksamhetsförlagd placering (VFU) och vid studieuppehåll.*

**Utlandsstudier:** Det kan finnas anledning (t.ex. i samband med träning/tävling) för en elitidrottande student att förlägga delar av sin utbildning utomlands. Detta bör då läggas in i den individuella studieplaneringen.

**Praktiskt exempel**

*En elitidrottande student som studerade på läkarprogrammet vid Umeå universitet gjorde en del av sin praktik i Colombia där träningsmöjligheterna och klimatet för studentens idrott var utmärkta. En annan elitidrottande student som läste på civilekonomprogrammet gjorde sin magisteruppsats i Prag, men med handledning från Umeå, då hen tävlade där under en säsong.*

**Verksamhetsförlagda studier och praktik:** Det är önskvärt att en elitidrottande student bereds möjlighet att ha förtur vad gäller att välja en praktikort där praktik kan kombineras med träning/tävling. Detta bör även framgå i den individuella studieplaneringen.

**Praktiskt exempel**

*Vid Umeå universitet finns ett beslut gällande Regler för praktik och studieresor där det framgår att vid konkurrens om praktikplatser ingår elitidrottande studenter i en av förtursgrupperna.*

## 4.3 Distans- och nätbaserad utbildning

Elitidrottande studenters akademiska utveckling kan främjas genom olika former av flexibel utbildning. Flexibel utbildning möjliggör att elitidrottande studenter kan följa utbildningens progression trots många resdagar, mycket frånvaro med mera. Distansstudier med campusträffar eller helt nätbaserade distansstudier via internet kan vara en möjlig lösning för att kunna kombinera studier med elitidrottande, både i sin helhet och som en del av utbildningen. Många kurser är av sådan karaktär att de inte i sin helhet kan erbjudas som distanskurser. Däremot kan kursinslag vara förberedda på sådant sätt att de kan bedrivas delvis eller helt på distans, genom en digital lärplattform.

**Praktiskt exempel**

*Inom utbildningsprogrammet "Professionell idrottskarriär och arbetsliv" vid Högskolan i Halmstad filmas alla utbildningsmoment och görs tillgängliga för elitidrottande studenter via en digital lärplattform. Filmning av utbildningsmoment har inte lett till minskad fysisk närvaro.*

## 4.4 Anpassning av examinationer vad gäller tid och form

Elitidrottande studenter kan behöva vara frånvarande från sina studier på grund av sin elitidrottssatsning, exempelvis vid tävling, träning, träningsläger och resor. För att främja elitidrottande studenters möjlighet att följa de utbildningsprogram/kurser de valt, kan särskild anpassning av examinationer behövas. Elitidrottande studenters behov av anpassning av examinationer gäller framför allt, men inte uteslutande, examinationer med krav på närvaro (t.ex. salstentamen). Utgångspunkten för en sådan anpassning är att examinationskraven ej förändras utifrån kursmålen och att anpassningen rymms inom lärosätets lokala bestämmelser för examination.

Grunden till anpassningen är att identifiera den bästa lösningen där den elitidrottande studenten är en aktiv part genom att kommunicera sitt behov av anpassning till involverade personer. Genom att det finns en person på respektive lärosäte som har ett samordningsansvar (t.ex. DK-koordinator) för samtliga elitidrottande studenter kan denna person vid behov hjälpa till i dialogen med berörda institutioner och fungera som ett stöd både till elitidrottande studenter och till berörd personal. Olika exempel på anpassning framgår nedan.

**Hänvisa till omtentamenstillfället:** Om den elitidrottande studenten på grund av sin idrott inte har möjlighet att examineras vid det ordinarie examinationstillfället kan i första hand hänvisning göras till omtentamenstillfället.

**Skriftlig tentamen vid annat tillfälle:** Om den elitidrottande studenten på grund av sin idrott inte har möjlighet att examineras vid det ordinarie examinationstillfället och inte heller vid omtentamenstillfället, och detta inverkar menligt för studenten på lång sikt (t.ex. påverkar uppflyttningskrav/tröskelprövning eller förändring av studiemedel), ska lärosätet se över möjligheten för studenten att examineras tillsammans med en annan kursgrupp i nära anslutning till sin egen tentamen, alternativt erbjuda ytterligare ett examinationstillfälle.

**Skriftlig salstentamen på annan ort:** Om den elitidrottande studenten vid tentamenstillfället på grund av sin idrott befinner sig på annan ort (nationellt eller internationellt) kan studenten och lärosätet undersöka om möjligheter finns för studenten att examineras på den aktuella orten (t.ex. lärosäte på orten). Önskvärt är att elitidrottande studenter betraktas som "studenter med särskilda skäl" och därigenom ges rätt att examineras på annan ort.

### **Illustrativt exempel**

*Calle är friidrottare och läser på civilekonomprogrammet. Han har fått möjlighet att åka på ett träningsläger i södra Spanien, ett läger som sammanfaller med en skriftlig tentamen. Calle tar själv reda på att det finns ett universitet där träningslägret ska äga rum och informerar sin studievägledare en månad i förväg. Studievägledaren tar kontakt med universitetet i Spanien och löser det praktiska gällande skrivtid och examensvakt samt skickar över tentamen. Calle får skriva tentamen i Spanien, samma dag och tid som studiekamraterna i Sverige.*



**Tentamenstillfällena under helger:** Om tentamenstillfällena genomgående förläggs till helger bör hänsyn tas till elitidrottande studenter eftersom många av dem har tävlingar/matcher och/eller läger/träningar under helgerna.

**Skriftlig salstentamen med förskjuten tentamenstid:** Om den elitidrottande studenten har behov av att påbörja en salstentamen något tidigare eller senare under den dag tentamen är planerad på grund av att hen ska delta på exempelvis en tävling/match, är det möjligt under förutsättning att tidsfönstret ansluter till ordinarie tentamenstid och att det säkerställs att ordinarie tidsfönster är inom tidsnärvarofönstret (t.ex. får inte lämna skrivsal före ordinarie tentamen påbörjats).

**Examinationstillfällena med obligatorisk medverkan:** Om den elitidrottande studenten på grund av sin idrott inte kan medverka vid ett obligatoriskt tillfälle (t.ex. seminarium, laboration) ska lärosätet se över möjligheten att låta studenten examineras på annat sätt (t.ex. genom en uppgift vars omfattning står i rimlig proportion till det obligatoriska tillfället). En förändrad examinationsform får dock inte frånga kravet i kursplanen. En ofta enkel lösning för att möjliggöra medverkan är att tillåta den elitidrottande studenten att medverka online via till exempel Skype eller annan teknik.

**Praktiskt exempel**

*Inom utbildningsprogrammet "Professionell idrottskarriär och arbetsliv" vid Högskolan i Halmstad tillämpas flexibel "digital närvaro" vid till exempel obligatoriska seminarium, genom att studenterna meddelar och själva ombesörjer att en studiekamrat medtar en läsplatta eller dylikt som studenten kan medverka genom.*

**Självständigt examensarbete:** Ibland kan det för en elitidrottande student vara en förutsättning att få skriva sitt examensarbete individuellt på grund av att det är svårt att anpassa tiden för skrivande med en annan student eller av andra orsaker relaterade till idrottssatsningen. Det är då önskvärt att respektive lärosäte tar hänsyn till det när handledare tillsätts.

**Praktiskt exempel**

*Umeå universitet har tagit fram en policy för kombinationen elitidrott och studier i relation till lokala bestämmelser för examination. Där framgår det tydligt vad examinator/lärare kan göra för olika typer av studieanpassningar för elitidrottande studenter.*

## Riktlinjer för RIU och EVL

7. Anta en policy vid lärosätet för kombinationen elitidrott och högskolestudier inkluderat hur examinationer kan anpassas för elitidrottande studenter i relation till lokala bestämmelser för examination.
8. Skapa avtal/överenskommelse mellan elitidrottande studenter och lärosätet som tydliggör studenternas och lärosätets rättigheter och skyldigheter, och kommunicera samtidigt vilka förväntningar som finns på studenterna respektive lärosätet för att kombinationen elitidrott och studier ska fungera.
9. Öka medvetenheten hos personal (t.ex. lärare, examinatorer, studievägledare) om olika typer av studieanpassning för elitidrottande studenter.
10. Främja elitidrottande studenters ansvarsfulla åtagande genom att anordna relevanta lärtillfällen om till exempel framförhållning, planering och kommunikation.
11. Likställ elitidrottande studenter med andra studenter som har "särskilda skäl" att få anpassningar under sin högskoleutbildning (t.ex. vid VFU och praktikplaceringar).
12. Vid behov upprätta en individuell studieplanering mellan lärosätet och den elitidrottande student som inte kan följa den ordinarie studietakt som ges på ett program/kurs.
13. Främja ökad möjlighet till flexibla studier genom att
  - a. göra kursinformation och lärmaterial tillgängligt online via till exempel en lärplattform
  - b. uppmuntra lärare att spela in föreläsningar (även för campusutbildningar)
  - c. tillåta elitidrottande studenter att delta på seminarier genom exempelvis Skype om de på grund av idrottssatsningen inte fysiskt kan närvara på plats.
14. Skapa distans- eller nätbaserade utbildningar för kunskapsutveckling inom områden med relevans för elitidrott och/eller elitidrottande studenter.
15. Upprätta ett nätverk av kontaktpersoner på respektive RIU/EVL för att underlätta utbyte av studenter som skriver tentamen på annan ort.
16. Etablera samverkan med utbytesuniversitet där elitidrottande går att kombinera med studier.

