

## LATVIJAS JAUNO SPORTISTU MOTIVĀCIJA VEIDOT DUĀLO KARJERU

### *Motivation of Latvian Young Athletes to Build a Dual Career*

**Ilvis Ābelkalns**

University of Latvia, Latvia

**Ivars Kravalis**

Latvian Academy of Sport Education, Latvia

**Abstract.** *The study explores factors that motivate high-performance athletes to manage their dual career while studying in secondary school. The dual career experience of Latvian youth is obtained. The paper analyses the results from young high-performance athletes' questionnaire, focusing on the support young athletes receive and would need to receive in their education and sports training process.*

*A survey, based on an individual approach, was carried out in training camps and schools; 125 high-performance athletes of the secondary school age completed the questionnaire (19 questionnaires were filled in electronically). The gained data were processed with the statistics methods using SPSS Statistics and Excel programmes.*

*The young people in the age range from 15-19 years study in secondary school, vocational school or in Year 1 of a higher education institution; this is a young athletes' transitional period from youth leagues to junior or adult sports leagues. In the education process, 77 young athletes were supported by their parents (M-3)(according to the average value of the 4-point Likert Scale), and 70 respondents indicated teachers' support (M-3); while in sports the support was received from trainers (M-3,70) and friends (M-3,42). The study analysed the contributing factors that motivated young athletes to gain education and achieve sports mastery.*

*Young athletes up to 19 years sought more for their friends' approval. Student-athletes chose to study in schools that offered opportunities to combine studies with high-performance sports. However, young student-athletes lacked motivation for studies.*

**Keywords:** *dual career, education, high-performance athletes, sports.*

### **Ievads**

#### ***Introduction***

Šis pētījums sniedz ieskatu skolēnu – sportistu viedokļos un uzskatos par viņu motivāciju iegūt gan izglītību, gan sasniegt augstus rezultātus sportā.

Pētījuma mērķa grupa ir jaunieši – augstu sasniegumu sportisti. Pamatojoties uz Latvijas Sporta politikas pamatnostādņēm, par augstu sasniegumu sportistiem uzskata jauniešus no 15-16 gadu vecumā, kuri sporta

skolās vai klubos mērķtiecīgi nodarbojas ar sportu, ir iekļuvuši Latvijas jauniešu vai junioru izlasēs, kā arī piedalās Latvijas un starptautiskās sacensībās ar mērķi sasniegt augstus rezultātus (Ministru kabinets, 2013).

Katrs jaunais sportists sapņo kļūt par zvaigzni sportā, uzvarēt pasaules mēroga sacensībās. Tomēr, sportistiem sasniedzot 16-18 gadu vecumu, tikai daži no viņiem turpina ceļu uz augstāko mērķu sasniegšanu. Saskaņā ar starptautiskajiem pētījumiem, viena trešdaļa no visiem jaunajiem, talantīgajiem sportistiem vecumā no 15 līdz 17 gadiem katru gadu pārtrauc sporta treniņus, jo dzīvē parādās viņuprāt svarīgākas nodarbes (European Commission, 2012). Šo problemātiku savos pētījumos analizējuši pētnieki (Stambulova, 2009; Capranica & Millard-Stafford, 2011), norādot, ka sportistiem vecumā no 14 līdz 18 gadiem trūkst motivācijas turpināt mācīties un nodarboties ar sportu, kas nākotnē apdraud viņu profesionālo darbību. Jauniešiem šajā vecumposmā izglītība var palīdzēt nezaudēt motivāciju turpināt treniņus.

Vairāki pētnieki jaunību definē kā dzīves posmu, kurā notiek pāreja no bērna uz pieauguša cilvēka statusu, kas nozīmē patstāvīgas dzīves uzsākšanu, iekļaušanos sabiedrībā (Rungule & Kārklīņa, 2009; Krona, 2011). Savukārt (Ābelkalns, 2013) uzsvēris, ka sportā šis vecumposms saistās ar pāreju no jauniešu/junioru sporta uz pieaugušo sportu. Sportistiem rodas papildus stress un slodze, zūd motivācija mācībām un treniņiem.

