



Friidrott - Idrotten för livet; Vår verksamhet i olika åldrar
IFK LIDINGÖ FRIIDROTTSKLUBB

Styrdokument | IFK Lidingö Friidrott | Beslutad av styrelsen oktober 2014

FÖRFATTARE HANNA JANSSON (NORDLÖF)

1 INLEDNING

IFK Lidingö Friidrott är en av Sveriges största friidrottsföreningar sett till antalet medlemmar. Verksamheten består av träning och tävling för alla åldrar: barn, ungdom, junior, senior och veteraner och drivs huvudsakligen av ideellt engagerade ledare, tränare och föräldrar. I takt med att föreningen växer, ökar också utmaningen att kvalitetssäkra verksamheten. IFK Lidingö Friidrott måste försäkra att all verksamhet sker utifrån föreningens värdegrund samt att de aktiva genomför åldersanpassad träning. "Friidrott – Idrotten för livet" som du håller i din hand har tagits fram för att underlätta för och vägleda föreningens ledare och tränare. Dokumentet är baserat på FN:s Barnkonvention, forskning kring berörda områden, Riksidrottsförbundets idéprogram "Idrotten vill" med tillägg, Svenska Friidrottsförbundets utbildningsmaterial samt IFK Lidingö Friidrotts värdegrund.

"Friidrott – Idrotten för livet" är antaget av IFK Lidingö Friidrotts styrelse, som ett stöd för föreningens ledare, tränare, administratörer, föräldrar och andra personer som har inflytande över de aktivas friidrottsupplevelse. Alla individer och träningsgrupper har olika förutsättningar och du som ledare/tränare har ett stort ansvar när du omsätter dokumentet i praktiken i din träningsgrupp. Mycket av det som står i "Friidrott – Idrotten för livet" är säkert självklarheter, men du som ledare/tränare kommer också att ställas inför utmanande situationer som kräver funderande och diskussioner mellan er i ledarteamet. IFK Lidingö Friidrotts kansli finns till hands som stöd vid sådana situationer.

Med detta dokument som vägledning i föreningens tränings- och tävlingsverksamhet, är förhoppningen att de aktiva får en positiv upplevelse av idrotten och därmed behåller ett livslångt idrottsintresse. Låt friidrott bli idrotten för livet.

2 ÖVERGRIPANDE INRIKTNINGSMÅL

Barnverksamheten, 7-12 år	Lära barnen att "älska friidrott" ¹
Tonårsverksamheten, 13-19 år	Varje aktiv får möjlighet att träna och tävla på den nivå den själv väljer ²
Senior- och elitverksamheten, 20 år och äldre	Den aktive fortsätter att träna och tävla på den nivå den själv väljer

I strävan mot att uppnå inriktningssmålen utgår vår verksamhet från [IFK Lidingö Friidrotts värdegrund och verksamhetsidé](#), [FN:s Barnkonvention](#), [Riksidrottsförbundets idéprogram Idrotten vill med tillägg](#), [Självbestämmandeteorin](#) samt de av forskningen framtagna [rekommendationerna för tränings- och tävlingsverksamhet](#) i olika åldrar (se nedan).

2.1 Självbestämmandeteorin

IFK Lidingö friidrott strävar mot att skapa en motivationsfrämjande verksamhet genom att stimulera känslan av kompetens, självbestämmande och tillhörighet hos de aktiva³.

Det kan göras genom att erbjuda:

- *Stimulerande friidrottsträning*
Variation och omväxling, fart och fläkt, rolig träning, idrottslig utveckling, lyckas/klara saker, bli individuellt uppmärksammad.
- *Upplevelsevärden*
Rörelseglädje, kroppsupplevelse, kampmoment, utmaningar, spänning, musik och rytm.
- *Social gemenskap*
Gemenskap, glädje tillsammans med andra, kompisar, lagkänsla, lika värde, delaktighet, inflytande, eget ansvar⁴.

3 REKOMMENDATIONER FÖR TRÄNING- OCH TÄVLINGSVERKSAMHET

I samtliga åldrar är en sammanhållen social miljö ett fundament för verksamheten.

¹ Weinberg & Gould 2007

² Brittiska och Europeiska friidrottsförbundets attitydmätning 2007

³ Ryan & Deci 2000

⁴ Widlund & Asplund 2003



3.1 Barnverksamheten - före puberteten, ca 7-10 år

Den huvudsakliga målsättningen under den här perioden är att stärka barns hälsa och allsidigt fysiska potential:

- Att ge barn de grundläggande motoriska färdigheterna inom de idrottsliga grundformerna och andra idrotter.
- Att utveckla och säkerställa barnens idrottsintresse.
- Att utveckla barns psykologiska potential (mod, vilja mm.) och deras sociala förmåga. Under den här perioden behöver barnen inte träna lika hårt som äldre barn, för att uppnå träningseffekt.

3.2 Barnverksamheten - under puberteten, ca 11-12 år

Målsättningen med träningen är:

- Allsidig utveckling av de fysiska kvaliteterna koordination, snabbhet, anaerob- och aerob kapacitet, styrka och rörlighet.
- Att tillägna sig den grundläggande tekniken för friidrottsgrenarna.
- Att få tävlingserfarenhet genom att delta i tävlingar av mångkampskaraktär.

3.3 Tonår- och juniorverksamheten - under puberteten, ca 13-16 år

Målsättningen med träningen är:

- Att vidareutveckla de tekniska och taktiska färdigheterna i sin/-a friidrottsgren/-ar.
- Att fortsätta utveckla de grenspecifika fysiska kvaliteterna.
- Att utöka tävlingserfarenheten i sin/-a friidrottsgren/-ar.
- Att vidareutveckla de psykologiska och sociala färdigheterna utifrån friidrottsgrenens/-arnas specifika krav.

3.4 Tonår- och juniorverksamheten - efter puberteten, från ca 17 års ålder

Under den här perioden ska:

- De grenspecifika tekniska och taktiska färdigheterna och de fysiska kvaliteterna vidareutvecklas.
- Den erforderliga nivån på träningsbelastningars volym och intensitet uppnås.
- Tävlingserfarenheten utökas och fördjupas.
- Tävlingsprestationer på en för varje individs högsta möjliga nivå uppnås och den psykiska träningsstatusen stärkas.⁵

4 VERKSAMHETEN 7 – 10 ÅR (FÖRE PUBERTETEN)

4.1 Psykisk och social utveckling

Barnen blir under den här perioden bättre på att tänka logiskt och lösa problem, ta in information och förstå. De kan tänka mer abstrakt och helhetsmässigt vilket bl.a. visar sig i att de kan sitta och lyssna längre. Dock är deras förmåga att repetera och återge saker begränsad.

7-8 år:

Stort behov av rörelse för att ta till sig omgivningen och lära sig hur saker fungerar. De utgår från sig själva och är inte mottagliga för några längre diskussioner och resonemang. Utnyttja rörelseglädje, fantasi och rastlöshet. Att se och prova är viktigt för att lära sig och förstå.

⁵ Tonkonogi & Bellardini 2012



9-10 år:

Barnen kan urskilja nyanser och se konsekvenser. Kan resonera och tänka ett steg längre, kombinera och jämföra, skilja på rätt och fel. Börjar ifrågasätta varför, t.ex. regler. Blir allt viktigare att få lyckas och få bekräftelse.

Ge gärna barnen ansvar på ett plan de behärskar och tro på deras förmåga.

Det är viktigt att barn får visa sina känslor även om negativa reaktioner ibland kan vara svåra att förstå och hantera.

Viktigt att sätta gränser för hur barnen får bete sig. Barn provar sig fram för att se vilka reaktioner de får.

Till en början kan barn ha svårt att samarbeta och känna empati men så småningom blir de bättre på att jobba i grupp och ta hand om varandra.

Att känna tillhörighet är ett starkt behov som börjar visa sig under den här perioden. Vänner får en allt större betydelse. Barnen lär sig gradvis att klara sig själva utanför hemmiljön. Barnen börjar bedöma sig själva i förhållande till andra^{6,7}.

4.2 Fysisk utveckling

Innan puberteten utvecklas flickor och pojkar relativt lika avseende längd och muskelmassa men stora skillnader kan förekomma mellan och inom könen. Därför är den kronologiska åldern sällan vägvisande. Flickor kan t.ex. växa ifrån pojkarna längdmässigt då de generellt kommer in i puberteten tidigare. En del flickor inleder sin pubertet under åldern 7-10 år.

Försök möta varje individ utifrån hennes/hans förutsättningar. Återhämtning, dvs. vila mellan träningar, kost och sömn är av stor vikt för att säkerställa den generella tillväxten⁸.

Nedan beskrivs de olika fysiska delkapaciteterna som påverkar prestationen och hur de bör tränas i de olika åldrarna.

4.2.1 Koordination

Träningen innehåller en bred och varierad rörelsearsenal.

Bra period för koordinativ inläring. Träna alla idrottens grundtekniska rörelser (gå, springa, hoppa, krypa, åla, kasta, fånga, stödja, balansera, rulla, klättra osv.).^{8,9,10}

Koordination bör finnas med som en stor del av träningspassen. Ingen tävlingsfokuserad idrottsspecifik träning utan varierad träning med fokus på grundläggande rörelser¹⁰. God koordination i den här perioden främjar inläringen av grenspecifik träning i senare ålder. Korrigera inte detaljer i utförandet då barn i de yngsta åldrarna varken är mogna för att ta emot komplexa instruktioner eller utrustade med tillräckligt tålamod och koncentration.

Från 8 års ålder kan finmotoriken börja utvecklas samt kombination av basfärdigheter: springa och kasta, springa och hoppa, hoppa och fånga osv.

Gymnastikövningar, lekar och hinderbanor är utmärkt innehåll och är lätt att individanpassa. Stora individuella skillnader kan finnas, så låt varje barn utvecklas i sin egen takt. Alla ska bli utmanade på sin nivå för att inte tröttna (om det är för lätt) eller förlora självförtroende (om det är för svårt)⁶.

4.2.2 Snabbhet

Träna reaktionsförmåga, på alla tänkbara sätt (reagera på alla sinnen; ljud, syn, känsel). Det infinner sig en unik möjlighet att träna reaktionsförmågan före puberteten.

⁶ Sundlöf & Wikström 2011

⁷ Ekblom et al 2012

⁸ Berg 2014; Hård af Segerstad 2012

⁹ Tonkonogi & Bellardini 2012

¹⁰ Myer & Faigenbaum 2011



En stor utveckling av snabbheten är möjlig^{11,12,13}.