# 5. Främja idrottslig utveckling

I avsnitt 5 fokuseras texten mot hur lärosäten i sitt uppdrag som RIU eller EVL kan bidra till att främja elitidrottande studenters idrottsliga utveckling genom att upprätta samarbete med idrottsrörelsen för att skapa utvecklingsmiljöer för elitidrott. Ambitionen är att ge de elitidrottande studenterna förutsättningar att driva sin egen träning och utveckling med bas i vetenskapligt förankrade metoder. Det stora ansvaret för att främja en idrottslig utveckling ligger på idrottsrörelsen som tillsammans med stöd av lärosäten gör det möjligt att växla upp resurser och kompetenser.

## 5.1 Organisering av en utvecklingsmiljö för elitidrott

För att kunna fortsätta utvecklas i sin idrott behöver elitidrottande studenter tillgång till en god utvecklingsmiljö för elitidrott. Det är viktigt att det finns en gemensam bild över hur den goda utvecklingsmiljön för elitidrottare skapas och hur lärosätet och idrottsrörelsen kan använda och gynna varandras styrkor (t.ex. akademins vetenskapliga förhållningssätt och idrottsrörelsens praktiska tillämpning) för att utveckla en bra verksamhet tillsammans. Huvudansvaret för att främja en idrottslig utveckling ligger på idrottsrörelsen, men hur detta sker beror på hur nära relationer och samarbeten idrottsrörelsen och lärosäten har upprättat. I takt med att relationer och samarbeten utvecklas kan aktörskapet bli mer och mer integrerat, vilket leder till mervärden för de elitidrottande studenterna. En analys av situationen i landet visar att ett samarbete mellan ett lärosäte och idrottsrörelsen, för att främja en utvecklingsmiljö för elitidrott, kan ta sig uttryck på olika sätt (mer eller mindre integrerat):

- Idrottslig utveckling sker i en idrottsförening utan samverkan med lärosätet. Den elitidrottande studenten svarar själv för sin dubbla karriär.
- Idrottslig utveckling sker i en idrottsförening med samverkansavtal med lärosätet. Idrottsföreningen har till exempel en ansvarig kontaktperson och främjandet av dubbla karriärer ingår i samarbetet.
- Idrottslig utveckling sker i idrottsföreningar och elitidrottande studenter från olika idrottsföreningar eller idrotter samordnas i ett nätverk genom till exempel samarbete mellan lärosäte och DF eller specialdistriktsidrottsförbund (SDF), alternativt annan aktör (t.ex. ideell förening, stiftelse).
- Idrottslig utveckling sker helt eller delvis inom ramen för ett utvecklingscentrum (ofta med landslagsverksamhet) som skapats genom samarbete mellan till exempel lärosäte, SF (samt idrottsföreningar) och kommun.
- Idrottslig utveckling sker i en lokalt/regionalt samordnad utvecklingsmiljö för dubbla karriärer (t.ex. från 16 år och uppåt) som involverar olika utbildningsnivåer och olika idrotter, genom samarbete mellan till exempel lärosäte, idrottsgymnasier (RIG/NIU), SF, idrottsföreningar, DF och kommun/landsting. Här kan flera utvecklingscentrum ingå.

Upprättandet av utvecklingsmiljöer för elitidrott involverar flera olika intressenter (se avsnitt 3) och påverkas i första hand av lokala förutsättningar men också vilken idrott som står i fokus. För vissa idrotter kan den idrottsliga utvecklingen med fördel ligga till stor del eller helt hos aktuell idrottsförening med elitidrottsverksamhet. Det gäller framför allt olika lagbollidrotter. För andra idrotter, ofta individuella idrotter, krävs ett formellt samarbete mellan det aktuella lärosätet och olika SF för att etablera en god utvecklingsmiljö för elitidrott. Respektive DF och aktuell kommun är viktiga samarbetspartners tillsammans med idrottsgymnasier (RIG/NIU) på den aktuella orten. Sveriges Akademiska Idrottsförbund (SAIF) är också en viktig samarbetspart som ansvariga för förberedelser, genomförande, uppföljning och utvärdering av Universiaden (Universitets-OS).

Runt om i Sverige finns idag olika exempel på hur utvecklingsmiljöer för elitidrott har organiserats, exempelvis (från norr till söder) genom Idrottshögskolans kompetens- och utvecklingscentrum i Umeå, Nationellt vintersportcentrum i Östersund, Dala Sports Academy i Falun, Sport Campus Sweden i Stockholm, LiU Elitidrott i Linköping, RIU Göteborg i samarbete med Västra Götalands Idrottsförbund, Athletic Development Center i Växjö, Elitidrott och Akademi i Halmstad med SGF Elitmiljö Halmstad, och Malmö Idrottsakademi i Malmö.

## 5.2 Nyckelaspekter i en god utvecklingsmiljö för elitidrott

Nordisk forskning med relevans för dubbla karriärer har identifierat egenskaper som kännetecknar en framgångsrik utvecklingsmiljö (se avsnitt 3).[15] Goda idrottsliga utvecklingsmiljöer har studerats i en svensk kontext [17] och visar i linje med tidigare nordisk forskning på några nyckelaspekter: vikten av en kultur präglad av tydlig struktur, kompetenta och välutbildade tränare, tillgång och närhet till en fysisk träningsmiljö med goda anläggningar och utrustning, en helhetssyn på individen genom till exempel olika former av expertstöd, och en stödjande träningsgrupp med goda relationer och förebilder (se mer i avsnitt 3). Alla elitidrottande studenter, både inom lagbollidrotter och individuella idrotter, kan gynnas av kompetenta tränare, bra idrottsanläggningar, testmöjligheter och expertstöd inom olika områden.

**Tränarkompetens:** Elitidrottande studenter behöver tillgång till kompetenta tränare för att utvecklas i sin idrottskarriär. Kompetens innefattar att tränare har grundläggande kunskaper och färdigheter inom kunskapsområden som idrottsfysiologi, idrottspsykologi, idrottsmedicin, idrottsnutrition, anatomi och rörelselära, ledarskap och pedagogik, samt fördjupade kunskaper och färdigheter inom tillämpad tränings- och tävlingslära samt grenspecifik teknik och taktik. Önskvärd formell utbildning för att arbeta med elitidrottande studenter är en akademisk tränar- och/eller lärarutbildning i specialidrott samt högsta stegutbildning i aktuellt SF. Ambitionen är att ge de elitidrottande studenterna förutsättningar att driva sin egen träning och utveckling med bas i vetenskapligt förankrade metoder och beprövad erfarenhet.

**Idrottsanläggningar:** För att utöva en internationellt konkurrenskraftig elitidrottsatsning behöver elitidrottande studenter tillgång till funktionella idrottsanläggningar för att stödja träning, tävling och utveckling. Lärosäten i samarbete med till exempel kommun, SF, DF, idrottsföreningar eller andra aktörer kan verka för att stärka tillgången

till och utvecklingen av idrottsanläggningar som del av organisering av utvecklingsmiljöer för elitidrott.

**Expertstöd:** För att lyckas med sin elitidrottssatsning behöver den elitidrottande studenten utvecklas tekniskt, taktiskt, fysiskt och mentalt. Den elitidrottande studenten behöver också utvecklas personligt, socialt och i sin livsstil. Det är viktigt att stödpersoner respekterar och behandlar den elitidrottande studenten som en ”hel” person som främjar utveckling av hela personen (se mer i avsnitt 6.2). Involverade stödpersoner behöver ha god kunskap om de utmaningar som elitidrottande studenter möter under och efter sin dubbla karriär.

Allt stöd ska byggas på en vetenskaplig grund och/eller backas upp av vetenskaplig expertis. Det är viktigt att stödpersoner respekterar elitidrottande studenters integritet och rättigheter samt agerar på ett sätt som anstår deras yrke, inkluderat att följa sitt yrkes uppförandekoder och hålla sig väl uppdaterad om sitt yrkes utveckling. Centralt är att stödpersoner inte antar eller förser stöd/råd som ligger utanför den egna kompetensen, kunskapen eller expertisen, utan vid behov istället hänvisar elitidrottande studenter till lämpligt stöd. Ett koordinerat nätverk av olika typer av expertstöd är därför av stor vikt. Ett utvecklat nätverk av expertstöd inkluderar expertis, exempelvis inom följande områden:

- Idrottsfysiologi och biomekanik
- Idrottspsykologi
- Idrottsmedicin och fysioterapi
- Idrottsnutrition
- Prestationsanalys
- Antidoping
- Områden som ekonomi (t.ex. hjälp att starta företag), juridik (t.ex. avtalsfrågor), media (t.ex. medieträning, social mediehantering) och marknadsföring (t.ex. personligt varumärke)

Nätverk av expertstöd kan upprättas med bas i kompetens och expertis inom respektive lärosäte eller i samarbete mellan idrotten och lärosätet. Det viktiga är att elitidrottande studenter har tillgång till det expertstöd som erbjuds. Tillgång till expertstöd kan till exempel innebära kompetensutvecklingsträffar (t.ex. föreläsningar, seminarier) om relevanta kunskaps- och färdighetsområden för elitidrottare, förebyggande rådgivning, tillgång till löpande stöd eller expertstöd vid behov.

**Testning:** Elitidrottande studenters utveckling och prestation kan gynnas av att de utvecklar sin förmåga att utvärdera och följa upp sin egen träning och utveckling med hjälp av vetenskapligt förankrade metoder, för att skapa en utvecklingsplan som främjar en långsiktig och hälsosam elitidrottskarriär. Önskvärt är att det på respektive lärosäte ges möjlighet för elitidrottande studenter att genomföra samt utbildas i analys och utvärdering av olika tester som del i deras individuella utvecklingsplan. Testning utgör i detta sammanhang ett verktyg för att följa och utvärdera utvecklingen och som en del i och uppföljning av till exempel en prestationsanalys där nyckelfaktorer för individens prestationsutveckling i relation till hälsa och välbefinnande identifierats.