Šie ir daži no faktoriem, kādēļ jāpievērš jauniešu - augstu sasniegumu sportistu uzmanība duālās karjeras veidošanai.

Ar terminu „duālā karjera” saprot: saskaņotu darbību procesu, kurā sportists attīsta savu sportisko un akadēmisko kompetenci, sekmē psihosociālo un psiholoģisko attīstību (Stambulova, 2009).

Pētot un analizējot Eiropas valstu duālās karjeras būtību, darba autori norāda, ka vērojama korelācija starp dzīves līmeni konkrētajā valstī un sporta sistēmas sakārtotību saistībā ar izglītību. Piemēram, Zviedrijā ir izveidota attīstīta un funkcionāla sistēma, kas ļauj jaunajiem sportistiem savienot profesionālu vai daļēji profesionālu sportu ar mācību procesu. Attīstot duālo karjeru, iespējams pilnveidot jauniešu izpratni par veselīgu dzīves stilu, izglītības nozīmi vienlaicīgi pilnveidojot savu garīgo pasauli (Swedish National Guidelines for elite athletes' dual careers 2018). Tas nozīmē, ka augstu sasniegumu sportistiem jāatrod motivācija un iedvesma, lai varētu veidot savu duālo karjeru.

Šajā vecumposmā jauniešiem formējas arī viņu priekšstati par turpmāko dzīvi un statusu sociālajā kultūrā. Bieži jaunieši cenšas paaugstināt cieņu draugu acīs, kas izpaužas kā labs izskats un panākumi sportā. Tas liecina, ka pozitīvā motivēšana jauniešu vidū šobrīd dominē pār negatīvo, destruktīvo motivēšanu (Koroļeva et al., 2007; Akishin, 2013).

Pētījuma mērķis, pētīt un analizēt faktoros, kas motivē skolēnus - augstu sasniegumu sportistus veidot duālo karjeru vidējās izglītības posmā.

Metodes. Aptaujas anketās iegūtie dati tika apkopoti un apstrādāti, izmantojot datu statistiskās apstrādes programmu SPSS un Excel. Aptaujā iegūto datu apstrādei tika izmantotas datu statistiskās apstrādes metodes – faktoru analīze, aprakstošā un secinošā statistika.

### **Metodoloģija** *Methodology*

Aptaujas anketas kā mērinstruments tika veidots, pamatojoties uz līdzīgiem pētījumiem, kas balstīti uz augstu sasniegumu sportistu duālās karjeras veidošanu (Aquilina, 2009; Ābelkalns, 2013). Aptaujā piedalījās 125 vidusskolas vecuma augstu sasniegumu sportisti. Respondentu anketēšana tika organizēta jauniešu treniņu vidē vai mācību vidē, jāpiebilst, ka deviņpadsmit gadījumos anketēšanas tika veikta elektroniski. Aptaujas anketās jauniešiem vajadzēja sniegt atbildes uz 17 slēgtajiem jautājumiem un 3 atvērtajiem jautājumiem par duālo karjeru, lai noskaidrotu kādi faktori motivē sportistus uz sasniegumiem sportā un mācībās. Slēgtie jautājumi ievērojami samazina neatbildēto jautājumu skaitu, kas pētniekiem ļauj saņemt pilnvērtīgas atbildes uz interesējošiem jautājumiem (Kristapsone, 2008). Savukārt atvērtie jautājumi ļauj respondentiem paust padziļinātu informāciju par pētāmo tēmu. Aptaujā iegūto datu apstrādei tika izmantotas datu statistiskās apstrādes metodes – faktoru analīze, aprakstošā un secinošā statistika.

### **Rezultāti** *Results*

Pētījuma autori veica faktoru analīzi (SPSS programmā), lai atrastu mainīgo savstarpējās saistības un starp tām pastāvošās likumsakarības (Geske & Grīnfelds, 2006).