Grundläggande plyometriska övningar rekommenderas (löpskolning, hopp osv.)¹⁴.

Träna olika typer av lekar som involverar reaktionsförmåga¹⁵.

4.2.3 Aerob träning

Bör utvecklas kontinuerligt under hela uppväxten¹⁶.

På grund av små hjärtan och stora artärer och vener kan barn inte producera mjölksyra i lika stor utsträckning som vuxna.

Det finns forskning som visar att det inte finns någon skillnad mellan barn som tränar distanslöpning (ca 3 km, 3 ggr/vecka) och barn som inte tränar alls.

Högintensiv intervallträning förbättrar den maximala syreupptagningsförmågan. Träna därför högintensiva intervaller med vila mellan, t.ex. stafetter¹⁷ och kullekar¹⁵.

Lägg uthållighetsträningen på en "lagom" nivå så att barnen lättare tycker det är kul. T.ex. genom lekar, terrängbanor, hinderbanor, få springa i egen takt, i grupp med övningar under tiden (t.ex. sist springer först).

Det är kul, bra och självklart att springa och det är inte farligt att bli trött¹⁸.

4.2.4 Antropometri

Skelettet växer, framförallt i tillväxtzonerna.

Längden korrelerar med utvecklingen av muskler och inre organ. Ingen skillnad mellan flickor och pojkar och därför heller ingen skillnad gällande vilken träning de tål och behöver¹⁷.

4.3 **Så här bedriver vi vår verksamhet för barn 7-10 år**

I den här perioden erbjuder vi 1-2 organiserade träningar per vecka.

Träningsgrupperna är indelade efter kronologisk ålder. Vid stora årskullar delas barnen upp i mindre grupper inom årskullen, till ett antal som tränarna kan hantera. Det görs utan att barnens fysiska mognad eller kapacitet påverkar indelningen.

Sammanhållningen är ett fundament för verksamheten och vi förespråkar att träningsgrupperna genomför sociala aktiviteter (gärna en aktivitet per termin) där såväl aktiva, ledare, föräldrar och syskon deltar.

För att främja klubbansammanhållningen kan samarbete över åldrarna ske vid träning, läger, sociala aktiviteter m.m. om det innebär fördelar för de aktiva, underlättar för tränarna och inte påverkar sammanhållningen i träningsgruppen negativt. Även det görs utan att barnens fysiska mognad eller kapacitet påverkar indelningen.

Vid förfrågan om att träna i en äldre eller yngre träningsgrupp ska sportchef kontaktas.

Träningen är varierad och består till stor del av lek – barnen lär sig genom att leka in friidrottens olika grenar, såväl genom tränings- som tävlingsmoment.

¹¹ Viru et al 1999

¹² Balyi & Hamilton 2004

¹³ Burdukiewicz & Janusz 1995

¹⁴ Lloyd et al 2012a

¹⁵ Tonkonogi & Bellardini 2012

¹⁶ Ford et al 2011; Ford et al 2012

¹⁷ Sundlöf & Wikström 2011

¹⁸ Lloyd et al 2012b



Undvik användande av spikskor på träning.

Barnen erbjuds valmöjlighet genom att t.ex. få önska träningsinnehåll.

Undvik att fokusera på jämförelse mellan individer vid utveckling av de aktivas färdigheter. Vi implementerar ett uppgiftsorienterat klimat så tidigt som möjligt (jämförelse med sig själv och tidigare prestationer) och undviker ett ego-orienterat förhållningssätt (jämförelse med andras förmåga och prestationer). Det kan göras genom att berömma ansträngningen, individuella förbättringar och inlärandet av nya kunskaper i jämförelse med barnets tidigare prestationer.

Träningen är allsidig, dvs. vi tränar alla delkapaciteter (efter de riktlinjer som anges i den fysiska utvecklingen) och grenar. Särskild vikt läggs vid att utveckla barnens koordination och snabbhet.

Det är önskvärt att barnen tränar andra idrotter.

Barnen tränar eller tävlar inte om de är sjuka eller har ont någonstans. Om ett barn har en tillfällig skada går det att träna andra delar av kroppen, som inte påverkas av skadan. Vid långvarig smärta eller sjukdom med okänd orsak bör alltid vård uppsökas för att fastställa diagnos. Helst av en läkare, sjukgymnast eller liknande med kunskap om barn.

Vi tränar utomhus ca april-oktober och inomhus i skolgymnastiksalarna ca oktober-april. Det är upp till tränarna att avgöra om uppehåll görs vid skollov eller ej. Träningen leds av föräldrar, andra släktingar och ungdomar som är aktiva i föreningen.

4.4 Tävlning

En del av friidrotten består av tävling och det är bra att lära sig att det är roligt att tävla.

Tävling är frivilligt men tränarna uppmuntrar alla att tävla.

Tränarna påpekar vikten av att jämföra sina resultat med sig själv.

Vid tävling har alla i gruppen rätt att delta oavsett fysisk mognad eller kapacitet.

Barnen deltar till en början i föreningens egna arrangemang och testar att tävla i många olika grenar.

Träningsgrupperna genomför eventuellt gemensamma tävlingsresor i Stockholmsområdet över dagen.

Deltagande i terränglopp uppmuntras. Vårt eget arrangemang Lilla Lidingöloppet är en bra början.

Vid lagtävlingar uppmuntras så många som möjligt från träningsgruppen att delta och så många lag som möjligt anmäls. Tränarna delar in lagen i resultatmässigt jämna lag.

5 VERKSAMHETEN 10 – 12 ÅR (UNDER PUBERTETEN)

5.1 Psykisk och social utveckling

Det konkreta tänkandet utvecklas (här och nu).

Kompisar börjar bli en måttstock; "är jag normal?"

Det är vanligt att barn i den här åldern har stora drömmar och upplever sig som osårbara.

Barnen börjar ifrågasätta föräldrarna.

Att leka kan vara OK.



Barnen börjar utforska den egna kroppen och kan börja dölja sig inför andra i omklädningsrummet¹⁹.

Barnen är mer mogna att planera sin vardag och ta ansvar över saker som ska göras.

Kan föra diskussioner, lyssna på andras åsikter och ta till sig muntlig instruktion²⁰.

Under den här perioden befinner sig en del barn före puberteten, andra har påbörjat sin. För de som befinner sig före kan riktlinjerna för 7-10-åringarna tillämpas. För de som påbörjat kan riktlinjerna för 12-14 åringarna följas. Träningsgruppen fortsätter att träna tillsammans.

5.2 Fysisk utveckling

För flickor inleds puberteten vanligen under den här perioden.

För pojkar inleds puberteten vanligen under den här perioden men aningen senare än flickor (11-13 år). När puberteten inleds tar också tillväxten fart och därmed prestationsutvecklingen, för både flickor och pojkar. Pojkarna utvecklas generellt mer än flickor gällande muskelmassa²¹.

Tillväxtspurtens går att identifiera genom exempelvis regelbunden mätning av kroppslängden. När den infinner sig bör särskild försiktighet iaktas gällande ensidig belastning i 1-1,5 år^{21,22}. Den fysiska utvecklingen kan skilja mycket mellan och inom könen under den här åldern; det kan t.ex. skilja 2-3 år i biologisk ålder mellan två pojkar eller två flickor trots att de har samma kronologiska ålder.

Den fysiska utvecklingen går inte alltid hand i hand med den psykiska och sociala utvecklingen. Det kan t.ex. innebära att en individ är yngre psykiskt och socialt än vad det yttre/kroppen visar.

Återhämtning, dvs. vila mellan träningar, kost och sömn är av stor vikt för att säkerställa den generella tillväxten.

Hjärnan utvecklas bakifrån och fram. Längst fram finns hjärnans förmåga att planera, barnen i den här åldern kan därför ha svårt att planera långsiktigt¹⁹.

5.3 Koordination

Träningen innehåller en bred och varierad rörelsearsenal.

Bra period för koordinativ inläring.

Träna alla idrottens grundtekniska rörelser (gå, springa, hoppa, krypa, åla, kasta, fånga, stödja osv.)^{22,23}. Rörelserna kan automatiseras, anpassas efter respektive kropp och hitta den personliga stilen²¹.

Koordination bör finnas med som en stor del av träningspassen: 10 min, 20-60 sek vila beroende på intensitet. Många täta upprepningar av kortvariga enkla övningar.

Variation²⁴.

5.4 Snabbhet

Snabbhetsträning i någon form minst två gånger/vecka²⁴.

Reaktionsförmåga, på alla tänkbara sätt (reagera på alla sinnen; ljud, syn, känsel). Det infinner sig en unik möjlighet att träna reaktionsförmågan före puberteten. Träna det genom olika typer av lekar som involverar reaktionsförmåga.

¹⁹ Augutis 2009; Berg 2014

²⁰ Ekblom et al 2012

²¹ Tonkonogi & Bellardini 2012

²² Swärd 2014

²³ Myer & Faigenbaum 2011

²⁴ Widlund et al 2011



Träna övningar med många starter, stopp och riktningförändringar²⁵.

Ungefärliga volymer av olika typer av snabbhetsträning:

- Reaktionsträning: 5-10 reps, 1-3 set. Vila: 1-2 min.
- Aktionsträning: 5-10 reps, 1-3 set. Vila: 1-2 min.
- Frekvensträning: 5-8 sek, 4-6 reps, 1-3 set. Vila: 1-2 min.
- Maximal snabbhetsträning: 5-8 sek, 5-6 reps, 1-3 set. Vila 1-8 min²⁴.
- Grundläggande plyometriska övningar rekommenderas (löpskolning, hopp osv.)²⁶.

Den komplexa snabbheten ökar tack vare ökad styrka, koordination m.m.

Träna olika typer av lekar som innefattar reaktionsförmåga: kull, partävlingar; träffa varandra på händerna/utsidan av knän/axlar osv.²⁷

5.5 Anaerob träning

Anaerob träning ger sämre effekt då förmågan att producera mjölksyra är låg. Undvik därför upprepad/ensidig anaerob träning i den här åldern²⁷.

5.6 Aerob träning

Bör utvecklas kontinuerligt under hela uppväxten²⁸.

På grund av små hjärtan och stora artärer och vener kan barn inte producera mjölksyra i lika stor utsträckning som vuxna. Det finns forskning som visar att det inte finns någon skillnad mellan barn som tränar distanslöpning (ca 3 km, 3 ggr/vecka) och barn som inte tränar alls.