## Riktlinjer för RIU och EVL

17. Formalisera samarbetsavtal mellan lärosäte och olika intressenter för att organisera en utvecklingsmiljö för elitidrott utifrån lokala förutsättningar, till exempel specialidrottsförbund, kommun/landsting/region, distriktsidrottsförbund, idrottsföreningar, idrottsgymnasier (RIG/ NIU), Sveriges Olympiska Kommitté och Sveriges Paralympiska Kommitté.
18. Sträva mot att skapa en lokalt/regionalt samordnad utvecklingsmiljö för dubbla karriärer (t.ex. från 16 år och uppåt) som involverar olika utbildningsnivåer och olika idrotter, genom samarbete mellan lärosäte och till exempel idrottsgymnasier (RIG/NIU), specialidrottsförbund, idrottsföreningar, distriktsidrottsförbund och kommun/landsting.
19. Främja utveckling av en god utvecklingsmiljö för elitidrott genom att
  - a. sträva mot att tränare för elitidrottande studenter har en akademisk tränar- och/eller lärarutbildning i specialidrott samt det aktuella specialidrottsförbundets högsta stegutbildning
  - b. verka för tillgång till och utveckling av funktionella idrottsanläggningar för elitidrott tillsammans med relevanta samverkansaktörer (t.ex. kommun, specialidrottsförbund, idrottsföreningar)
  - c. upprätta och koordinera ett nätverk av expertstöd inom relevanta områden och möjliggöra tillgång till stödet
  - d. möjliggöra för elitidrottande studenter att genomföra samt utbildas i analys och utvärdering av olika tester som del i deras individuella utvecklingsplan.
20. Tillsammans med och under ledning av Riksidrottsförbundet upprätta en nationell standard för vilken utbildnings- och kompetensnivå olika typer av experter ska uppfylla för att arbeta med elitidrottande studenter vid RIU/EVL samt upprätta ett nationellt nätverk i syfte att främja utbyte av kunskap, erfarenhet och dela goda exempel mellan olika experter.

# 6. Främja balans mellan studier, idrott och privatliv

En vardag klarar alla men klarar du alla dina vardagar?

(Helena Jansson, fd. läkarstudent och VM-mästarinna i orientering)

Elitidrottande studenter vittnar ofta om att det är en stor utmaning att få livet som student och idrottare att gå ihop. För att klara detta åsidosätts i många fall privata och sociala angelägenheter till fördel för mer tid till idrott eller studier. Utmaningen för elitidrottande studenter ligger i att balansera sin livsstil på ett sådant sätt att de kan hantera kraven från olika utvecklingsnivåer (se avsnitt 1.3) och på så sätt fortsätta utvecklas parallellt inom flera nivåer samtidigt. Balans ska i det här sammanhanget inte förstås som fördelning av tid och energi i lika stor mängd åt alla aktiviteter hela tiden. Det är naturligt att balansen varierar på ett sätt där en aktivitet ges mer tid eller energi än en annan för att sedan ändras. I en individs utveckling över tid är dock målet att individen upplever en balans i tillvaron.

**Optimal balans** i den dubbla karriären är en kombination av idrott och studier som hjälper elitidrottande studenter att uppnå sina mål i idrotten och i studierna, samtidigt som de lever ett tillfredsställande privatliv och upprätthåller hälsa och välbefinnande.[4]

Att uppnå balans i den dubbla karriären är både individuellt och dynamiskt. Exempel på sätt att uppnå balans är att

- lära sig skifta sin prioritering mellan idrott, studier och privatliv, där den prioriterade rollen och relevanta uppgifter ges mer tid och ansträngning medan den andra rollen och relevanta uppgifter upprätthålls till den grad att en snabb återkomst är möjlig
- skapa en integrerad planering för idrottssäsongen och utbildningsåret
- utveckla sitt stödnätverk (t.ex. vänner, familj, tränare, programansvarig, studievägledare)
- utveckla sina dubbla karriärkompetenser.

## 6.1 Kompetenser för en framgångsrik dubbel karriär

Svensk och europeisk forskning har genom Erasmus Plus-projektet "Gold in Education and Elite Sport (GEES; [www.gees.eu](http://www.gees.eu))"[18] fokuserat på hur elitidrottande studenter lyckas bli vinnare på kort sikt, genom att undersöka hur elitidrottande studenter hanterar utmanande scenarier som de möter i sin dubbla karriär, och vilka kompetenser de behöver för att framgångsrikt hantera sin dubbla karriär.

Utmanande scenarier i den dubbla karriären karakteriseras av att de involverar krav från flera utvecklingsnivåer samtidigt, exempelvis att: (1) planera ett läsår där tentor och tävlingar krockar, (2) göra studieval och studieplaner för att integrera idrott och studier i framtiden, (3) ta ikapp studier under och/eller efter tävling/träningsläger, (4) flytta hemifrån och anpassa sig till en ny social miljö med mindre stöd från familjen, (5) återhämta sig från skada parallellt med studier, (6) finna tid till sociala aktiviteter utanför idrotten (t.ex. tid med vänner) och (7) generera en inkomst för att finansiera sina studier och idrott. Noterbart från ett svenskt perspektiv är att svenska elitidrottande högskolestudenter generellt hanterade de utmanande scenarierna från medel till bra. Scenariot flytta hemifrån och anpassa sig till en ny social miljö hanterades bäst medan scenarierna återhämta sig från skada, finna tid till sociala aktiviteter utanför idrotten och generera en inkomst vid behov, ansågs som svårast att hantera. Resultaten visade även på en låg medvetenhet hos de elitidrottande studenterna om vilka dubbla karriärkompetenser som kan vara till nytta i hanteringen av olika scenarier.

Vidare pekar resultaten från GEES-projektet att svenska elitidrottande studenter upplevde ett starkt behov av att utveckla sina dubbla karriärkompetenser.[19] De tio kompetenser som de svenska elitidrottande studenterna upplevde störst behov av att utveckla för att framgångsrikt hantera sin dubbla karriär var förmågan att

1. hantera stress
2. förstå betydelsen av vila och återhämtning
3. använda bakslag som något positivt
4. fokusera på här och nu, utan att bli distraherad
5. prioritera det som behöver göras
6. fråga om råd, till rätt personer vid rätt tidpunkt
7. ha tålamod i utvecklingen av sin idrotts- och studiekarriär
8. tro på sin förmåga att övervinna utmaningarna i sin dubbla karriär
9. kritiskt utvärdera och förändra sina mål när det behövs
10. använda sin tid effektivt.

Resultaten visade även att de svenska elitidrottande studenterna upplevde ett starkt behov av att utveckla sju av tio kompetenser som de ansåg vara viktigast för att framgångsrikt hantera sin dubbla karriär (inkluderat hantera stress, förstå betydelsen av vila och återhämtning, prioritera det som behöver göras, tro på sin förmåga att övervinna utmaningarna i sin dubbla karriär, använda sin tid effektivt, självdisciplin, göra egna ansvarsfulla val) vilket pekade på en upplevd brist av centrala dubbla karriärkompetenser.

De mest förekommande kompetenserna för en framgångsrik dubbel karriär i forskningslitteraturen [20] relaterar till god planering och prioritering, samt organisering och användning av tid (inkluderat planering av tid för återhämtning). Andra kompetenser som i litteraturen framhävs som viktiga för en framgångsrik dubbel karriär inkluderar karriär- och självmedvetenhet, självdisciplin, kunna kommunicera sina behov, göra egna ansvarsfulla val och ta ansvar för sina handlingar, vara dedikerad till att utvecklas i både idrott och studier, samt att fortsätta utan att ge upp vid utmaning eller motgång.



## 6.2 Integrerande DK-stöd från idrotts- och utbildningspersonal

För att främja framgångsrika dubbla karriärer behöver elitidrottande studenter stöd från såväl tränare och idrottspersonal som lärare, examinatorer och annan utbildningspersonal, samt hjälp att integrera studier, idrott och privatliv i en hållbar livsstil.

Integrerande DK-stöd innebär till exempel att idrotts- och utbildningspersonal

- tillsammans arbetar för att elitidrottande studenter ska uppleva kombinationen elitidrott och studier som en helhet, som del av en och samma utvecklingsmiljö
- kommunicerar och koordinerar aktiviteter på ett sätt som undanröjer, snarare än skapar hinder i elitidrottande studenters utveckling
- sänder sammanhållande budskap till elitidrottande studenter
- ser elitidrottande studenter som både idrottare och studenter, men först och främst som människor med olika behov och intressen
- uppmärksammar och respekterar, snarare än försummar elitidrottande studenters olika roller och identiteter (t.ex. idrott/studier är viktigt och en del av deras person)
- förstår och respekterar elitidrottande studenters prioriteringar (av idrott)
- förstår och respekterar att utbildning inte är mindre viktigt än idrott
- hjälper elitidrottande studenter att kombinera idrott, studier och privatliv i en hållbar livsstil.

**DK-stöd från utbildningspersonal:** För att kombinationen elitidrott och studier ska fungera för elitidrottande studenter är ett stödjande förhållningssätt och attityd från utbildningspersonal viktigt. För utbildningspersonal är det extra viktigt att förstå och respektera att idrott är viktigt för elitidrottande studenter, vilket samtidigt inte betyder att studier är oviktigt. Oavsett regelverk, studieval och idrott krävs att samtliga parter är konstruktiva och lösningsorienterade i de problem som kan uppstå med den gemensamma målsättningen att elitidrottande studenter ska klara av både studier och elitidrott, utifrån den elitidrottande studentens ambition och förutsättningar.