Pēc faktoru analīzes visi respondenti tika iedalīti trijos klāsteros. Pirmajā klāsterī iekļaujot skolēnus – sportistus, kam primārais šķiet sports, otrajā klāsterī – sportistus, kam vienlīdz svarīgs ir gan sports, gan izglītība, bet trešajā klāsterī iekļaujot respondentus, kam prioritāte šķiet mācības. Šeit jāpiebilst, ka sportistiem no otrā klāstera ir būtiski saņemt augstākus vērtējumus mācībās. Savukārt sportistiem, kas iekļauti trešajā klāsterī mācības ir svarīgas, bet vērtējumi nav tik nozīmīgi.

Datu analīzes rezultātā autori secina, ka augstāka līmeņa sacensībās piedalās jaunieši no 2. klāstera, kuriem svarīga ir gan izglītība, gan sports. No

grupas kopējo atbilžu skaita (n-13, 45%) piedalās sava vecuma Eiropas un pasaules līmeņa sacensībās.

Savukārt 1. klāsterā respondenti, kuriem galvenā prioritāte ir sports, Eiropas līmeņa sacensībās piedalās (n-14, 50%) no kopējās grupas respondentu skaita. Trešā klāsterā respondentiem ir nosacīti zemāki sportiskie sasniegumi, piemēram izcīnītās vietas sava vecuma grupas Latvijas čempionātos (n-6, 10%) un dažāda līmeņa starptautiskajās sacensībās (n-17, 30%). Autori to skaidro ar to, ka šajā grupā sportisti ir salīdzinoši jaunāki (16,6 gadi) un šiem sportistiem galvenie sasniegumi vēl priekšā.

Autori uzskata, ka svarīgi noskaidrot sakarības starp to, kā atbalstu saņem augstu sasniegumu sportisti izglītībā un kā atbalstu sportā. Datu analīzes rezultātā tika konstatēts, ka atbalstu izglītībā jaunieši saņem no vecākiem (Mi-3,77) (turpmāk tekstā - izglītībā vidējā vērtība - Mi, un Ms - vidējā vērtība sportā) (Ms - 3,70), skolotājiem (Mi-3,70; Ms-3,11), bet sportā lielāks atbalsts ir no treneriem (Ms-3,70; Mi-3,29), draugiem (Ms-3,42; Mi-3,20), sporta klubiem (Ms-2,84; Mi-2,40). Saskaņā ar pētījumiem (O'Neil, Calder, Allen, & Cowan, 2015) vecāki velta daudz laika tam, kas saistās ar loģistiku, vedot jauniešus uz skolu, sacensībām. Turklāt tie ir arī ekonomiskie aspekti, jo vecāki tērē līdzekļus iegādājoties sporta inventāru, mācību materiālus, algojot privātskolotājus, bez kā nebūtu iedomājama duālā karjera.

Anketēšanas ietvaros tika noskaidrots, kā padomus dažādās dzīves situācijās jaunie sportisti uzklausa vispirms. Datu analīzes rezultātā noskaidrojās, ka (n-58, 47%) vispirms uzklausa vecāku padomu, kam seko treneri (n-29, 23 %). Tas nozīmē, ka treneris ir persona, kas lielā mērā var ietekmēt jauniešu - augstu sasniegumu sportistu tālāko karjeras izvēli pēc augstu sasniegumu sporta, tādējādi sekmēt vai arī kavēt augstu sasniegumu sportistu duālās karjeras veidošanu. Ko apliecina Daniels Goulds – kinezioloģijas profesors un Mičiganas Jauniešu Sporta Institūta direktors savā rakstā „*Quality coaching counts*” uzsverot, ka tieši trenerim (neatkarīgi no sporta veida, hokejs vai skriešana) ir svarīgākā loma bērnu un jauniešu karjeras attīstībā. Treneris ne tikai māca sporta veida pamatus, bet arī ietekmē sportista motivāciju, vēlmi attīstīties profesionāli (Gould, 2016). Viņiem rūp, ka var ietekmēt jauniešu rakstura veidošanos, spējas pārvarēt dažādas grūtības un šķēršļus. Ne mazāk svarīgi trenerim ir panākt, lai sportists izjūt motivējošo un atbalstošo vidi, ne tikai uzsākot nodarbības, bet arī tajos brīžos, kad nekas nesanāk un zūd motivācija. Respondentiem tika uzdoti identiski jautājumi par to, kādu personu/organizāciju atbalstu viņi saņem augstu sasniegumu sporta pilnveidei. Apskatot 1. tabulu redzam, ka sportā sportisti līdz 16 gadu vecumam saņem lielāku atbalstu no sava trenera ( $p=0,014$ ), kas vēlreiz apstiprina trenera lielo nozīmi augstu sasniegumu sportistu duālajā karjerā. Arī sporta vadības teorijā tiek uzsvērtā trenera, sporta organizāciju ietekme, kas kopumā motivē un