Högintensiv intervallträning förbättrar den maximala syreupptagningsförmågan. Träna därför högintensiva intervaller med vila mellan, t.ex. stafetter.

Hjärtat växer och hemaglobin-nivån ökar²⁷.

Träna främst "vanan att träna aerobt". Ger mer psykisk effekt än fysisk.

Om puberteten börjat: Distansträning tillsammans med intervallträning i olika längder och intensiteter ger bäst effekt. Låg-medelintensiv träning: t.ex. fartlek och intervall 10-45 sek med gång/långsam jogg som vila²⁹.

5.7 Styrketräning

Är träningsbart under hela uppväxten men bör vara framtagen och övervakad av utbildade tränare^{30,31}.

Innan pubertetens början bör styrketräning introduceras och stor vikt bör läggas vid det tekniska utförandet^{27,31}.

Styrketräning stärker skelettet. Tränar i huvudsak neuromuskulärt, därför varierat utbud av övningar med tekniskt svåra och utmanande övningar. Använd lättare motstånd i form av exempelvis träningskamrater, medicinbollar eller uppforsbacke. Behöver tränas dynamiskt (i rörelse). Fokus på explosivitet (hopp/spänst, snabbhet, kast, löpskolning osv.)²⁹.

Låg förmåga att bygga muskler (hypertrofi).

²⁵ Balyi & Hamilton 2004

²⁶ 6 Lloyd et al 2012a

²⁷ Tonkonogi & Bellardini 2012

²⁸ Ford et al 2011; Ford et al 2012

²⁹ Widlund et al 2011

³⁰ Ford et al 2011

³¹ Lloyd et al 2012b



Den maximala styrkan kan utvecklas genom att träna samspelet mellan muskler. Ungefärliga riktlinjer för sådan träning: 40-60% av max, 12-20 reps, 1-3 set. Snabbstyrka: 0-20% av max, 6-12 reps, 2-5 set. Främsta syftet är att förebygga skador. Försiktigt med hoppstyrka pga. att skelettets tillväxtzoner är känsliga³².

5.8 Rörlighet

Rörlighet bör alltid vara en del av träningen och är viktigt att träna före 12 års ålder eftersom senorna sedan börjar stelna.

Upp till 12 år bör den största delen av rörlighetsträningen ske med aktiv rörlighet (se Bilaga 2)³². Störst möjlighet att träna rörligheten då elasticitet i muskler och senor är som störst.

Verkar vara svårare för killar än tjejer att förbättra rörligheten under den här perioden³³. 33

5.9 Antropometri

Skelettet växer, framförallt i tillväxtzonerna³².

5.10 Så här bedriver vi vår verksamhet för barn 10-12 år

Under den här perioden erbjuder de flesta grupper 2-3 organiserade träningar per vecka.

Träningsgrupperna är indelade efter kronologisk ålder. Är årskullarna stora fortsätter träningen bedrivs i de mindre grupper som de delats upp i sedan start.

Sammanhållningen är ett fundament för verksamheten och vi förespråkar att träningsgrupperna genomför sociala aktiviteter (gärna minst en aktivitet per termin) där såväl aktiva som ledare och kanske även föräldrar deltar.

Grundträning, sociala aktiviteter och lagtävlingar sker i första hand inom respektive träningsgrupp. Barnen erbjuds valmöjlighet genom att t.ex. välja mellan två olika grenar på träningen eller önska träningsinnehåll.

För att främja klubbssammanhållningen kan samarbete över åldrarna ske vid träning, läger, sociala aktiviteter m.m. om det innebär fördelar för de aktiva, underlättar för tränarna och inte påverkar sammanhållningen i träningsgruppen negativt. Det görs utan att barnens fysiska mognad eller kapacitet påverkar indelningen.

Grenspecifika träningar leder inte till skapande av separata träningsgrupper.

Vid förfrågan om att träna i en äldre eller yngre träningsgrupp ska sportchef kontaktas. Träningen är allsidig, dvs. vi tränar alla delkapaciteter (efter de riktlinjer som anges i den fysiska utvecklingen) och friidrottsgrenar.

Särskild vikt läggs vid utvecklingen av koordination, snabbhet och rörlighet.

Använd sällan spikskor på träning.

Det är önskvärt att barnen tränar andra idrotter.

Undvik att fokusera på jämförelse mellan individer vid utveckling av de aktivas färdigheter. Vi implementerar ett uppgiftsorienterat klimat (jämförelse med sig själv och tidigare prestationer) och undviker ett ego-orienterat förhållningssätt (jämförelse med andras förmåga och prestationer). Det kan göras genom att berömma ansträngningen, individuella förbättringar och inlärandet av nya kunskaper i jämförelse med barnets tidigare prestationer.

Barnen tränar eller tävlar inte om de är sjuka eller har ont någonstans. Om ett barn har en tillfällig skada går det att träna andra delar av kroppen, som inte påverkas av skadan. Vid långvarig smärta eller sjukdom med okänd orsak bör alltid vård uppsökas för att fastställa diagnos. Helst av en läkare, sjukgymnast eller liknande med kunskap om barn.

³² Widlund et al 2011

³³ Tonkonogi & Bellardini 2012



Vi tränar utomhus (ca april-oktober) och inomhus i skolgymnastiksalor och/eller Bosön (oktober-april). Det är upp till tränarna att avgöra om uppehåll görs vid skollov eller ej.

Från och med det år barnen fyller 11 år får de åka på träningsläger med övernattninng inom Svealand.

Träningen leds av föräldrar, andra släktingar och ungdomar som är aktiva i föreningen.

På grund av den stora skillnaden i biologisk ålder i slutet av den här perioden kan tränarna vid behov utforma extraträningar med olika syften, för att tillgodose alla barn och ungdomars behov och ambitionsnivå. Sådan träning kan med fördel anordnas åldersövergripande. Se Bilaga 1 för riktlinjer kring hur sådan träning i så fall bedrivs.

5.11 Tävlingar

En del av friidrotten består av tävling och det är bra att lära sig att det är roligt att tävla. Tävling är frivilligt men tränarna uppmuntrar alla att tävla.

Vid tävling har alla i gruppen rätt att delta oavsett fysisk mognad eller kapacitet.

Tränarna påpekar vikten av att jämföra sina resultat med sig själv.

Det är fördelaktigt att tävla i olika grenar, dock inte vid samma tävlingstillfälle då flera starter på en dag kan vara väldigt påfrestande såväl fysiskt som psykiskt. Hur många starter den aktive kan göra på en tävling är individuellt och beror på vilka grenar det är.

De aktiva deltar främst vid föreningens egna arrangemang och vid gemensamma tävlingsresor som arrangeras i Stockholmsområdet.

Deltagande i terränglopp uppmuntras, till exempel Lilla Lidingöloppet och Stockholm Minimaraton. Lagtävlingar såväl på bana som i terräng prioriteras för att främja känslan av tillhörighet.

Vid lagtävlingar uppmuntras så många som möjligt från träningsgruppen att delta och så många lag som möjligt anmäls. Som huvudprincip är resultatmässigt jämna lag att föredra vid lagtävlingar.

6 VERKSAMHETEN 12 – 14 ÅR (UNDER PUBERTETEN)

6.1 Psykisk och social utveckling

Under puberteten ökar intresset för att tillhöra en grupp och den egna identiteten utvecklas. Identitetsförvirring är vanligt och ungdomarna kan ha svårt att hitta sin plats i den sociala omgivningen vilket kan medföra osäkerhet. Kan vara en balansgång mellan att vilja vara vuxen och klara sig själv och att vilja vara barn utan krav från omgivningen.

Ungdomarna utvecklar förmågan till kritiskt och abstrakt tänkande.

Det är viktigt att som tränare avgöra och förmedla vad som är tillåtet och inte samt ha argument som förklarar varför. Känn av när det är läge för att vara auktoritär eller demokratisk.

Det blir viktigare och viktigare att skapa en mer personlig relation till varje aktiv och att ta hänsyn till den aktives situation även utanför friidrotten.

Förmedla att den aktive inte är sin prestation, genom att värdesätta den aktive och visa uppmärksamhet oavsett prestation³⁴.

Att dela in lag efter kapacitet t.ex. har motsatt effekt. Som ledare för ungdomar i den här åldern är det viktigt att förstå olikheten hos lika gamla ungdomar.

³⁴ Widlund et al 2011



Ungdomarna är nu mer mogna att diskutera taktik. De kan vara med och bestämma och utvärdera efteråt och lära sig av eventuella misstag³⁵. Det konkreta tänkandet utvecklas (här och nu).

Det är vanligt att ungdomar i den här åldern har stora drömmar och upplever sig som osårbara. Ungdomarna börjar ifrågasätta föräldrarna.

Att leka kan vara OK.

Ungdomarna börjar utforska den egna kroppen och kan börja dölja sig inför andra i omklädningsrummet³⁶.

6.2 Fysisk utveckling

Under den här perioden tar vanligen puberteten fart, för både flickor och pojkar³⁷.

Tillväxtpurten går att identifiera genom exempelvis regelbunden mätning av kroppslängden. När den infinner sig bör särskild försiktighet iaktas gällande ensidig belastning i 1-1,5 år.

Det är vanligt att flickorna ökar i kroppsvikt under den här perioden på grund av det fett som ska ackumuleras i kroppen och som är nödvändigt för att den fysiska utvecklingen ska fungera normalt.

Den fysiska utvecklingen kan skilja mycket mellan och inom könen under den här åldern; det kan t.ex. skilja 2-3 år i biologisk ålder mellan två pojkar eller två flickor trots att de har samma kronologiska ålder.

Den fysiska utvecklingen går inte alltid hand i hand med den psykiska och sociala utvecklingen. Det kan t.ex. innebära att en individ är yngre psykiskt och socialt än vad det yttre/kroppen visar.

Återhämtning, dvs. vila mellan träningar, kost och sömn är av stor vikt för att säkerställa den generella tillväxten³⁸.

6.3 Koordination

Rörelserna kan automatiseras, anpassas efter respektive kropp och hitta den personliga stilen³⁷.

Den tillfälligt försämrade koordinationsförmågan kan innebära en ökad skaderisk⁴¹.

Bra period för koordinativ inläring. I den här perioden utvecklas den i högst takt^{39,40,41}.