Genom sin utbildning möter elitidrottande studenter personal vid lärosätet som har olika roller. Det kan till exempel handla om koordinators på lärosätetsnivå, studie-/program-/karriärvägledare, terminsansvariga, programansvariga, studierektorer, lärare och examinatorer. Variationen på inblandade personer (t.ex. mellan olika kurser) innebär att den elitidrottande studenten behöver förstå sitt ansvar i att bygga upp goda relationer till utbildningspersonalen, samtidigt som lärosätet ska arbeta för att främja ett positivt förhållningssätt till att elitidrottare ska kunna kombinera en elitidrottssatsning med högskolestudier. Elitidrottande studenter vittnar om att deras efterfrågan på anpassning ibland uppfattas som att de är ute efter att komma enklare undan, medan de själva oftast vill ta ansvar och fullfölja sina ambitioner om att utvecklas i såväl studier som idrott. Även om studieanpassningar ibland behövs (t.ex. reducerad fart, senareläggning av tentamen) är det centralt att utbildningspersonal förstår att examinationskraven för elitidrottande studenter är lika som för andra studenter.

### **Illustrativa exempel**

*I dialog med berörd lärare beslutar en elitidrottande student vilken grupp hen ska tillhöra, dels utifrån det lagda schemat, dels utifrån sitt tränings- och tävlingschema. Genom en flexibel gruppindelning löser sig mycket av de svårigheter studenten har i den specifika kursen.*

*En elitidrottande student har inte möjlighet att närvara vid några föreläsningar på grund av sitt idrottschema. Studenten uppmanas via kursansvarig lärare att be en medstudent om föreläsningssanteckningar samt att kommunicera med aktuella lärare om möjligheten till ljudupptagning av föreläsningar via en medstudent. Lärarna accepterar under förutsättning att studenten inte sprider, tillgängliggör eller på annat sätt använder ljudupptagningarna för annat än sitt personliga bruk.*

*En elitidrottande student har varit iväg på en internationell idrottstävling och kommit hem sent en söndag kväll. Studenten har en tentamen inbokad på måndag morgon. Söndagens restid var lång och det blir få timmar till sömn och återhämtning. I planeringen hade det till exempel varit klokt att undersöka möjligheten att få göra tentamen vid ett annat tillfälle för att ge tid för återhämtning och ökad möjlighet att prestera på tentamen.*

**DK-stöd från idrottspersonal:** Alliansen och relationen mellan tränare och elitidrottande student är en av de viktigaste, inte minst eftersom tränaren i många fall följer en och samma idrottare över en längre tid och därmed har stor del i utvecklingen i idrottarens liv. Elitidrottande studenter vittnar ibland om svårigheten att be om flexibilitet från idrottens och tränarens sida på grund av risken att bli bestraffad för sin frånvaro (t.ex. petad från laget), och att nyheten om studierna ofta möts av en uppfattning om att deras plan är att sluta elitsatsa. Det ställs krav på att studiemiljön ska vara flexibel och anpassas till elitidrottande studenters tränings- och tävlingsnivå. Lika viktigt är att idrotten utvecklar ett flexibelt förhållningssätt för att i möjligaste mån möta upp akademins ramverk kring studier (t.ex. föreläsningar, seminarier och examinationer). För idrottspersonal är det extra viktigt att förstå och respektera att även studier är viktigt för elitidrottande studenter och målsättningen är att det ska vara möjligt att kombinera dem båda. Träningsstider kan ibland behöva justeras utifrån de elitidrottande studenternas studiesituation för att ge dem förutsättningar att både må och prestera bättre, även inom idrotten.

Det är viktigt att tränare med sin centrala roll i idrottares utveckling utgör en god förebild för den elitidrottande studenten och annan idrottspersonal genom en positiv attityd och ett positivt förhållningssätt till kombinationen elitidrott och studier. Tränare behöver ge ett aktivt stöd och visa förståelse för såväl den idrottsliga utvecklingen som för den elitidrottande studentens studiesituation. Tränare kan genom sitt ledarskap arbeta för att skapa ett klimat bland aktiva som förmedlar att det är okej att studera parallellt med elitidrottssatsningen. Tränare kan även uttala och främja en öppen dialog om möjlig anpassning, vilket inte betyder att det alltid kan uppfyllas, men att det finns ett klimat som inbjuder till dialog om möjligheten till flexibilitet från idrottens sida.

### **Illustrativa exempel**

*En tränare i ett basketlag börjar uppmuntra sina spelare att studera och på väg till och från bortamatcher studerar flera av spelarna i bussen istället för att se på film. Det skapas en kultur inom laget att det är bra att studera jämte en elitidrottsatsning vilket leder till att fler spelare börjar fundera på att läsa vidare.*

*En fotbollsspelare prioriterar bort en fotbollsträning till fördel för att skriva en salstentamen i sin utbildning. Tränaren straffar spelaren för frånvaron genom att bänka spelaren i den efterföljande matchen, trots att den elitaktiva egentligen prestationsmässigt borde fått spela.*

## **6.3 Dubbel karriärvägledare (DK-vägledare)**

En DK-vägledare (eng. Dual Career Support Provider) är en professionell rådgivare/konsult, kopplad till ett lärosäte och/eller en elitidrottsorganisation – och officiellt erkänd av en av dessa – som ger stöd till elitidrottande studenter i syfte att optimera deras kombination av elitidrott och studier.[18]

För att lyckas med sin dubbla karriär behöver den elitidrottande studenten stöd i idrotten, studierna och privatlivet, men också hjälp med att kombinera sina olika utvecklingsnivåer i en hållbar livsstil (t.ex. genom att utveckla sina dubbla karriärkompetenser). Svenska forskningsresultat från GEES har visat att studie- och karriärvägledare ofta utgör en central roll i detta stöd, men att vägledarna ofta saknar specifik utbildning i frågor som rör den dubbla karriären.

En DK-vägledare kan arbeta för att främja elitidrottande studenters fysiska, sociala och mentala hälsa (t.ex. i samarbete med studenthälsovården på lärosätet) genom att till exempel diskutera återhämtning/stress, förebygga ensidig identitetsutveckling och främja elitidrottande studenters sociala nätverk. DK-vägledare kan hjälpa elitidrottande studenter att kombinera sina olika utvecklingsnivåer i en hållbar livsstil genom att till exempel utveckla deras DK-kompetenser och förtydliga eller utveckla deras nätverk/stöd. DK-vägledare kan även främja elitidrottande studenters dubbla karriärer genom olika former av karriärrådgivning inom studier (t.ex. studievägledning och individuella studieplaneringar), arbete (t.ex. yrkesvägledning) och idrott (t.ex. karriärövergångar inom och i relation till idrottskarriären, se holistiska karriärutvecklingsmodellen i figur 2, avsnitt 1.3, och avsnitt 7 om karriärövergångar).

GEES-projektet [18] visade att runt om i Europa var de tio viktigaste kompetenserna hos DK-vägledare förmågan att

1. behandla varje elitidrottande student på ett individualiserat sätt
2. upprätthålla en förtroenderelation med elitidrottande studenter
3. vara en aktiv och stödjande lyssnare
4. hänvisa elitidrottande studenter till annan professionell hjälp vid behov
5. vara flexibel för att svara på oväntade händelser i elitidrottande studenters liv (t.ex. skada)

6. ha kunskap om utbildningssystemet
7. stimulera till autonomi hos elitidrottande studenter
8. vara uppmärksam på elitidrottande studenters mentala hälsostatus
9. förbättra kompetensen hos elitidrottande studenter i att organisera och planera sina liv
10. anpassa sättet att ge stöd i enlighet med feedback från andra.

Vidare upplevde DK-vägledare runtom i Europa störst behov av att utveckla sin förmåga att: (1) förbereda elitidrottande studenter för utmaningarna i specifika övergångar, (2) stimulera till autonomi hos elitidrottande studenter, (3) förstå de viktigaste övergångsfaserna för elitidrottande studenter i relation till deras långsiktiga utveckling, (4) vara uppmärksam på elitidrottande studenters mentala hälsostatus, (5) förbättra kompetensen hos elitidrottande studenter i att organisera och planera sina liv, (6) göra elitidrottande studenter medvetna om sina dubbla karriärkompetenser och (7) anta en helhetssyn på elitidrottande studenters liv (dvs. parallell utveckling i idrott, studier, psykologiskt, psykosocialt och finansiellt).

#### **Praktiskt exempel**

*Vid Umeå universitet erbjuds utbildning för studievägledare och annan utbildningspersonal i samverkan med lärosätets avdelning för Universitetspedagogiskt lärande. Utbildningen syftar till att ge information och ökad förståelse för flexibla studier och vad dubbla karriärer innebär.*

## 6.4 Nätverk mellan elitidrottande studenter

Elitidrottande studenter är ofta utspridda på olika utbildningsprogram/kurser. För att främja en känsla av gemenskap mellan elitidrottande studenter är det bra att skapa ett sammanhang där de kan mötas och dela erfarenheter med varandra. Genom ett nätverk kan elitidrottande studenter till exempel hjälpa varandra, skapa goda relationer med varandra, utbyta erfarenheter om att kombinera elitidrott och högskolestudier samt utbyta erfarenheter mellan olika idrotter. Nätverk mellan elitidrottande studenter kan främja kunskapsöverföring mellan årskurser genom till exempel mentorskap om hur kombinationen fungerar på det givna lärosätet, och i dialog kan elitidrottande studenter hjälpas åt att förstå hur kombinationen fungerar på den givna orten i jämförelse med vad de är vana vid sedan tidigare och genom detta bidra till skapandet av en lokal kultur om hur kombinationen bemästras. Ett nätverk mellan elitidrottande studenter kan även agera som ett forum där lärosätet kan göra deras röst hörd genom att identifiera och diskutera olika problem eller utmaningar som står i vägen för en framgångsrik kombination av elitidrott och högskolestudier.