iedvesmo jaunus sportistus panākumiem, respektējot pašu sportistu vēlmes un vajadzības personības izaugsmē (Masteralexis, Barr, & Hums, 2005; European Commission, 2012).

Kā jau iepriekš noskaidrojām, izglītībā un sportā lielāko atbalstu sportisti saņem no treneriem, vecākiem un skolotājiem. Ar t-testa palīdzību autori analizēja atšķirības šajā atbalsta jomā, kādas vērojamas dažādās vecuma grupās (skatīt 1.tabulā).

*1.tabula. Augstas klases sportistu viedoklis atbalstam augstu sasniegumu sportistiem dažādos vecumos (autoru veidota)*

*Table 1 Elite athletes' viewpoint on support for high-performance athletes at different age groups (created by the authors)*

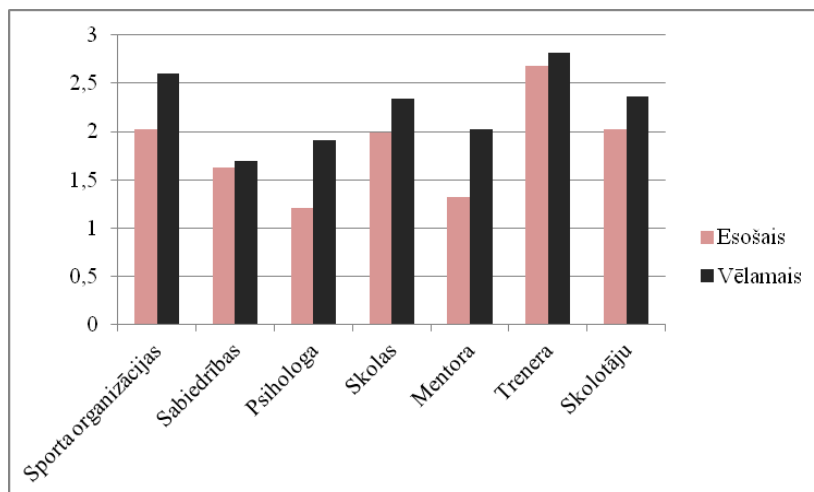
<i>Mainīgie</i>	<i>Sportisti līdz 16 gadiem (M)*</i>	<i>Sportisti 17-19 gadi (M)*</i>	<i>p vērtība</i>
Treneris	3,78	3,65	0,014
Vecāki	3,78	3,65	0,014
Skolotāji	2,77	2,61	0,04
Klubs	2,08	2,48	0,001

*\*Četrus punktu Likerta skalas vidējās vērtības*

Var redzēt atšķirību respondentu atbildēs par atbalstu ko sniedz vecāki ( $p=0,0014$ ) un ko - skolotāji ( $p=0,04$ ). To var izskaidrot ar to, ka jaunieši līdz 16 gadiem galvenokārt mācās vidusskolas 10. klasē un dzīvo pie vecākiem, tādējādi jūt atbalstu no vecākiem, kuri vairāk vai mazāk seko līdzī arī jauniešu sekmēm mācībās.

Pētījuma gaitā autori noskaidroja jauniešu – augstu sasniegumu sportistu viedokļus par to, kas sniedz atbalstu gan mācību, gan sporta procesā un, kā atbalsts nākotnē būtu vairāk nepieciešams, lai varētu pilnveidoties abos virzienos. Respondenti sniedza atbildes pēc Likerta skalas divās daļās: A - kā atbalstu sportisti saņem, B - vai tas būtu vajadzīgs.