Koordination bör finnas med som en stor del av träningspassen: 10 min, 20-60 sek vila beroende på intensitet. Många täta upprepningar av kortvariga enkla övningar, så småningom kombinerat med mer avancerade.

Variation är viktigt⁴¹.

6.4 Snabbhet

Snabbhetsträning i någon form minst två gånger per vecka⁴¹.

Den komplexa snabbheten ökar tack vare ökad styrka, koordination m.m.

Träna olika typer av lekar som innefattar reaktionsförmåga: kull, partävlingar; träffa varandra på händerna/utsidan av knän/axlar osv. 37
Accelerationsträning: 2-5 sek, 5-7 reps, 1-3 set. Vila: 0,5-3 min⁴².

³⁵ Ekblom et al 2012

³⁶ Augutis 2009

³⁷ Tonkonogi & Bellardini 2012

³⁸ Augutis 2009; Berg 2014; Swärd 2014

³⁹ Viru et al 1999

⁴⁰ Balyi & Hamilton 2004

⁴¹ Ljach & Witkowski 2010

⁴² Widlund et al 2011



Försiktigt med skarpa riktningförändringar under puberteten. Träna grundläggande till mer avancerade plyometriska övningar (hopp, löpskolning osv.) (förutsatt att de utförs med korrekt teknik).⁴³

6.5 Anaerob träning

Träna högintensiv intervallträning som är specifik för friidrottsgrenen. Träningen måste vara muskelspecifik eftersom den anaeroba kapaciteten sitter i respektive muskel.⁴⁴

Snabbhuthållighetsträning kan vara väldigt påfrestande såväl fysiskt som psykiskt och bör därför inte tränas så ofta⁴⁵.

6.6 Aerob träning

Bör utvecklas kontinuerligt under hela uppväxten⁴⁶.

Hjärtat växer och hemaglobin-nivån ökar.

Distansträning tillsammans med intervallträning i olika längder och intensiteter ger bäst effekt⁴⁴.

Låg-medelintensiv träning: kontinuerlig 10-60 min.

Högintensiv träning, korta intervaller: 15-90 sek, 10-50 reps, 1-5 set. Vila: 15-30 sek. Högintensiv träning, långa intervaller: 3-10 min, 3-10 reps, 1-2 set. Vila: 2-4 min⁴⁵.

Under puberteten/tillväxtpurten sker en stor utveckling av den aeroba kapaciteten⁴⁷.

6.7 Styrketräning

Är träningsbart under hela uppväxten men bör vara framtagna och övervakad av utbildade tränare^{48,49}.

Fokus på explosivitet (hopp/spänst, snabbhet, kast, löpskolning osv.).

Högre förmåga att bygga muskler (hypertrofi)⁴⁴.

Senor och bindväv styvnar vilket bidrar till ökad stelhet. Stela senor betyder att de är starkare och tål mer belastning. Dock är skelettet fortfarande poröst och tål inte lika hög belastning. Stegra därför mängd och kvalitet i träningen i en takt som kropparna klarar av⁴⁵.

Muskler och skelett kan under tillväxtpurten växa i ojämn takt vilket kan leda till försämrad koordination. Minska därför på det yttre motståndet och fokusera på teknik⁵⁰.

Belasta i första hand med den egna kroppen, i andra hand med exempelvis träningskamrater, medicinbollar eller uppförsbacke.

Träning som utvecklar den maximala styrkan genom att muskelmassan ökar: 60-80% av max, 6-12 reps, 1-4 set.

Explosiv styrka: 30-80% av max, 4-10 reps, 2-5 set, med förutsättning att tekniken fortfarande kan utgöras korrekt.

Försiktigt med hoppstyrka pga. att skelettets tillväxtzoner är känsliga⁵¹.

⁴³ Lloyd et al 2012a

⁴⁴ Tonkonogi & Bellardini 2012

⁴⁵ Widlund & Asplund 2003

⁴⁶ Ford et al 2011; Ford et al 2012

⁴⁷ Viru et al 1999; Balyi & Hamilton 2004

⁴⁸ Ford et al 2011

⁴⁹ Lloyd et al 2012b

⁵⁰ Lloyd et al 2012b

⁵¹ Widlund et al 2011



6.8 Rörlighet

Rörlighet är särskilt viktigt och bör alltid vara en del av träningen på grund av den snabba längdtillväxt (ben, senor, ligament och muskler) som ofta inträffar under den här perioden.

Målet för rörlighetsträningen är nästan alltid en bra aktiv rörlighet. Den passiva rörligheten kan behövas som komplement⁵².

Det blir under den här perioden svårare att uppnå samma rörlighet som innan puberteten⁵².

6.9 Antropometri

Flickor får under puberteten större påfrestning på bl.a. knäled och rygg på grund av större q-vinkel (kobenthet).

Skelettet växer, framförallt i tillväxtzonerna⁵².

6.10 Så här bedriver vi vår verksamhet för ungdomar 12-14 år

Under den här perioden erbjuder de flesta grupper 2-4 organiserade träningar per vecka.

Träningsgrupperna är i första hand indelade efter kronologisk ålder. Är årskullarna stora fortsätter träningen bedrivs i de mindre grupper som de delats upp i sedan start. Är det få aktiva i träningsgrupperna kan en sammanslagning göras.

Sammanhållningen är ett fundament för verksamheten och sociala aktiviteter "utanför" friidrotten uppmuntras. Aktiviteter får gärna genomföras vid minst ett tillfälle per termin.

Grundträning, sociala aktiviteter och lagtävlingar sker i första hand inom respektive träningsgrupp. För att främja klubbssammanhållningen kan samarbete över åldrarna ske om det innebär fördelar för de aktiva, underlättar för tränarna och inte påverkar sammanhållningen negativt.

Grenspecifika träningar leder inte till skapande av separata träningsgrupper. Träningen är allsidig, dvs. vi tränar alla delkapaciteter (efter de riktlinjer som anges i den fysiska utvecklingen) och friidrottsgrenar.

Särskild vikt läggs vid utvecklingen av koordination, rörlighet, snabbhet, aerob kapacitet (uthållighet) och styrka.

Viss specialisering kan göras för att främja känslan av självbestämmande och kompetens.

De aktivas känsla av självbestämmande främjas genom att de involveras i vissa beslut.

Färdigheter utvecklas utan att någon jämförelse görs mellan individer. Vi implementerar ett uppgiftsorienterat klimat (jämförelse med sig själv och tidigare prestationer) och undviker ett ego-orienterat förhållningssätt (jämförelse med andras förmåga och prestationer). Det kan göras genom att berömma ansträngningen, individuella förbättringar och inlärandet av nya kunskaper i jämförelse med den aktives tidigare prestationer.

Vi uppmuntrar ungdomarna att även träna andra idrotter.

Ungdomarna tränar eller tävlar inte om de är sjuka eller har ont någonstans. Om den aktive har en tillfällig skada går det att träna andra delar av kroppen, som inte påverkas av skadan. Vid långvarig smärta eller sjukdom med okänd orsak bör alltid vård uppsökas för att fastställa diagnos. Helst av en läkare, sjukgymnast eller liknande med kunskap om barn och ungdomar.

Vi tränar utomhus (ca april-oktober) och inomhus (ca oktober-april). Om tränarna beslutar att göra uppehåll vid skollov kan de aktiva behöva ett lättare träningsprogram att följa.

Ungdomarna får möjlighet att åka på träningsläger med övernattnig, 1-2 tillfällen per år, främst inom Svealand. Tränarna är till största del föräldrar och äldre ungdomar som är aktiva i föreningen. Eventuellt rekryteras tränare med specifik kompetens.

⁵² Tonkonogi & Bellardini 2012



På grund av den stora skillnaden i biologisk ålder under den här perioden kan tränarna vid behov utforma extraträningar med olika syften, för att tillgodose alla barn och ungdomars behov och ambitionsnivå. Sådan träning kan med fördel anordnas åldersövergripande. Se Bilaga 1 för riktlinjer kring hur sådan träning i så fall bedrivs.

6.11 Tävlning

En del av friidrotten består av tävlning och det är bra att lära sig att det är roligt att tävla. Tävlning är frivilligt men tränarna uppmuntrar alla att tävla.

Tränarna påpekar vikten av att jämföra sina resultat med sig själv. Vid tävlning har alla i gruppen rätt att delta oavsett fysik mognad eller kapacitet, med undantag för Svealandsmästerskapen.

Det är fördelaktigt att tävla i olika grenar, dock inte vid samma tävlingstillfälle då flera starter på en dag kan vara väldigt påfrestande såväl fysiskt som psykiskt. Hur många starter den aktive kan göra på en tävling är individuellt och beror på vilka grenar det är.

Gemensamma tävlingsresor arrangeras i första hand inom Stockholmsområdet, i andra hand inom Svealand. Aktiva som är 13 år och äldre får möjlighet att följa med på eventuella.

Deltagande i Svealandsmästerskapen kan vara ett mål för de aktiva, dit sker uttagningar baserat på resultat.

Lagtävlingar såväl på bana som i terräng prioriteras för att främja känslan av tillhörighet. Vid lagtävlingar uppmuntras så många som möjligt från träningsgruppen att delta och så många lag som möjligt anmäls.

Tränarna främjar de aktivas känsla av självbestämmande genom att ta hänsyn till deras åsikter gällande på vilket sätt lagindelningen görs.

7 VERKSAMHETEN 14-17 ÅR (EFTER PUBERTETEN)

7.1 Psykisk och social utveckling

Den egna identiteten växer fram och kraven från omgivningen ökar.

Vanligt att då pendla mellan ytterligheter i känslor och att experimentera med olika livsstilar⁵³.

Var som ledare beredd på att bli ifrågasatt och tillåt det, bl.a. för att visa att träningsgruppen behöver självständiga individer.

Samtidigt som strävan efter att finna sig själv finns, är sambandet med andra människor viktigt. För de flesta är tillhörigheten den största anledningen till fortsatt idrottande. Kompisarnas inflytande blir större än föräldrarnas när det gäller levnadsvanor, smak och attityd. Frågor som "duger jag?" och "platsar jag?" upptar tankarna.

Ungdomarna testar att flirta och fantiserar om sexuella relationer^{54,55}.

Träningsgruppen blir inte bara en plats för den idrottsliga träningen utan även ett forum där man lär sig umgås med andra, finner spelregler i umgänget med andra, lär sig hantera konflikter, får hävda sig och kompromissa. Man vill gärna leva upp till andra människors förväntningar vilket skapar en ny sorts press.