#### **Praktiskt exempel**

*Vid Högskolan i Halmstad samlas alla elitidrottande studenter genom nätverket för idrottssatsande studenter (NISS) samt via en gemensam grupp på en social medieplattform. Nätverket möjliggör ett forum för och utbyte mellan idrottssatsande studenter och genom nätverket arrangeras olika lärtillfällen om idrottsfrågor och dubbla karriärer.*

## 6.5 Elitidrottande studenter med behov av särskilt stöd och anpassning i sina studier

**Varaktig funktionsnedsättning:** Särskilt stöd och anpassning i studierna vid svenska lärosäten erbjuds generellt till studenter som upplever hinder i sin studiesituation på grund av en funktionsnedsättning som är varaktig, det vill säga inte är vare sig tillfällig eller övergående. Diskrimineringslagen föreskriver att lärosätet ska bedriva ett målinriktat arbete för att främja lika rättigheter och möjligheter för studenter oavsett kön, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionsnedsättning eller sexuell läggning. Lagen är ett skydd för studenter mot trakasserier och diskriminering. Högskoförordningen innehåller därutöver en rad bestämmelser som reglerar studenternas rättigheter.

Elitidrottande studenter med varaktig funktionsnedsättning kan exempelvis vara paraidrottare/paralympier med till exempel rörelsehinder, synskada eller utvecklingsstörning, samt dövidrottare med hörselskada. För dessa grupper kan en mer komplicerad anpassning av studierna krävas och då i två olika varianter, dels med avseende på individens funktionsnedsättning, dels med avseende på individens elitidrottsutövande. Ett nära samarbete med lärosätets samordnare för pedagogiskt stöd kan här bli aktuellt.

**Andra situationer som föranleder särskilt stöd och anpassning i studierna:** Elitidrottande studenter kan genom idrottsskada eller andra hälsoproblem (fysiska/psykiska) ha behov av särskilt stöd och anpassning i sina studier. För vissa kan det under en skadepåverkan vara positivt att justera upp sin studietakt medan det för andra kan finnas behov av att minska studietakten på grund av till exempel rehabiliteringsträning.

Andra situationer (se även avsnitt 7.1) som elitidrottande studenter kan vara med om under studietiden, som påverkar deras dubbla karriär samt kan ge upphov till behov av särskilt stöd och anpassning i studierna, kan till exempel vara en graviditet, föräldraskap, ökad idrottslig framgång eller motgång som föranleder oväntad förändring i idrottssatsningen, landslagsuttagningar med kort varsel, utlandssatsning inför/vid till exempel en stor internationell tävling. Särskilt stöd och anpassning kan även behövas inför eller under utlandsstudier/-utbyte eller en utlandspraktik samt att inresande utländska/internationella studenter kan behöva särskilt stöd i till exempel sin anpassning till svensk kultur.

I samtliga ovan nämnda situationer kan särskilt stöd för den elitidrottande studenten och möjlighet att få olika anpassningar i sina studier behövas för att möjliggöra den dubbla karriären. Det är viktigt att betona, och inom lärosätet skapa förståelse om, att den elitidrottande studenten befinner sig i en mycket speciell och många gånger utsatt situation i sin roll med den dubbla karriären. När den elitidrottande studenten till exempel råkar ut för idrottsskada eller annat avbrott i sitt idrottsutövande kan det för personen få avgörande och långtgående konsekvenser. För att skapa bästa möjliga förutsättningar för en lyckad dubbel karriär krävs att lärosätet, förutom kunskap och förståelse, även öppnar upp för anpassningar och stöd för individen. I vissa fall kan även ett samarbete med studenthälsovården vara nödvändigt.

När det gäller psykisk hälsa har RF skapat särskilda samarbeten med Stockholms Läns Landsting (<http://riddargatan1.se/elitidrott>) och med Vuxenpsykiatrimottagning beroende, Triangeln i Malmö (<https://www.1177.se/Hitta-varld/Skane/Kontakt/Vuxenpsykiatrimottagning-beroende-Triangeln-Malmo-Malmo/>).

## Riktlinjer för RIU och EVL

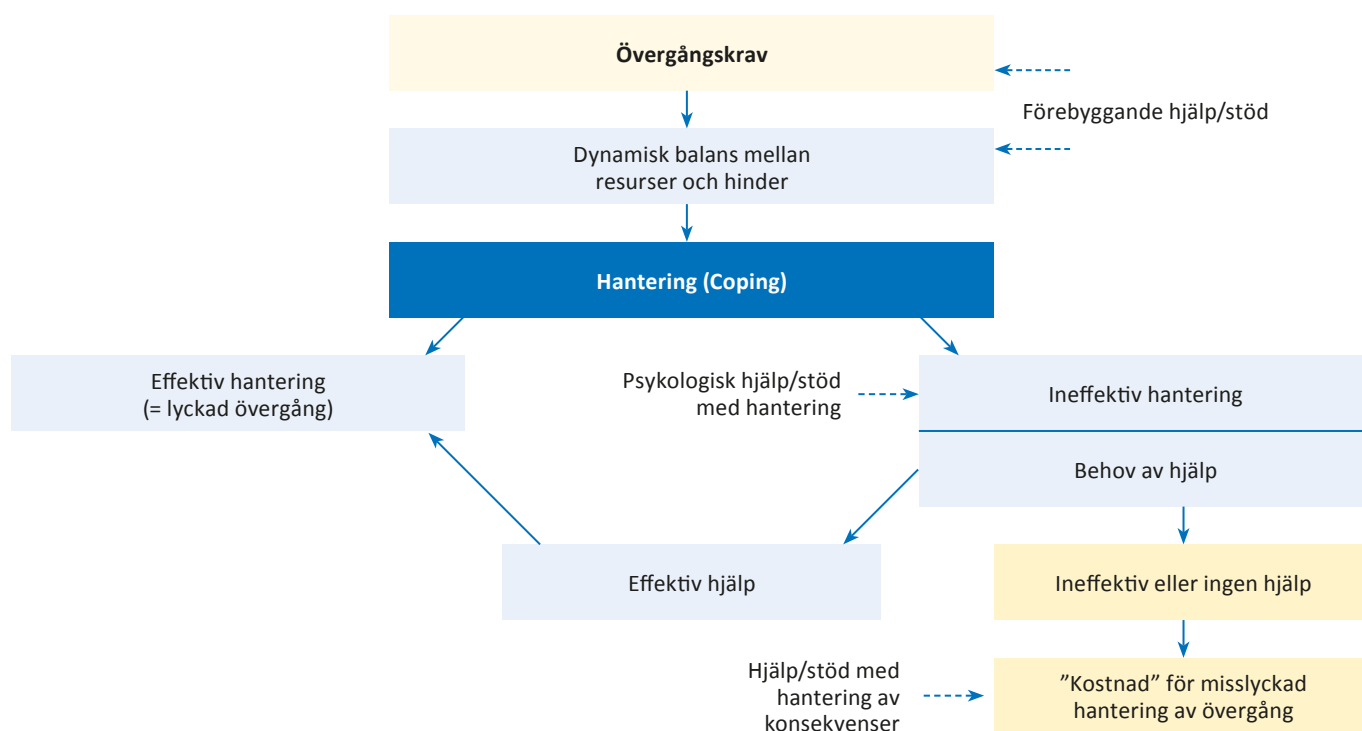
21. Främja elitidrottande studenters balans i sin livsstil genom att
  - a. stimulera till ökad medvetenhet om elitidrottande studenters utmaningar och dubbla karriärkompetenser
  - b. hjälpa elitidrottande studenter att utveckla sina dubbla karriärkompetenser (t.ex. förmåga att hantera stress, förmåga att planera och prioritera, förmåga att bygga förtroendefulla relationer och samarbete med idrotts- och utbildningspersonal)
  - c. stimulera till ökad förståelse om att den dubbla karriären även kan ha en positiv effekt på både studie- och idrottsprestationer.
22. Tillsammans med specialidrottsförbund/föreningar verka för ökad förståelse hos lärare och tränare om elitidrottande studenters dubbla karriärer och deras långsiktiga fördelar för att främja ett integrerat förhållningssätt och kommunikation mellan idrotts- och utbildningspersonal.
23. Tillsammans med Riksidrottsförbundet verka för utveckling och etablering av
  - a. arbetsroll med arbetsbeskrivning i form av DK-vägledare vid RIU/EVL
  - b. utbildning för till exempel DK-koordinatorer eller studievägledare vid RIU/EVL för att bli DK-vägledare.
24. Upprätta ett nätverk för elitidrottande studenter som främjar gemenskap och möjliggör mentorskap, kunskapsöverföring och utbyte av erfarenheter mellan olika elitidrottande studenter och olika idrotter.
25. För elitidrottande studenter med behov av särskilt stöd och anpassningar i sina studier: Utred och identifiera vilka speciella behov den elitidrottande studenten har av särskilt stöd och anpassning i sina studier. Vid varaktig funktionsnedsättning och för varje paraidrottande student planera för och besluta om individuellt långsiktigt stöd utifrån studentens typ av funktionsnedsättning och individuella behov.