Balstoties uz iepriekš teikto, autori vispirms noskaidroja, kādu atbalstu pašreiz saņem jaunie sportisti un kādu viņi vēlētos saņemt. Kā redzams 1. attēlā sportisti no visām personām/organizācijām saņem nepietiekošu atbalstu, jo atbalsts, ko vēlētos, ir lielāks. Šajā attēlā var redzēt, ka augstu sasniegumu sportisti lielāko atbalstu (M-2,68) saņem no treneriem. Kā nākošais svarīgākais atbalstītājs tiek minēts sporta organizācijas (M-2,06) (sporta klubi, komandas, sporta veidu federācijas u.c.), skolas (M-1,99) un skolotāji (M-2,01). Analizējot otro atbilžu klāstu, kā atbalsts būtu vajadzīgs vairāk, respondenti atbildēja salīdzinoši līdzīgi. Vairāk nepieciešams atbalsts no treneriem (M-2,82), sporta organizācijām (M-2,60), skolotājiem (M-2,36) un skolas (M-2,34). Jāatzīmē, ka vecuma grupā 17-19 gadi, jauniešiem nepieciešams sporta organizāciju (M-2,69) un treneru atbalsts (M-3,0).

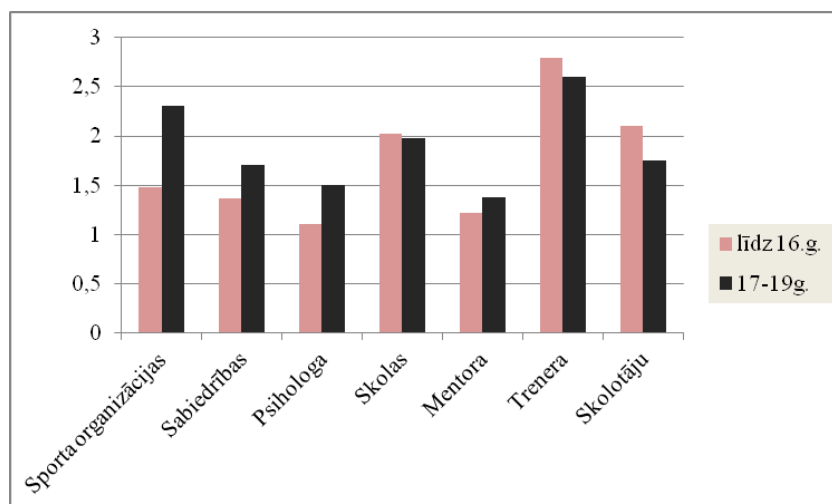


1.attēls. Augstu sasniegumu sportistu viedoklis par esošo un vēlamo atbalstu no personām/organizācijām (autoru veidots)

Figure 1 High-performance athletes' viewpoint on the existing and desirable support from individuals / organisations (created by the authors)

Analizējot, kādu atbalstu veidojot savu duālo karjeru augstas klases sportisti saņem un kādu vēlētos saņemt proporcionāli vairāk, iezīmējas divi faktori: saņem atbalstu no mentora (M-1,32) un psihologa (M-1,21), bet vēlētos saņemt lielāku atbalstu arī no mentora (M-2,00) un psihologa (M-1,87).

Lai varētu izvērtēt jauno sportistu esošā un vēlamā atbalsta sniedzēju nozīmi duālās karjeras pilnveides procesā, autori iegūtos datus salīdzina divās vecuma grupās. 2. attēlā var redzēt, ka statistiski būtisku atšķirību nav starp jauniešu viedokļiem līdz 16 gadiem un 17-19 gadiem, tomēr autori saskata tendenci, kas iezīmējās atsevišķos gadījumos.