Viktigt med sociala aktiviteter utanför träningen. Låt ungdomarna vara med och utforma verksamheten. Låt åsikter och idéer komma fram⁵⁴.

⁵³ Augutis 2009

⁵⁴ Widlund & Asplund 2003

⁵⁵ Augutis 2009; Berg 2014



7.2 Fysisk utveckling

I den här perioden eller i början av nästa, är tillväxten för flickor för det mesta färdig och det är vanligt att uppleva en stagnation eller tom. tillbakagång i idrottsliga prestationer⁵⁴. Det sker till störst del på grund av det fett som ackumulerats i kroppen, som är nödvändigt för att den fysiska utvecklingen ska fungera normalt.

Aktiva kan prova "nya" grenar att träna och tävla i och/eller erbjudas chansen att vara tränare för yngre barn och ungdomar. Detta för att de aktiva ska fortsätta känna upplevelse av kompetens och på så vis främja deras inre motivation.

Tillväxtspurtan kan fortfarande inte ha infunnit sig hos vissa individer. Den går att identifiera genom exempelvis regelbunden mätning av kroppslängden och när den inleds bör särskild försiktighet iaktas gällande ensidig belastning i 1-1,5 år⁵⁶.

Hjärnan fortsätter att utvecklas även i den här åldern. Återhämtning, dvs. vila mellan träningar, kost och sömn är av stor vikt för att säkerställa den generella tillväxten⁵⁵.

7.3 Koordination

Rörelserna automatiseras, anpassas efter respektive kropp och hittar den personliga stilen.

Använd de grundläggande teknikerna för att lära in nya rörelser/övningar⁵⁷.

Nervsystemet är snart färdigutvecklat, större förändringar på nervsystemet bör tränas under den här perioden⁵⁷.

Koordination bör finnas med som en stor del av träningspassen. Den är fortfarande träningsbar⁵⁸. På grund av snabba förändringar av de motoriska förutsättningarna kan koordinationen hämmas för pojkar. Allsidig koordinativ träning under den här perioden främjar utvecklingen av finmotoriska detaljer som med fördel kan göras när tillväxttakten avtar.

Träna både allmän koordination (andra idrotter, koordinationsbanor, lekar osv.) och speciell koordination (löp-, hopp- och kastkoordination)⁵⁶.

7.4 Snabbhet

Träna övervägande optimal snabbhet (så snabbt som möjligt utan att tekniken hämmas)⁵⁶.

Den komplexa snabbheten ökar tack vare ökad styrka, koordination m.m. Träna reaktionsförmågan på olika sätt, t.ex. starter eller partävlingar; träffa varandra på händerna/utsidan av knän/axlar osv⁵⁹.

Försiktigt med skarpa riktningförändringar under puberteten. Avancerade plyometriskt övningar rekommenderas (hopp, löpskolning osv.) (förutsatt att de utförs med korrekt teknik)⁶⁰.

7.5 Anaerob träning

I slutet av och efter puberteten sker den största utvecklingen av den anaeroba laktacida kapaciteten⁶¹.

Det mest effektiva sättet att öka den anaeroba kapaciteten är hypertrofi, dvs. styrketräning. Högintensiv intervallträning som är specifikt för idrotten. Träningen måste vara muskelspecifikt eftersom den anaeroba kapaciteten sitter i respektive muskel⁶⁵.

Snabbhetsuthållighetsträning kan vara väldigt påfrestande i början av den här perioden(14-15 år) och bör därför inte tränas särskilt ofta. Träning av snabbhetsuthållighet för äldre ungdomar (16-17 år) bör ske sparsamt och i form av korta löpsträckor (100-300m)⁶⁰.

⁵⁶ Swärd 2014

⁵⁷ Tonkonogi & Bellardini 2012

⁵⁸ Ljach & Witkowski 2010

⁵⁹ Tonkonogi & Bellardini 2012

⁶⁰ Widlund & Asplund 2003

⁶¹ Viru et al 1999



7.6 Aerob träning

Bör utvecklas kontinuerligt under hela uppväxten⁶². Aerob träning är viktigt oavsett gren, då en god aerob kapacitet förkortar återhämtningstiden och gör att den aktive orkar med en större träningsvolym⁶⁰.

Hjärtat växer och hemaglobin-nivån ökar.

Distansträning tillsammans med intervallträning i olika längder och intensiteter ger bäst effekt. Hjärtsäcken hårdnar och möjligheten att träna hjärtat minskar. Fortsätt träna både distans- och intervallträning. Distansträning förbättrar kroppens lokala syreupptagningsförmåga (muskelnas förmåga att ta upp och använda syre).

Intervallträning förbättrar kroppens centrala syreupptagningsförmåga (hjärtat och blodets förmåga att transportera syre)⁶⁵.

7.7 Styrketräning

Är träningsbart under hela uppväxten men bör vara framtagen och övervakad av utbildade tränare^{63,64}.

Fokus på explosivitet (hopp/spänst, snabbhet, kast, löpskolning osv.).

Högre förmåga att bygga muskler (hypertrofi)⁶⁵.

Senor och bindväv styvnar vilket bidrar till ökad stelhet. Stela senor betyder att de är starkare och tål mer belastning. Dock är skelettet fortfarande poröst och tål inte lika hög belastning. Stegra därför mängd och kvalitet i träningen i en takt som kropparna klarar av.

Träna: - Allmän styrka (harmonisk styrkefördelning i de stora muskelgrupperna utan inriktning på någon speciell gren) - Grundstyrka (låg belastning och många upprepningar för att utveckla hållfastheten i senor och ligament) - Snabbstyrka (sprint-, hopp- och kaststyrka) - Maximal styrka (den högsta kraft som nervmuskelsystemet kan åstadkomma).

Under slutet av den här perioden bör maximal styrka börja tränas. Maximal styrka har stor betydelse för de tunga kastgrenarna men även för de andra snabbstyrkegrenarna (dvs. alla utom medel- och långdistanslöpning).

Det vanligaste träningsmedlet är skivstång. Det kan vara lämpligt att träna lyftteknik redan vid början av den här perioden för att kunna utföra tyngre lyft senare⁶⁶.

7.8 Rörlighet

Bör alltid vara en del av träningen. Dubbelt så svårt att nå hälften så hög rörlighet som innan puberteten.

Rörlighet bör prioriteras pga. den plötsliga tillväxten av ben, senor, ligament och muskler⁶⁷.

7.9 Så här bedriver vi vår verksamhet för ungdomar 14-17 år

I den här perioden erbjuder vi 3-4 organiserade träningar/vecka, eventuellt i kombination med individuella träningsprogram.

Träningsgrupperna är i första hand indelade efter kronologisk ålder.

Sammanhållningen är ett fundament för verksamheten och sociala aktiviteter "utanför" fridrotten uppmuntras. Sociala aktiviteter får gärna genomföras vid minst ett tillfälle per termin.

De aktiva ska erbjudas möjligheten att vara tränare för yngre barn och ungdomar.

Samarbete över åldrarna kan ske om det innebär fördelar för de aktiva, underlättar för tränarna och inte påverkar sammanhållningen.

⁶² Ford et al 2011; Ford et al 2012

⁶³ Ford et al 2011

⁶⁴ Lloyd et al 2012b

⁶⁵ Tonkonogi & Bellardini 2012

⁶⁶ Widlund & Asplund 2003



Grenspecifika träningar leder inte till skapande av separata träningsgrupper. Viss specialisering görs för att främja känslan av självbestämmande och kompetens.

De aktivas känsla av självbestämmande främjas genom att de involveras i vissa beslut. De aktiva tränar alla delkapaciteter, efter de riktlinjer som beskrivs i den fysiska utvecklingen. Särskild vikt läggs vid utvecklingen av rörlighet, snabbhet, aeroba uthållighet och styrka.

Färdigheter utvecklas utan att någon jämförelse görs mellan individer. Vi implementerar ett uppgiftsorienterat klimat (jämförelse med sig själv och tidigare prestationer) och undviker ett ego-orienterat förhållningssätt (jämförelse med andras förmåga och prestationer). Det kan göras genom att berömma ansträngningen, individuella förbättringar och inlärandet av nya kunskaper i jämförelse med den aktives tidigare prestationer.

Aktiva som tränar andra idrotter ska ges möjlighet att kombinera det med friidrottsträningen, allsidig träning är fortfarande en fördel för den långsiktiga idrottssatsningen.

Ungdomarna tränar eller tävlar inte om de är sjuka eller har ont någonstans. Om den aktive har en tillfällig skada går det att träna andra delar av kroppen, som inte påverkas av skadan. Vid långvarig smärta eller sjukdom med okänd orsak bör alltid vård uppsökas för att fastställa diagnos. Helst av en läkare, sjukgymnast eller liknande med kunskap om barn och ungdomar.

Vi tränar utomhus ca april-oktober och inomhus oktober-april.

Det är önskvärt att tränarna fortfarande är föräldrar till aktiva i träningsgruppen men rekrytering görs även av tränare med specifik kompetens.

Om tränarna beslutar att göra uppehåll vid skollov behöver de aktiva ett träningsprogram att följa, individuellt eller gemensamt.

Från och med 16 års ålder får ungdomarna möjlighet att följa med på träningsläger utomlands.

7.10 Tävling

En del av friidrotten består av tävling och det är bra att lära sig att det är roligt att tävla. Tävling är frivilligt men tränarna uppmuntrar alla att tävla. Alla har rätt att vara med och tävla.

Tränarna påpekar vikten av att jämföra sina resultat med sig själv. Gemensamma tävlingsresor arrangeras i första hand inom Svealand. Ungdomarna får möjlighet att följa med på eventuella tävlingsresor.

Uttagning sker till Svealandsmästerskap och USM baserat på resultat.

Lagtävlingar såväl på bana som i terräng prioriteras för att främja känslan av tillhörighet. Tränarna gör som huvudprincip lagindelningen baserat på de aktivas ambition och resultat. Tränarna främjar de aktivas känsla av självbestämmande genom att ta hänsyn till deras åsikter gällande på vilket sätt lagindelningen görs.

8 VERKSAMHETEN 17 ÅR OCH ÄLDRE

8.1 Psykisk och social utveckling

17-20 år: Framtiden börjar bli verklig. Det är vanligt med en pessimistisk livssyn; "Hur ska det gå för mig? Vad ska det bli av mig?" Ungdomarna behöver vuxna att diskutera med. Ungdomarna gör sitt livsstilsval. De påverkas mindre av gruppsyck. Under den här åldern är det vanligt att längre/stabila relationer inleds⁶⁷.