## 7. Främja elitidrottande studenters olika karriärövergångar

Avsnitt 7 handlar om att främja elitidrottande studenters hantering av olika karriärövergångar utifrån ett proaktivt stödjande perspektiv. Det handlar till exempel om elitidrottande studenters karriärövergång till och från RIU/EVL eller från ett lärosäte till ett annat (t.ex. EVL–RIU) samt om idrottskarriäravslut.

En karriärövergång [21] är en förändringsprocess i elitidrottande studenters utveckling där de behöver hantera olika övergångskrav för att fortsätta utvecklas framgångsrikt. Elitidrottande studenters hantering av kraven beror på en dynamisk balans mellan deras resurser och hinder. Resurser består av individens styrkor och kompetens (inre resurser) samt socialt stöd och hjälp utifrån (yttre resurser). Beroende på person och situation kan en och samma sak (t.ex. en persons motivation, en lärares förståelse, en tränares stöd, kvaliteten på utrustning, ekonomi) vara en främjande resurs eller ett hinder som begränsar eller står i vägen för utvecklingen.

Karriärövergångsmodellen (se figur 5) beskriver tre olika vägar genom en karriärövergång. Den mest gynnsamma vägen är förknippad med effektiv hantering som betyder att den elitidrottande studenten på egen hand kan mobilisera sina resurser, kompensera för sina hinder och på så sätt hantera de krav som övergången innebär. Förebyggande hjälp och stöd inför eller i början av en övergång kan stötta att fler elitidrottande studenter uppnår en effektiv hantering och får en lyckad övergång. En längre väg genom en övergång är ett resultat av ineffektiv hantering när till exempel bristande resurser och/eller flertalet hinder gör det svårt för den elitidrottande studenten att på egen hand möta övergångskraven och därför behöver hjälp och stöd för att komma vidare. Om hjälpen, exempelvis utveckling av resurser eller undanröjande av hinder genom samtalsstöd eller utbildning, har en positiv effekt på individen kommer den elitidrottande studenten ha en lyckad men fördröjd övergång. En misslyckad övergång är när den elitidrottande studenten inte på egen hand kan möta övergångskraven och hjälpen uteblir eller inte har en positiv effekt. En misslyckad hantering av övergången riskerar leda till en utvecklingskris med en ”kostnad” i form av negativa konsekvenser, som till exempel överträning, psykisk ohälsa (t.ex. ångest, depression, utmattningssyndrom och anorexi) eller att den elitidrottande studenten slutar kombinera elitidrott och studier.



Figur 5. Karriärövergångsmodellen.[21]

## 7.1 Olika typer av karriärövergångar och stöd

Det finns olika typer av karriärövergångar: övergångar inom idrotten och övergångar utanför idrotten (t.ex. psykologiska, psykosociala, akademiska, finansiella) samt normativa, icke-normativa eller kvasi-normativa övergångar.[22] Normativa övergångar karakteriseras av att vara relativt förväntade och således möjliga att förutse och planera inför (t.ex. junior–senior, idrottskarriäravslutet, identitetsutveckling som yngre vuxen, gymnasium–högskola). Icke-normativa övergångar (se även avsnitt 6.5) är övergångar som inte på samma sätt går att förutse och planera inför, de karakteriseras av att de sker mer oväntat (t.ex. skador, tränarbyte, laguttagningar, sjukdom, föräldraskap). Ju lägre förutsägbarhet av en icke-normativ övergång, desto större sannolikhet att individen behöver hjälp att hantera den. Kvasi-normativa övergångar är övergångar som går att förutse för en viss grupp individer, dock inte exakt när övergången kommer ske. Av speciellt intresse för en elitidrottande student är dubbla karriärövergångar som innebär att hen parallellt går igenom övergångar i till exempel både sin akademiska och idrottsliga utveckling. Ett exempel på detta är övergången från gymnasium till universitet/högskola som i flera idrotter sammanfaller med övergången från junior- till senioridrott.

Utifrån karriärövergångsmodellen (se figur 5) kan tre olika perspektiv på stöd och hjälp i en övergång identifieras: (1) förebyggande hjälp/stöd inför övergången (t.ex. öka medvetenheten om aktuella och kommande övergångskrav, utveckla resurser för att möta dessa krav), (2) hantering under övergången (t.ex. förstå övergångssituationen, utveckla strategier för hantering av situationen) och (3) hjälp/stöd med hantering av negativa konsekvenser av en misslyckad övergång (t.ex. analysera krisen och identifiera bästa möjliga sätt att hantera den).



## 7.2 Övergång till universitet

Övergången från att ha studerat vid ett gymnasium (t.ex. RIG/NIU) till högskolestudier är stor och präglas av förändringar i flera utvecklingsnivåer samtidigt (se avsnitt 1.3).[23] Studenten får större frihet men det innebär även mer ansvar att själv planera sina studier och sin idrott. Högre studiekraV, ny social miljö, byte av träningsmiljö/klubb/förening och ny finansiell situation är exempel på krav som kan göra utmaningen än mer komplex. För att idrottare inte ska behöva välja mellan en elitidrottskarriär och en civil karriär och för att främja att fler idrottare fortsätter sin dubbla karriär även på högskolenivå, behöver övergången från gymnasie- till högskolenivå stöttas. Därav behöver både gymnasier (RIG/NIU) och lärosäten (RIU/EVL) utveckla strategier och samarbeten för att främja övergången från båda sidor. SF bör även ingå i denna samverkan för att främja att deras idrottare inte väljer att avsluta sin idrottskarriär i förtid på grund av oro för sin framtida civila karriär.

För att främja övergången kan gymnasier hjälpa idrottselever att förutse och tänka framåt för att främja medvetenhet om universitetsövergången (t.ex. vad är att vänta och vad behöver individen utveckla för att möta detta). Lärosäten kan inför studiestarten främja övergången genom olika former av informationsutbyte och nätverk (t.ex. broschyrer, nätverk på sociala medier, introduktionsträffar, möten med äldre elitidrottande studenter). Lärosäten kan även utveckla elitidrottande studenters dubbla karriärkompetenser (se avsnitt 6) samt koordinera och optimera förhållandena på lärosätet för dubbla karriärer (se avsnitt 3–5). Gymnasier och lärosäten kan även samarbeta genom till exempel öppet hus-träffar eller att elitidrottande studenter kommer till gymnasier för att berätta om övergången och hur kombinationen elitidrott och högskolestudier fungerar i praktiken.

### **Praktiskt exempel**

*Idrottshögskolan (IH) på Umeå universitet samarbetar med lokala gymnasieskolor (t.ex. genom representation i en gymnasieskolas styrgrupp) och bjuder in gymnasieelever på studiebesök och öppet hus där eleverna får information om idrottsutbildningar, högskolestudier, elitidrott och högskolestudier, samt om de elitidrottsavtal som skrivs mellan elitidrottande studenter och IH vid antagning. Eleverna får även besöka idrottsmiljön via IKSU sport och idrottslabbet, och ta del av en särskild föreläsning från någon i IH:s stödteam. Liknande besök arrangeras även för idrottsföreningar där gymnasieungdomar, föräldrar och tränare kan delta. Varje termin erbjuds även föreläsningar för elitidrottande studenter som bland annat handlar om att finna balans i livet som elitidrottare och student, samt att sätta mål och utvärdera sin egen träning. Centralt i innehållet är att ge utrymme för möten mellan elitidrottande studenter och tillfälle för studenterna att diskutera sin studie- och idrottssituation.*

## 7.3 Övergång vid universitetsexamen

Efter examen finns det flera olika vägar en elitidrottande student kan gå. En elitidrottande student kan fortsätta med idrott som professionell sysselsättning, kombinera civilt arbete med en fortsatt idrottssatsning eller avsluta sin idrottskarriär i samband med anställning efter examen. Det senare har visat sig vara ganska vanligt. För att främja en god övergång är det ändamålsenligt att i förväg inför examen förstå vilken väg elitidrottande studenter är på väg mot för att hjälpa dem förbereda sig och utveckla de olika kompetenser som behövs. Upprättandet av alumni-nätverk för att dela erfarenheter och råd i övergången samt främja möjligheter att fortsätta elitsatsningen på orten, gynnar övergången. Forskning inom Erasmus plus projektet "Be a Winner In elite Sport and Employment before and after athletic Retirement (B-Wiser: [www.bwiser.eu](http://www.bwiser.eu))", om förberedelser, genomförande och hantering av idrottskarriäravslutet för elitidrottare med fokus på deras anställningsbarhet, kompetenser och sysselsättning, kommer bidra med viktig kunskap i Sverige för vidare stöd i relation till denna övergång.