2.attēls. Jauno sportistu viedokļi par esošo atbalstu no personām/organizācijām, dažādās vecuma grupās (autoru veidots)

Figure 2 Young athletes' viewpoint on the existing support from individuals / organisations at different age groups (created by the authors)

Jaunieši līdz 16 gadu vecumam saņem lielāku atbalstu no treneriem (M-2,8; M-2,6) un skolotājiem (M2,1; M-1,75), savukārt sportisti 17-19 gadu grupā sajūt lielāku atbalstu no sporta organizācijām un sabiedrības, bet jāatzīmē, ka šīs vecuma grupas respondentiem pietrūkst sporta organizāciju atbalsta duālās karjeras īstenošanas procesā. Tas nozīmē, ka sporta organizācijām jāsekmē jauno sportistu motivācija duālajā karjerā.

### **Secinājumi** **Conclusions**

Autori analizēja un vērtēja jauniešu - augstu sasniegumu sportistu sniegtās atbildes uz aptaujas anketas slēgtajiem un atvērtajiem jautājumiem par izglītību, sportu un atbalsta iespējām izglītībā un sportā, lai to analīze sniegtu pilnīgāku izpratni par jauno sportistu duālās karjeras veidošanu.

Apkopojot veikto datu analīzi, pētījuma autori secina:

- Jaunie sportisti vecumā līdz 16 gadiem sevi vairāk cenšas pierādīt draugiem, šajā vecumā ir svarīgāk mācīties skolā, kurā var savienot mācības ar augstu sasniegumu sportu, bet jaunieši nav pārliecināti, ka mācībās var sasniegt augstākus rezultātus, viņiem biežāk trūkst motivācijas un kādas personas, kura spētu motivētu darbam.
- Izglītībā jaunieši - augstu sasniegumu sportisti līdz 16 gadiem lielāku atbalstu saņem no vecākiem, skolotājiem un treneriem, bet sportā no treneriem, skolotājiem un vecākiem.
- Anketu datu izvērtēšanas gaitā pierādījās, ka jaunajiem sportistiem sports ir primārais, bet izglītība – sekundārais. Jaunieši no 17-19 gadiem izjūt atbalsta trūkumu no sporta klubiem, federācijām.

### **Summary**

The article provides analysis of the research results on the topic of young people's, high-performance athletes, motivation and possibilities to make their dual career. Moreover, there is analysis of young people's, high-performance athletes, survey results on what kind of support they receive and what kind of support would be necessary for young athletes in the development of their education and sport paths. To become adults for youngsters mean to start living independently, represent particular social positions and social roles, respectively, it is about their inclusion in the society. Meanwhile in sport the actual period of time is about leaving secondary school and enrolling higher education establishments, about changes in their personal lives (different environment, transfer from junior to adult sport), which is often a reason for additional stress and their lack of motivation to successfully organise their dual career.

The survey was conducted as a personal approach at a sports complex or school (in nineteen cases questionnaires were completed electronically) handing out questionnaires to 125 upper-secondary school age high-performance athletes. The gathered data was processed

using statistical data processing programmes SPSS and Excel, and statistical data processing methods – descriptive and inferential statistics, factor analysis, were applied.

The authors of the research consider finding out a link between the way young athletes get support in education and how it is done in sport to be significant. Data analysis show that in education young people are mainly supported by parents (Mi - 3.77) (further on in the text referred to as mean value in education - Mi, and Ms - mean value in sport) (Ms - 3.70), teachers (Mi - 3.70; Ms - 3.11), whereas in sport greater support is provided by trainers (Ms - 3.70; Mi- 3.29), friends (Ms-3.42; Mi-3.20), sport clubs (Ms - 2.84; Mi - 2.40).

The analysed data reveal that (n-58.47%) of the surveyed young people first of all listen to their parents' advice, which is followed by the trainers' advice (n-29.23%). It lets the researchers assume that trainers are the people who can considerably influence youngsters – high-performance athletes' choice of their further career besides the participation in the high-performance sport thus either enhancing or hindering development of high-performance athletes' dual career. Analysing a second set of the answers on whose support would be necessary the most, the respondents had answered rather similarly – from trainers (M-2.82), sport organisations (M-2.60), teachers (M-2.36) and school (M-2.34).

Based on the analysis of the gathered data, the authors conclude that in the field of education high-performance athletes are supported by parents, teachers, trainers, whereas in sport the main support comes from trainers, friends, parents and teachers. That means until the age of 16 parents, trainers and teachers' motivation, understanding and their cooperation is of utmost importance.