I den psykologiska och sociala utvecklingen av de aktiva spelar tränaren en stor roll. Nedan beskrivs några exempel på beteenden som forskningen menar är framgångsrika för en tränare:

⁶⁷ Augustis 2009



- Vara engagerad och passionerad – motiverande och inspirerande.
- Tro på sin egen förmåga att kunna påverka inläringen och prestationen.
- Ha en förmåga att kommunicera – kunna skapa tillit och närhet.
- Vara konsekvent i sina beteenden. Vara prestigelös och ödmjuk i sin framtoning.
- Vara trygg – lugn, säker och känslomässigt stabil i pressade lägen.
- Ha tålmod och agera disciplinerat.
- Ha en känslomässig timing.
- Anpassa ledarstilen.
- Besitta tidigare erfarenheter – tyst kunskap.
- Ha idrottsspecifika kunskaper, och vill alltid ha mer.
- Vara självmedveten.
- Vara medveten om sitt ansvar i främjandet av ett positivt motivationsklimat.
- Ha nära till humor.
- Uppvisa integritet – tålighet.
- Vara målorienterad.
- Vara psykologiskt flexibel – kunna hantera såväl motgång som framgång, efter situation och individ.
- Ha funktionella copingstrategier⁶⁸.

8.2 Fysisk utveckling

Vid 18-20 års ålder är de flesta pojkarna färdigvuxna, möjligen växer de ytterligare några centimeter på längden. Flickorna är oftast det redan^{69,70}.

Hjärnan utvecklas färdigt under 17-20-årsåldern⁶⁹.

8.3 Koordination

Använda de grundläggande teknikerna för att lära nya rörelser/övningar⁷⁰. Nervsystemet är färdigutvecklat. Koordinationen är fortfarande träningsbar⁷¹.

8.4 Snabbhet

Den komplexa snabbheten ökar tack vare ökad styrka, koordination m.m. Träna reaktionsförmåga på olika sätt⁷⁰. Avancerade plyometriska övningar rekommenderas (hopp, löskolning osv.) (förutsatt att de utförs med korrekt teknik)⁷².

8.5 Anaerob träning

Det mest effektiva sättet att öka den anaeroba kapaciteten är hypertrofi, dvs. styrketräning.

Högintensiv intervallträning som är specifik för friidrottsgrenen.

Träningen måste vara muskelspecifik eftersom den anaeroba kapaciteten sitter i respektive muskel⁷⁰.

8.6 Aerob träning

Bör utvecklas kontinuerligt under hela uppväxten⁷³. Aerob träning är viktigt oavsett gren, då en god aerob kapacitet förkortar återhämtningstiden och gör att den aktive orkar med en större träningsvolym⁷².

Hjärtasäcken hårdnar och möjligheten att träna hjärtat minskar.

⁶⁸ Becker 2009; Côté & Gilbert 2009; Gould et al 2002; Jowett & Cockerill 2003; Mallett 2005; Thelwell et al 2008a; Thelwell et al 2008b; Fletcher & Scott 2010; Giges, Petitpas & Vernacchia 2004; Kenttä 2011; Price & Weiss 2000; Bandura 1997

⁶⁹ Augutis 2009

⁷⁰ Tonkonogi & Bellardini 2012

⁷¹ Ljach & Witkowski 2010

⁷² Widlund & Asplund 2003

⁷³ Ford et al 2011; Ford et al 2012



Fortsätt träna både distans- och intervallträning. Distansträning förbättrar kroppens lokala syreupptagningsförmåga (muskulernas förmåga att ta upp och använda syre). Intervallträning förbättrar kroppens centrala syreupptagningsförmåga (hjärtat och blodets förmåga att transportera syre)⁷⁰.

8.7 Styrketräning

Är träningsbart under hela uppväxten men bör vara framtagen och övervakad av utbildade tränare^{74,75}.

Träna idrottsspecifik styrketräning. Hypertrofi (muskeltillväxt) är möjligt.

Fokus på explosivitet (hopp/spänst, snabbhet, kast, löpskolning osv.)⁷⁶.

8.8 Rörlighet

Bör alltid vara en del av träningen. Rörlighetsträning bör anpassas efter kraven i idrotten. Hög rörlighet kräver mer styrka och allt för hög rörlighet är i sig inte eftersträvänsvärt. Dubbelt så svårt att nå hälften så hög rörlighet som innan puberteten^{76,77}.

8.9 Tävling

Alla har rätt att vara med och tävla. Tränarna fortsätter att påpeka vikten av att jämföra sina resultat med sig själv. De aktiva tävlar oftast i Stockholmsområdet men utöver det i hela Sverige och kanske även utomlands.

Uttagning sker till svenska- och internationella mästerskap baserat på resultat. De aktiva får möjlighet att följa med på eventuella tävlingsresor. Vid lagtävlingar ansvarar tränaren/tränarna för lagindelningen. Att involvera de aktiva i besluten uppmuntras.

⁷⁴ Ford et al 2011

⁷⁵ Lloyd et al 2012b

⁷⁶ Tonkonogi & Bellardini 2012

⁷⁷ Widlund & Asplund 2003



KÄLLFÖRECKNING

- Augutis, B.K. (2009). Refererat av Ulrika Berg, specialist i barn- och ungdomsmedicin. 2014-05- 22.
- Balyi, I. & Hamilton, A. (2004). Long Term Athlete Development: Trainability in Childhood and Adolescence. *Olympic Coach*, vol. 16 (1), s. 4-9.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Becker, A.J. (2009). It's Not What They Do, It's How They Do It: Athlete Experiences of Great Coaching, *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4, 93-119
- Burdukiewicz, A. & Janusz, A. (1995). Physical capacity and fitness of children and youths as related to their somatic development. *Biology of Sport*, vol. 12 (3), s. 175-188.
- Côté, J. & Gilbert, W. (2009). An Integrative Definition of Coaching Effectiveness and Expertise, *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4, 307-323.
- Ekblom, Ö., Engström, L.M., Hinic, H., Johnson, U., Ohlson, L., Redelius, K. & Rydberg, L. (2012). *Idrottsledare för barn och ungdom*. Stockholm: Sisu idrottsböcker.
- Fletcher, D & Scott, M. (2010). Psychological stress in sport coaches: A review of concepts, research and practice. *Journal of Sport Sciences*, 2, 127-137.
- Ford, P., Collins, D., Bailey, R., MacNamara, Á., Pearce, G. & Toms M. (2012). Participant development in sport and physical activity: The impact of biological maturation. *European Journal of Sport Science*, vol. 12 (6), s. 515-526.
- Ford, P., Croix, M., Lloyd, R., Meyers, R., Moosavi, M., Oliver, J., Till, K. & Williams, C (2011). The Long-Term Athlete Development model: Physiological evidence and application. *Journal of Sports Sciences*, vol. 29 (4), s. 389-402.
- Giges, B., Petitpas, A., & Vernacchia, R. (2004). Helping coaches meet their own needs: Challenges for the sport psychology consultant. *Sport Psychologist*, 18, 430-444.
- Gould, D., Greeleaf, C., Guinan, D. & Chung, Y. (2002). "A Survey of U.S. Olympic Coaches: Variables Perceived to Have Influenced Athlete Performances and Coach Effectiveness", *The Sport Psychologist*, 16, 229-250.
- Hård af Segerstad, K. (2012). Föreläsning Gymnastik- och idrottshögskolan. Jowett, S., & Cockerill, I.M. (2003). Olympic medallists' perspective of the athlete-coach relationship. *Psychology of Sport and Exercise* 4, 313-331.
- Kenttä, G. (2011). Vem bryr sig om coachen? *Svensk Idrottsforskning*, 2, 31-33.
- Ljach, W. & Witkowski, Z. (2010). Development and training of coordination skills in 11- to 19- year-old soccer players. *Human Physiology*, vol. 36 (1), s. 74-84.
- Lloyd, R., Oliver, J., Hughes, M. & Williams, C. (2012 a). The effects of 4 weeks of plyometric training. *Journal of Strength & Conditioning Research (Lippincott Williams & Wilkins)*, vol. 26 (10), s 2812-2819.
- Lloyd, O., Oliver, J., Meyers, R., Moody, J. & Stone, M. (2012 b). Long-Term Athletic Development and Its Application to Youth Weightlifting. *Strength & Conditioning Journal (Lippincott Williams & Wilkins)*, vol. 34 (4), s. 55-66.
- Mallett, C.J. (2005). Self-Determination Theory: A Case Study of Evidence-Based Coaching, *The Sport Psychologist*, 19, 417-429.
- Michalsik, L. & Bangsbo, J. (2002). *Aerob och anaerob träning*. Stockholm: Sisu Idrottsböcker.



- Myer, G. & Faigenbaum, A. (2011). Exercise is sports medicine in youth: Integrative neuromuscular training to optimize motor development and reduce risk of sports related injury. *Revista Kronos*, vol. 10 (1), s. 39-48.
- Price, M. S., & Weiss, M. R. (2000). Relationships among coach burnout, coach behaviors, and athletes' psychological responses. *The Sport Psychologist*, 14, 391-409.
- Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2000a). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, vol. 25, s.54-67.
- Sundlöf, E. & Wikström, P. (2011). Friidrott för barn. Stockholm: Sisu idrottsböcker.
- Swärd, L. (2014). Föreläsning Gymnastik- och idrottshögskolan. 2014-08-21.
- Thelwell, R.C., Lane, A.M., Weston, N.J.V. & Greenlees, I. A. (2008 a). Examining Relationship between Emotional Intelligence and Coaching Efficacy, *International Journal of Sport & Exercise Psychology*, 2, 224-235.
- Thelwell R.C., Weston, N.J.V., Greenlees, I.A. & Hutchings, N.V. (2008 b). A Qualitative Exploration of Psychological-Skills Use in Coaches, *The Sport Psychologist*, 22, 38-53.
- Tonkonogi, M. & Bellardini, H. (2012). *Åldersanpassad fysisk träning för barn och ungdom – för hälsa, prestation och individuell utveckling*. Stockholm: Sisu idrottsböcker.
- Viru, A., Loko, J., Harro, M., Volver, A., Laaneots, L. & Viru, M. (1999). Critical Periods in the Development of Performance Capacity During Childhood and Adolescence. *European Journal of Physical Education*, vol. 4 (1), s. 75-119.
- Weinberg, R.S. & Gould, D. (2007). *Foundations of sportand exercise psychology*. USA: Human Kinetics.
- Widlund, H. & Asplund, R. (2003). *Friidrott för ungdom 14-17 år*. Malmö: Sisu idrottsböcker.
- Widlund, H., Sandlund, S., Palmqvist, A., Matton Jernberg, K., Jonsson, A., Bäck, J., Mattisson, U., Persson, M., Fredriksson, S., Johansson, K. & Walther, A. (2011). *Grundträning i friidrott 10-14 år*. Stockholm: Sisu idrottsböcker.