### **Praktiska exempel**

*Vid Göteborgs universitet och Chalmers bjuds alumni-studenter in till frukostmöten som är öppna för alla. RIU-alumner håller föredrag för elitidrottande studenter om egna erfarenheter, om att kombinera studier med elitidrott och betydelsen av att ha en civil karriär att falla tillbaka på då elitidrottskarriären är över. Reportage görs även om RIU-alumner i universitetsmedia.*

*Vid Gymnastik- och idrottshögskolan anordnas arbetsmarknadsdagar med möjligheter för elitidrottande studenter att etablera kontakt med näringslivet för framtida anställningar.*

## 7.4 Övergång vid idrottskarriäravslutet

Idrottskarriäravslutet [10] är oundvikligt för alla idrottare. Idrottare behöver acceptera avslutet, anpassa sig till statusen som en före detta idrottare, omvärdera sina personliga roller och sin identitet, finna en ny meningsfull sysselsättning eller arbete samt förnya sin livsstil och sitt sociala nätverk. Idrottare väger samman olika faktorer inom idrotten (t.ex. bänkning, stagnering, motivationsbrist, skador, känslan av att vara nöjd) och framtida aspekter av livet (t.ex. jobberbjudande, önskan om att starta familj) i sitt beslut om att avsluta sin idrottskarriär. Internationell forskning pekar på att 15–20 procent av alla idrottare upplever en utvecklingskris i samband med idrottskarriäravslutet. Även om merparten hanterar övergången väl borde åtgärder tas för att främja lyckade idrottskarriäravslut för att undvika personliga kriser och förluster för till exempel arbetsmarknaden genom fördröjda övergångar.

Faktorer som främjar övergången och anpassning till livet efter idrottskarriären inkluderar att idrottare planerar för idrottskarriäravslutet i förväg medan de fortfarande är aktiva i sin idrott, att de har skaffat sig en utbildning, har flera olika personliga intressen och identiteter utöver att ensidigt identifiera sig som idrottare, har effektivt socialt stöd och nätverk inom och utanför idrotten, och generellt upplever att de har kontroll över sina liv. Elitidrottande studenter som tar examen är genom sin dubbla

karriär bättre rustade för steget vidare genom sin utbildning men också genom sin idrottserfarenhet och kunskap. I många fall bär elitidrottande studenter på mycket erfarenheter och färdigheter som de lärt sig genom sin idrott (såsom tidsplanering, ledarskap, målmedvetenhet, kommunikationsfärdighet, lagsamarbete, språk), men som de kan behöva hjälp med att medvetandegöra, överföra och förstå som styrkor i kommande arbetsliv eller andra relevanta kontexter.

#### **Praktiska exempel**

*Vid Umeå universitet erbjuds individuella samtal med elitidrottande studenter där idrottskarriärvslutet kan diskuteras och individens styrkor kan medvetandegöras. Elitidrottande studenter informeras även vid olika föreläsningar om vikten av att vara medveten om idrottskarriärvslutet och hur den övergången känslomässigt kan påverka dem.*

*När elitidrottande studenter väljer att byta karriär från att ha varit aktiva idrottare, fokuserar studie- och karriärvägledare vid Gymnastik- och idrotts-högskolan på att prata om anledningen till att de valde idrott från första början och vad som var den största drivkraften. Fokus läggs sedan på att identifiera var studenterna kan hitta sin nya drivkraft när de lämnar sina aktiva elitidrottsliv. På Gymnastik- och idrotts-högskolan gynnas övergången i många fall av att utbildningarna på lärosätet är ett sätt att stanna kvar i idrotten även efter den aktiva idrottskarriären.*

## 7.5 Nationell digital stödtjänst för elitidrottande studenters dubbla karriärer

I linje med den svenska idrottsmodellen för dubbla karriärer (se figur 1) och olika karriärövergångar finns ett behov att utveckla övergångsspecifika stödtjänster för att främja elitidrottarens karriärutveckling. Forskningsresultat från GEES har också visat att DK-vägledare finner det svårt att förbereda elitidrottande studenter för utmaningar i specifika övergångar, att de ofta saknar kunskap om de viktigaste övergångsfaserna i relation till elitidrottande studenters långsiktiga utveckling.[18] Ett individanpassat stöd som svarar upp mot elitidrottande studenters olika behov inför, under eller efter olika karriärövergångar är omfattande. Det behöver vara kostnadseffektivt för att vara hållbart i längden, samtidigt som det borde vara öppet och tillgängligt för alla. En möjlig lösning kan vara att samordna en tjänst som inte varje lärosäte enskilt klarar av att tillhandahålla genom att upprätta en nationell digital stödtjänst för dubbla karriärer som elitidrottande studenter och/eller idrotts- och utbildningspersonal (t.ex. DK-koordinatorer och DK-vägledare) kan använda som plattform för informations- och kompetensutveckling.

En nationell digital stödtjänst för dubbla karriärer kan vara en svensk övergångshubb i samverkan mellan olika lärosäten och idrottsrörelsen dit presumtiva och befintliga elitidrottande studenter (och stödpersoner) kan söka information och förståelse för olika övergångar (t.ex. vid karriärvslut och vid skada), hitta kontaktinformation till tillgängliga expertnätverk (t.ex. psykolog, fysioterapeut) och utveckla grundläggande kunskaper och kompetenser för att hantera övergången. Genom övergångshubben

kan lärosäten till exempel möjliggöra tillgång till redan befintliga validerade resurser på internet, dela utbildningsmaterial, ha gemensamma utbildningstillfällen och sprida goda exempel på möjliga anpassningar, med målet att främja möjligheten till och likvärdigheten i stöd för elitidrottande studenter runtom i Sverige.

### **Riktlinjer för RIU och EVL**

- 26.** Öka medvetenheten om olika aktuella och tänkbart kommande karriärövergångar, som till exempel karriärövergång till och från RIU/EVL, från ett lärosäte till ett annat (t.ex. EVL–RIU) och idrottskarriäravslut, samt hur elitidrottande studenter kan förbereda sig för dessa, till exempel genom karriärplanering och kompetensutveckling.
- 27.** Främja elitidrottande studenters hantering av övergången till RIU/EVL genom att öka deras medvetenhet, kompetens och motivation, bland annat genom
  - a. samarbete med idrottsgymnasier via öppet hus, informationsträffar och mentorskap
  - b. inbjudan till relevanta lärtillfällen om dubbla karriärer (se även riktlinje 11 & 21).
- 28.** Främja elitidrottande studenters karriärövergång vid universitetsexamen genom att till exempel
  - a. stimulera till proaktivt strategiskt tänkande hos elitidrottande studenter inför universitetsexamen och vad de behöver utveckla för att vara förberedda för arbetsliv eller fortsatt elitidrottskarriär
  - b. upprätta alumni-nätverk för elitidrottande studenter
  - c. främja möjligheten att fortsätta en elitsatsning på orten även efter examen.
- 29.** Främja elitidrottande studenters idrottskarriäravslut genom att till exempel
  - a. skapa rutin för att uppmärksamma elitidrottande studenter som närmar sig idrottskarriäravslutet och möjliggöra tillgång till hjälp och stöd vid behov
  - b. främja ökad medvetenhet hos elitidrottande studenter om överförbara färdigheter de tillägnat sig i idrotten som är applicerbara i andra kontexter.
- 30.** Vid behov möjliggöra tillgång till stöd för elitidrottande studenter som inte på egen hand kan hantera en övergång, till exempel via stödpersonal inom lärosätet med relevant kompetens eller hänvisning till annan professionell hjälp vid behov (t.ex. psykolog, psykoterapeut).
- 31.** Upprätta en nationell digital stödtjänst för dubbla karriärer som elitidrottande studenter och/eller idrotts- och utbildningspersonal (t.ex. DK-koordinatorer och DK-vägledare) kan använda som plattform för informations- och kompetensutveckling.

# 8. Informationsspridning och vidare forskning

Avsnitt 8 framhäver vikten av allmän kännedom om dubbla karriärer, om den roll som media och olika nätverk spelar i processen samt vikten av att utvärdera effekten av introduceringen av nationella riktlinjer. Dessutom summeras några forskningsinriktningar för framtiden.

## 8.1 Allmän kännedom om dubbla karriärer

Allmän kännedom om konceptet dubbla karriärer och vilken betydelse det kan ha på en persons livsutveckling är centralt om dubbla karriärer ska bli en vedertagen karriärväg för svenska elitidrottare och en framgångsrik del av den svenska modellen. Alla idrottare (inkl. de med funktionsnedsättning) som funderar på att vidareutbilda sig ska mötas av budskapet att det är möjligt att kombinera en elitidrottssatsning med högskolestudier och att de kan dra nytta av det i sin utveckling. För att främja antalet elitidrottare som väljer att utbilda sig parallellt med elitidrottssatsningen är det därför viktigt att existerande elitidrottande studenter samt lärosäten och samverkansaktörer sprider erfarenheter och goda exempel så att potentiella elitidrottande studenter såväl som personer och organisationer runt dessa (t.ex. föräldrar/vårdnadshavare, lärare, tränare, idrottsförbund, idrottsföreningar, kommuner) kan förstå betydelsen av och fördelarna med dubbla karriärer.

**Media:** Media spelar här en viktig roll genom att till exempel kunna spegla fördelarna med dubbla karriärer och främja en positiv bild av dubbla karriärer, elitidrottande studenter och RIU/EVL-systemet i samhället. Media kan också ge konstruktiv kritik för att utveckla systemet i Sverige. Det är därför önskvärt att respektive lärosäte har en nära dialog med media. Elitidrottande studenter behöver även förstå att de själva är marknadsförare och bärare av ”kombinationen elitidrott och studier”. Lärosäte och lokalmedia kan till exempel samarbeta och uppmärksamma elitidrottande studenter som deltar vid stora nationella och internationella idrottseven. Viktigt är emellertid att elitidrottande studenter inte enbart förekommer i media på basis av sina idrottsliga framgångar, utan speglas i media i linje med en ”dubbel karriär”.

## 8.2 Nätverk för dubbla karriärer

Utveckling av olika typer av nationella nätverk för dubbla karriärer har betonats genomgående i dessa riktlinjer. Olika former av nätverk utgör en viktig roll i spridningen av idén runt dubbla karriärer och kan exempelvis bidra till att sprida goda exempel och lärande inom fältet, främja ökad medvetenhet om dubbla karriärer, bistå i utvecklingen av nya idéer för hur olika utmaningar kan lösas och främja ökad

likvärdighet mellan lärosäten avseende kombinationen elitidrott och högskolestudier i Sverige. Fortsatt nätverksskapande runt dubbla karriärer i Sverige är därför ända målsenligt.