The results of the analysed questionnaires prove that sport for young athletes is of primary importance, education playing a secondary role. Young people (17-19 years of age) feel a lack of support from sport clubs, federations.

To be able to successfully organise their dual career, high-performance athletes (17-19 years old) need advisory, moral and financial support which they want to receive from consultants, psychologists, trainers and sport organisations (sport clubs, federations).

### Literatūra References

- Akishin, B.A. (2013). *Fizicheskoje vospitaniye ctudentov*. Kazan: izd-eļ Kazan. Gos. Tehn. Un-ta.
- Aquilina, D.A. (2009). *Degrees of success negotiating dual career paths in elite sport and university education in Finland, France and the UK: a Doctoral Thesis*. Loughborough (UK): University of Loughborough.
- Ābeļkalns, I. (2013). Augstas klases sportistu duālās karjeras atbalsta iespējas Eiropas Savienības kontekstā. In: *Sabiedrība, integrācija, izglītība. Starptautiskās zinātniskās konferences materiāli, 2013.g. 24.-25.maijs*. II daļa. Rēzekne: Rēzeknes Augstskola, 517-528.
- Capranica, L., & Millard-Stafford, M.L. (2011). Youth sport specialization: how to manage competition and training?. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 6, 572-579.
- European Commission. (2012). EU Guidelines on Dual Carrers of Athletes, Recommended policy actions in support of dual careers in high-performance sport. DOI: 10.2766/52683
- Geske, A., Grīnfelds, A. (2006). *Izglītības pētniecība*. Rīga: LU Akadēmiskais apgāds.



- Gould, D. (2016). Quality coaching counts. *Phi Delta Kappa International: The Phi Delta Kappan*, 97(8) (May 2016), 13.-18.
- Koroļeva, I., Rungule, R., Trapenciere, I., Mieriņa, I., Sniķere, S., Goldmanis, M., Kārklīņa, I., & Aleksandrovs, A. (2007). *Jaunieši darba tirgū: situācijas un nodarbinātību ietekmējošo faktoru analīze*. Rīga: Socioloģisko pētījumu institūts.
- Kristapsons, S. (2008). *Zinātniskā pētniecība studiju procesā*. Rīga: Biznesa augstskola Turība.
- Krona, E. (2011). *Karjeras izglītība. Tukuma 2.vidusskolas pieredze*. Rīga: RaKa.
- Masteralexis, L.P., Barr, C.A., & Hums, M.A. (2005). *Principles and Practice of Sport Management*. London: J&B publishers.
- Ministru kabinets. (2013). Sporta politikas pamatnostādnes 2014.-2020.gadam. *MK 18.12.2013. rīkojums Nr. 666*. Pieejams [https://www.lpkomiteja.lv/wp-content/uploads/2017/10/IZM\\_informativa\\_dala\\_121213\\_sports.pdf](https://www.lpkomiteja.lv/wp-content/uploads/2017/10/IZM_informativa_dala_121213_sports.pdf)
- O'Neill, M., Calder, A., Allen, B., & Cowan, E. (2015). Australian parents' perceptions of the issues faced by their adolescent high performance sports children in balancing school and sport. *Journal of Sports Pedagogy and Physical Education*, 6(3), 1-12.
- Rungule, R., & Kārklīņa, I. (2009). Jauniešu sociālā iekļaušana un sociālās atstumtības riski. No: *Latvijas jaunatnes portrets: integrācija sabiedrībā un marginalizācijas riski*. Rīga: LU akadēmiskais apgāds, 129-143.
- Stambulova, N. (2009). Talent development in sport: A career transitions perspective. In: Tsung-Min Hung, E., Lidor, R., Hackfort, D. (Eds.), *Psychology of Sport Excellence*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology, 63-74.
- Swedish National Guidelines for elite athletes' dual careers. (2018). *Recommended actions for the combination of high-performance sports and university education at the Swedish National Sports Universities (RIUs) and Elite Sports-Friendly Universities (EVLs)*. Riksidotssörbundet, Swedish Sports Confederation.