Elektroniska källor

www.ne.se/antropometri (2014-03-27)

Övriga källor

Detta dokument har lästs och kommenterats av ett antal personer med specialkompetens inom olika områden som berör barn- och ungdomsidrott. Kommentarererna har haft betydelse för dokumentets utformning. Följande personer har fått den möjligheten:

- Klas Östberg, Nätverket Svensk barn- och ungdomsidrott
- Jeremy Price, Kursledare SISU idrottsutbildarna
- Ulrika Berg, specialist i barn- och ungdomsmedicin, Astrid Lindgrens barnsjukhus
- Leif Robertson, elitfriidrottstränare och tränarutbildning vid Gymnastik- och idrottshögskolan
- Rafael Askros, ungdoms- och juniorfriidrottstränare, utbildad inom Sportsmanagement



BILAGA 1

Riktlinjer för utökad träningsverksamhet för äldre barn- och ungdomsgrupper (12 år och uppåt)

Alla aktiva skall ha rätt att utvecklas oavsett förmåga och det strävar vi alltid mot i vår träningsverksamhet. Samtidigt ska träningarna vara roliga och en chans till socialt umgänge för de aktiva. Att tillgodose alla aktivas olika ambitionsnivåer är en svår men spännande utmaning för tränarna.

Träningsupplägget kan variera från grupp till grupp beroende på vad tränarna kommit fram till är det bästa sättet att tillgodose barnens olika ambitioner och behov. Upplägget påverkas också av vad tränarna finner är praktiskt genomförbart, med hänsyn till föreningens värdegrund.

I första hand ska de ordinarie organiserade träningarna användas, men då vissa träningsgrupper har ett stort antal aktiva kan det bli svårt. Tränarna kan därför erbjuda olika typer av träningar utöver de ordinarie träningarna. Om det görs måste samtliga aktiva och föräldrar informeras om vad det är för träning, för vem träningen är ämnad och varför träningen är nödvändig.

Nedan följer några exempel samt riktlinjer för hur sådan träning i så fall bedrivs:

1. Kom i gång-träningar

Det kan vara svårt att börja med en ny idrott och komma in på ett bra sätt i en grupp där de andra redan har tränat i flera år. För att underlätta för nya ungdomar att hitta till friidrotten kan speciella kom i gång-träningar hållas där grundläggande teknik tränas.

2. Löpträning för alla som:

- Tycker om att träna löpning.
- Har valt själva att träna den typen av träning.
- Vill tävla i löpning.

3. Grenteknikträning för alla som till exempel:

- Vill träna friidrottens olika grenar.
- Tränar på ordinarie träningar och vill ha ett extra tillfälle att träna.
- Tränar andra idrotter som krockar med den ordinarie träningen.
- Är inre motiverade (har valt själva) att träna den typen av träning och tar eget ansvar för att genomföra den träning som tränarna föreslår.
- Vill tävla i olika grenar.
- Vill tävla mycket.

Antalet aktiva som deltar i grenteknikträningen kan begränsas. Blir det för många känner sig tränarna otillräckliga när de inte kan ge de aktiva den individuella feedback de önskar. Tränarna har därför rätt att säga nej till fler aktiva om de upplever att antalet blir för stort och på så vis svårhanterligt för att bedriva den träning som grenteknikträningen är ämnad för. Är det stor efterfrågan på att delta i den träningen bör tränarna alternera vilka aktiva som deltar. Förmåga/resultat får inte ligga till grund för vilka som deltar i grenteknikträningen, med undantag om en aktiv är ny i träningsgruppen. Träningen ska anpassas efter samtliga individers förmåga och fysiska utveckling. Om träningen håller en för hög nivå kan det drabba den aktives långsiktiga idrottssatsning samt öka risken för utveckling av skador.

4. Enstaka grenteknikträningar

Utöver dessa schemalagda och återkommande träningar kan i mån av resurser även träningar i mindre grupper anordnas, för vidareutveckling i någon specifik gren. Träningen kan då bedrivas i en något mindre grupp, antingen under ordinarie träningstid eller vid ett separat träningstillfälle.

Vid för stor efterfrågan ges förtur till de aktiva som:

- Prioriterar friidrotten (hög träningsnärvaro)
- Deltar eller önskar delta i tävlingsverksamheten i den grenen
- På förhand har uttryckt eller visat intresse för en viss gren på träning eller tävling.



BILAGA 2; Förklaring av begrepp

Aerob träning

Aerob träning innebär att utföra ett kontinuerligt arbete som pågår under durationer längre än 90–120 sekunder. Det som tränas då är den aeroba kapaciteten, det vill säga kroppens förmåga att arbeta under lång tid med hjälp av energiprocesser som kräver tillförsel av syre⁷⁸. Friidrottsgrenar som ställer höga krav på den aeroba kapaciteten är löpning 800 m och längre.

Anaerob träning

Anaerob träning innebär att utföra arbeten som pågår under durationer under eller omkring 90 sekunder. Kroppen tränar då förmågan att försörja musklerna med hjälp av energiprocesser som inte kräver tillförsel av syre. Musklerna kan få energi på det sättet genom två olika processer: alaktacida- och laktacida processer.

Musklerna får energi från huvudsakligen alaktacida processer vid arbeten upp till ca 10 sekunder och träning av dessa processer har i det här dokumentet kallats för träning av snabbhet och beskrivs närmare nedan.

Laktacida processer står för majoriteten av energiförsörjningen vid arbeten som är längre än 10 sekunder men kortare än ca 90 sekunder och det är träning av de processerna som i dokumentet benämns som anaerob träning. Den anaeroba träningen strävar efter att åstadkomma en förbättrad anaerob kapacitet; förmågan att utveckla så stor effekt som möjligt, under så lång tid som möjligt. Det kan även kallas snabbhetsuthållighet och innebär bland annat att klara av en stor mjölksyraproduktion i musklerna. Sådan träning är inte farlig men ger ingen effekt förrän vid ca 14 års ålder⁷⁸.

Friidrottsgrenar som ställer höga krav på snabbhetsuthålligheten är löpning från 100 m och upp till och med 800 m samt lång häck (200/300/400 m).

Snabbhet

Snabbhetsträning innebär träning av alaktacida energiprocesser vilket beskrivs närmare ovan.

De alaktacida processerna har den högsta effekten att omvandla energi men har till sin nackdel att de inte "räcker" längre än några få sekunder. Sedan behöver utövaren vila relativt länge (över tio gånger arbetets längd) för att kunna utföra samma arbete igen med samma kvalitet.⁷⁸ Friidrottsgrenar som ställer höga krav på den anaeroba effekten är löpning 100 m och kortare, kort häck (100/110 m), hoppgrenarna (längd, tresteg, höjd och stav) samt kastgrenarna (kula, spjut, diskus och slägga).

Koordination

Koordination definieras som förmågan till samspel mellan nervsignal, muskelspänning och rörelse. Det vill säga att aktivera muskler på ett sätt så att en effektiv rörelse kan utföras⁷⁹.

Styrketräning

Styrka innebär "nervmuskelsystemets förmåga att motstå eller övervinna en yttre kraft". Styrketräningen kan delas in i fyra huvuddelar:

- Allmän styrka (harmonisk styrkefördelning i de stora muskelgrupperna utan inriktning på någon speciell gren)
- Grundstyrka (låg belastning och många upprepningar för att utveckla hållfastheten i senor och ligament)
- Snabbstyrka (sprint-, hopp- och kaststyrka)
- Maximal styrka (den högsta kraft som nervmuskelsystemet kan åstadkomma)^{79,80}.

Rörlighet

Rörlighet betyder "förmågan att ta ut rörelsen till ett ytterläge" och kan delas upp i två delar: en aktiv och en passiv. Den aktiva rörligheten innebär att ta ut hela rörelseomfånget i ytterläge genom den egna muskelstyrkan. Den passiva rörligheten beror på muskel- och senkomplexets längd och styvhet samt avståndet mellan dess båda fästen⁷⁹.

Antropometri

Antropometri definieras som människokroppens måttförhållanden⁸¹.

⁷⁸ Michalsik & Bangsbo 2002

⁷⁹ Widlund et al 2011

⁸⁰ Widlund & Asplund 2003

⁸¹ www.ne.se/antropometri



BILAGA 3

Riksidrottsförbundets anvisningar för barn- och ungdomsidrott (beslutat av Riksidrottsstyrelsen 23 maj 2014)

Inledning

I portalparagrafen för hela idrottsrörelsen, dvs. 1 kap. 1 § RF:s stadgar, anges att idrott ska bedrivas i enlighet med den av RF-stämman beslutade verksamhetsidén, visionen och värdegrunden. I detta ligger att även följa de riktlinjer för barn- och ungdomsidrotten som anges i 1 kap. och som utgår från det av RF-stämman antagna idéprogrammet *Idrotten vill*.

Riksidrottsstyrelsen (RS) får enligt 2 kap. 7 § RF:s stadgar utfärda anvisningar och kommentarer till vägledning vid tillämpningen av stadgarna.

Detta dokument innehåller RS anvisningar för hur barn- och ungdomsidrotten ska bedrivas. För att förstå hur anvisningarna ska användas ska de sättas i relation till andra dokument: I RF:s stadgar, 1 kap, finns idrottsrörelsens verksamhetsidé, vision och värdegrund beskriven. Där finns följande skrivning om barn- respektive ungdomsidrotten:

"I barnidrotten leker vi och ger barnen tillfälle att pröva på olika idrotter. Att ge barnen möjlighet till allsidig idrottsutveckling är normgivande för verksamheten. Tävlning är en del av leken och ska alltid ske på barnens villkor. I ungdomsidrotten och vuxenidrotten skiljer vi på breddidrott och elitinriktad idrott."