Utöver nationella nätverk är det relevant att söka och insamla erfarenheter och lärande även internationellt. Ett exempel på internationellt nätverk med målet att främja dubbla karriärer är "European Athlete as Student (EAS) network". EAS samlar sedan 2004 utbildningsinstanser (t.ex. lärosäte, gymnasier) med intresse för elitidrott samt idrottsförbund och idrottsföreningar som har intresset att hjälpa sina idrottare med sina studier. EAS genomför årligen en konferens med fokus på dubbla karriärer.

## 8.3 Vidare åtgärder inom dubbla karriärer

I ljuset av tidigare forskning kan behovet av vidare forskning identifieras för vidareutveckling av nationella riktlinjer och dubbla karriärer i Sverige. Nedan summeras några forskningsinriktningar för framtiden.

- Utveckla kriterier för att värdera effektiviteten vid RIU/EVL.
- Skapa en databas för att följa elitidrottande studenters utveckling vid RIU/EVL.
- Utforska framgångsrika utvecklingsmiljöer för dubbla karriärer vid RIU/EVL och ge rekommendationer för hur miljöerna kan utvecklas/optimeras.
- Undersök och validera elitidrottande studenters överförbara förmågor och färdigheter som kan öka deras möjlighet till anställning efter examen och/eller idrottskarriäroavslutet.
- Utforska nuvarande status av stöd för dubbla karriärer vid RIU/EVL och utveckla en arbetsbeskrivning för DK-vägledare.
- Utveckla innehåll till nationell utbildning av DK-vägledare och testa innehållet i en uppsättning av workshops.
- Undersök mediabevakning av dubbla karriärer i Sverige och formulera rekommendationer för hur RIU/EVL och media kan samarbeta.
- Utveckla innehåll till en nationell digital stödtjänst för elitidrottande studenters dubbla karriärer och upprätta en plattform där stödet kan implementeras.

## 8.4 Utvärdering av riktlinjer för elitidrottarens dubbla karriärer vid RIU och EVL

Effekten av introducerandet av nationella riktlinjer för främjandet av elitidrottarens dubbla karriärer vid RIU och EVL ska utvärderas för att främja utvecklingen av såväl uppdaterade riktlinjer som utveckling av den nationella modellen för RIU och EVL. Det är önskvärt att lärosäten, under ledning av RF, utvecklar kriterier för denna utvärdering och att utvärdering och uppdatering av system och riktlinjer sker inför nästkommande avtalsperiod.

### **Riktlinjer för RIU och EVL**

- 32.** Samarbeta med media och olika samverkansaktörer (t.ex. specialidrottsförbund, idrottsförening, Riksidrottsförbundet, kommun) för att stimulera till ökad medvetenhet om dubbla karriärer i samhället.
- 33.** Stimulera till utbyte av goda praktiska exempel och lärande inom fältet genom till exempel en gemensam RIU/EVL-konferens under ledning av Riksidrottsförbundet.
- 34.** Bidra, under ledning av Riksidrottsförbundet, till ökat nätverksskapande mellan RIU och EVL.
- 35.** Lärosäten, Riksidrottsförbundet och Centrum för Idrottsforskning uppmanas att stödja fortsatt forskning med relevans för dubbla karriärer i Sverige.
- 36.** Utvärdera effekten av introduceringen av nationella riktlinjer för elitidrottares dubbla karriärer vid RIU/EVL.

# Vidare läsning

1. EU Guidelines on Dual Careers of Athletes. Recommended Policy Actions in Support of Dual Careers in High-Performance Sport (2012). Hämtad 2016-07-14 från [http://ec.europa.eu/sport/library/documents/dual-career-guidelines-final\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/sport/library/documents/dual-career-guidelines-final_en.pdf)
2. Proposition (1998/99:107). En idrottspolitik för 2000-talet – folkhälsa, folkhälso- och underhållning. Hämtad 2014-02-20 från [http://www.riksdagen.se/sv/Dokument-lagar/Forslag/Propositioner-och-skrivelser/prop-199899107-En-idrotts-pol\\_GM03107/?text=true](http://www.riksdagen.se/sv/Dokument-lagar/Forslag/Propositioner-och-skrivelser/prop-199899107-En-idrotts-pol_GM03107/?text=true)
3. Stambulova, N., Engström, C., Franck, A., & Linnér, L. (2013). På väg mot att bli "vinnare i långa loppet" – Riksidrottsgymnasieelevers upplevelser av dubbla karriärer under sitt första läsår. FoU-rapport 2013:3, Riksidrottsförbundet.
4. Stambulova, N., Engström, C., Franck, A., Linnér, L., & Lindahl, K. (2015). Searching for an optimal balance: Dual career experiences of Swedish adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 4–14. doi:10.1016/j.psychsport.2014.08.009
5. Stambulova, N., & Wylleman, P. (2015). Editorial: Dual career development and transitions. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 1–3. doi:10.1016/j.psychsport.2015.05.003
6. Wylleman, P., Alfermann, D., & Lavallee, D. (2004). Career transitions in sport: European perspectives. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 7–20. doi:10.1016/S1469-0292(02)00049-3
7. Wylleman, P., & Lavallee, D. (2004). A developmental perspective on transitions faced by athletes. I M. R. Weiss (Ed.), *Developmental Sport and Exercise Psychology: A Lifespan Perspective* (s. 507–527). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
8. Wylleman, P., Reints, A., & De Knop, P. (2013). A developmental and holistic perspective on athletic career development. I P. Sotiradou & V. De Bosscher (Ed.), *Managing High Performance Sport* (s.159–182). New York, NY: Routledge.
9. Aquilina, D. (2009). *Degrees of success: negotiating dual career paths in elite sport and university education in Finland, France and the UK*. Doctoral thesis, Loughborough University, Sport, Exercise and Health Sciences.
10. Park, S., Lavallee, D., & Tod, D. (2013). Athletes' career transition out of sport: a systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6:1, 22–53. <http://dx.doi.org/10.1080/1750984X.2012.687053>
11. Schinke, R. J., Stambulova, N., Si, G., & Moore, Z. (2017). International society of sport psychology position stand: Athletes' mental health, performance, and development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, doi.org/10.1080/1612197X.2017.1295557



12. Centrum för Idrottsforskning (2012). *För framtidens segrar. En analys av det svenska elitidrottsystemet*. Hämtad 2017-02-20 från <http://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2014/03/For-framtids-segrar.pdf>
13. Centrum för Idrottsforskning (2016). Definition av elitidrottsforskning. Hämtad 2017-09-12 från <http://centrumforidrottsforskning.se/sv/forskningsfinansiering/cifs-prioomraden/>
14. Linnér, L., Stambulova, N., & Henriksen, K. (2017). Holistic approach to understanding a dual career environment at a Swedish university. I S. Gangyan, J. Cruz & J.C Jaenes (Ed.), *Sport psychology – Linking theory to practice: Proceedings of the XIV ISSP World Congress of Sport Psychology* (s. 243–244). Sevilla, Spain.
15. Henriksen, K. (2010). *The ecology of talent development in sport*. Doctoral thesis, Institute of Sport Science and Clinical Biomechanics. Faculty of Health Sciences. University of Southern Denmark).
16. Henriksen, K., & Stambulova, N. (2017). Creating optimal environments for talent development. A holistic ecological approach. I J. Baker, S. Cobley, J. Schorer & N. Wattie (Ed.), *Routledge handbook of talent identification and development in sport* (s. 271–284). London, UK: Routledge.
17. Fahlström, PG., Glemne, M., & Linnér, S. (2016). Goda idrottsliga utvecklingsmiljöer. En studie av miljöer som är framgångsrika i att utveckla elitidrottare. FoU-rapport 2016:6, Riksidrottsförbundet.
18. Wylleman, P., De Brandt, K., & Defruyt, S. (2017). GEES Handbook for dual career support providers. Tillgänglig via [www.gees.eu](http://www.gees.eu)
19. Linnér, L., Stambulova, N., Lindahl, K., & Wylleman, P. (submitted). Swedish university student-athletes' dual career scenarios and competences. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*.
20. T.ex. MacNamara, A., & Collins, D. (2010). The role of psychological characteristics in managing the transition to university. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 353–362, doi:10.1016/j.psychsport.2010.04003
21. Stambulova, N. (2009). Talent development in sport: A career transitions perspective. I E. Tsung-Min Hung, R. Lidor & D. Hackfort (Ed.), *Psychology of sport excellence* (s. 63–74). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
22. Stambulova, N. (2016). Athletes' transitions in sport and life. Positioning new research trends within the existing system of athlete career knowledge. I R.J. Schinke, K.R. McGannon, & B. Smith (Ed.), *Routledge international handbook of sport psychology* (s. 519–535). London: Routledge.
23. T.ex. Brown, D. J., Fletcher, D., Henry, I., Borrie, A., Emmett, J., Buzza, A., & Wombwell, S. (2015). A British university case study of the transitional experiences of student-athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 78–90. doi:10.1016/j.psychsport.2015.04.002



# Riksidrottsförbundet

Idrottens Hus, Box 11016, 100 61 Stockholm | Tel: 08 - 699 60 00 | Fax 08 - 699 62 00  
E-post: riksidrottsforbundet@rf.se | Hemsida: www.rf.se