Anvisningarna befäster ytterligare det idrottsrörelsen 1995 beslutade och är överens om genom *Idrotten vill*, och ska därför ses som RS vägledning vid tillämpningen av stadgarnas riktlinjer för barn- och ungdomsidrotten. Ambitionen är att anvisningarna ska hjälpa förbund och föreningar till ökad medvetenhet om vad man håller på med och varför. Anvisningarna bygger i all väsentlighet på att all idrottsverksamhet för barn och ungdomar ska bedrivas utifrån ett barnrättsperspektiv och följa FN:s barnkonvention. Ett barnrättsperspektiv innebär att med respekt för barnets åsikter alltid ha dess bästa, det vill säga dess välmående, hälsa och positiva utveckling, för ögonen.

Enligt Barnkonventionen är alla barn till och med 18 års ålder. Inom idrottsrörelsen har vi dock valt att göra en distinktion mellan barn och ungdomar, eftersom det ur idrottslig synvinkel finns stora skillnader mellan olika åldrar. Barn definieras därför som aktiva till och med tolv års ålder och ungdomar som de mellan 13–20 års ålder.

Denna åldersgräns ska dock inte ses som absolut, utan snarare som ett riktmärke. Det ur idrottens synvinkel viktigaste är inte barnets kronologiska ålder utan dess fysiologiska, psykiska och sociala utvecklingsnivå.

Alla åldersgränser och utvecklingssteg bör därför vara flytande och tas successivt. Ett barnrättsperspektiv innebär att se till det enskilda barnets behov och förutsättningar på den utvecklingsnivå det befinner sig.

Träning och tävling

Barn och ungdomar har behov av att röra på sig. Det är ohälsosamt att ständigt sitta still. I tidig ålder grundläggs den livsstil vi kommer att leva med resten av våra liv. Det är därför ett stort ansvar och en fantastisk möjlighet då vi möter barn och ungdomar inom idrotten. Vi ska erbjuda dem aktiviteter och träning som stimulerar, utmanar och inspirerar, såväl för stunden som till fortsatt idrottande och en aktiv livsstil hela livet. [Varför idrott och fysisk aktivitet är viktigt för barn och ungdom - fakta och argument](#)

Alla barn och ungdomar ska ges möjlighet att utvecklas utifrån sina förutsättningar och ambitionsnivåer. Barn, och även ungdomar, ska ges möjlighet att hålla på med flera olika idrotter. I de flesta idrotter är tidig generalisering och sen specialisering att förordas för att nå framtida idrottsframgångar då de är äldre. I dag vet vi mer än tidigare om hur barn och ungdomar ska träna.

Dessutom har mycket i samhället förändrats. Träningen kanske därför ser helt annorlunda ut idag jämfört med det vi tidigare har varit i kontakt med.



(PG Fahlströms "[Att finna och utvinna talang](#) – en studie av specialidrottsförbundens talangverksamhet och hans resonemang kring LTAD-modellen (LTAD står för Long Term Athlete Development, en modell som förespråkar både elitidrott och en hälsosam livsstil med ett livslångt idrottande. (Canadian Sport Centres 2010),

Glädjen - att känna gemenskap och tillhörighet, att få känna sig duktig och kompetent och att känna att jag själv kan påverka och styra det jag håller på med, är de viktigaste ingredienserna i både träning och tävling för barn och ungdomar. Egentligen är det ganska enkelt med träning för barn och ungdomar. De, precis som vuxna, blir bra på det de tränar på. Vad är det viktigt att vara bra på i sin idrott, vid 9, 15 eller 24 års ålder?

Enligt modern motivationsteori har motivation en helt avgörande betydelse för möjligheten att över tid utveckla kompetenser och färdigheter. Professorerna Edward L. Deci och Richard M. Ryan har genom sin motivationsteori [Self Determination Theory](#) visat detta. Forskningen visar också att den mest framgångsrika typen av motivation är den som kommer inifrån individen själv. Med mer inifrån och självständigt drivna utövare kommer de hålla på längre med sin idrott, uppleva mer glädje med sin idrott, arbeta bättre tillsammans, bli mer kreativa och ha mycket mer roligt. I svensk idrott skapar ledarskapet och strukturerna förutsättningar för att utövarna utvecklar en stark inre drivkraft, exempelvis genom ökat inflytande på träning och tävling.

Det är viktigt att poängtera att även om huvuddelen av barn och ungdomars idrottsliv består av träning är tävlingen för många det viktigaste. Tävligen som sådan har ett egenvärde och är ett moment i idrotten som barnet eller ungdomen ofta siktar på och ser fram emot. Att prestera i kamp med andra ger för många barn och ungdomar liksom för oss vuxna mening till den träning de lägger ner. Men det är viktigt att komma ihåg att tävlingen inte alltid är drivkraften för dem och att utformningen av tävlingen har stor betydelse. Inte bara för stunden utan också då tävlingen i stor utsträckning styr det som sker på träningen. Ser tävlingen ut på ett visst sätt, signalerar det vad som är viktigt att träna på för att lyckas. Detta gör att progressionen och tävlingsstrukturen i de flesta idrotter styr i vilken fas barn och ungdomar tränar på olika moment. Därför måste förbunden fundera över vilka signaler tävlingsystemen sänder ut om vad som ska premieras i olika åldrar. Om långsiktiga resultat och motorisk utveckling ska uppmuntras får inte tävlingen premiera kortsiktiga resultat och ge tydliga fördelar till de tidigt utvecklade barnen och ungdomarna. Att låta mindre utvecklade barn stå vid sidan av kommer aldrig vara utvecklande för de individerna.

[PG Fahlströms "Att finna och utvinna talang – en studie av specialidrottsförbundens talangverksamhet](#)

[Bo Carlsson, Kristin Fransson Regler och tävlingssystem i barn- och tidig ungdomsidrott](#)

Intention "livslångt intresse"

Idrott för barn och ungdomar ska utformas så att de kan lära sig idrotten och få ett livslångt intresse för idrott och fysisk aktivitet.

Anvisningar

- Idrott för barn och ungdomar ska inriktas på lärande och långsiktig utveckling.
- Träningen ska se till de aktivas olika förutsättningar.

Därför att:

Fysisk aktivitet är viktigt för hälsan och välmående i alla åldrar och det är roligare att idrotta om man kan de grundläggande färdigheterna.

Så att:

Alla, oavsett prestation, får en positiv upplevelse av föreningsidrotten som får dem att vilja stanna kvar, som aktiva, ledare, förtroendevalda eller både och. De upplever glädjen i idrotten i sig snarare än det enskilda resultatet.

Intention "allsidighet"

Träning för barn och ungdomar ska vara allsidig. De aktiva ska ges möjlighet att utöva flera olika idrotter och ges möjlighet att göra detta i olika föreningar.



Anvisningar

- Idrott för barn ska organiseras så att den möjliggör aktivt deltagande i flera idrotter.
- Barn och ungdomar ska erbjudas allsidighet och variation i sin träning, oavsett träningsmängd och typ av idrott.

Därför att:

Det är viktigt, speciellt för växande barn och ungdomar, att träna hela kroppen, men också mentala och sociala egenskaper. Ju fler idrotter barnen får möjlighet att prova på desto större är chansen att de hittar något som passar dem. Barn och ungdomar som tränar med variation har större chans att nå seniorelit.

Så att:

Stimulera till idrott och fysisk aktivitet hela livet. För att undvika akuta skador på grund av ensidig belastning och därmed minska framtida hälsoproblem eller avhopp på grund av rörelsehinder.

Intention "enkelhet"

Idrott för barn ska i första hand bedrivas under enkla former i närområdet

Anvisningar

- Träning för barn ska planeras och genomföras så att resandet minimeras.
- Träningsformer för barn ska ta hänsyn till barnens utvecklingsnivå.

Därför att:

Det ger en trygghet för både barn och föräldrar. Även om det är en utopisk tanke bör strävan vara att barn och ungdomar kan ta sig till idrottsområdet själva vilket förutsätter närhet. Barnidrotten ska likt tidigare beskrivit präglas av glädje och inläring av grundläggande teknik och då behövs ingen avancerad utrustning eller avancerade träningsformer. Det är vidare centralt att barn ägnar sig åt att idrotta, inte resa till och från träningar/tävlingar. Barn liksom vuxna blir bra på det de tränar på och att åka bil/tåg/flyg som passagerare bör inte vara merparten av tiden som barn spenderar i idrotten. Vi tror även att det är viktigt att barn har saker att se fram emot och inte omedelbart få allt serverat. I jämförelse med skolan så ökar oftast radierna på utflykterna med barnens ålder. Slutligen är detta ett sätt att hålla kostnaderna nere.

Så att:

Så många som möjligt, oavsett socioekonomiska villkor, ges chansen att vara med. Det ger dessutom större möjligheter att ägna sig åt andra fritidssysselsättningar.

Intention "lek och motorik"

Idrott för barn ska vara lekfull och i första hand inriktas på glädje och motorisk utveckling.

Anvisningar

- Träning för barn ska planeras och genomföras så att resandet minimeras.
- Träningsformer för barn ska ta hänsyn till barnens utvecklingsnivå.

Därför att:

God motorik, glädje och gemenskap är förutsättningar för idrottslig utveckling.

Så att:

Fler ska idrotta längre.



Intention "ambition och förutsättning"

Ungdomar som har ambition och förutsättningar att göra en elitsatsning ska ges möjlighet och stöd att göra detta. Det ska ske med hänsyn till hela människan.

Anvisningar

- Varje form av elitsatsning ska kunna kombineras med minst gymnasial utbildning.
- Elitsatsande förbund ska erbjuda sina aktiva stöd inom idrottsmedicin, idrottsnutrition, idrottspsykologi och fysiologi.
- Elitsatsande föreningar ska orientera sina aktiva om, och om möjligt erbjuda, stöd inom idrottsmedicin, idrottsnutrition, idrottspsykologi och fysiologi.

Därför att:

Ungdomar ska ges möjlighet att förverkliga drömmar. En helhetssyn på den aktiva ger bättre idrottsliga resultat.

Så att:

Den aktive har något att falla tillbaka på när idrottskarriären är över. Elitsatsningen inte äventyrar den aktives hälsa, vare sig på kort- eller långsikt.

Intention "Bredd"

Ungdomar som vill fortsätta idrotta i första hand för glädjens och välmåendets skull, med lägre idrottsliga ambitioner, ska ges möjlighet att göra detta inom ramen för föreningsidrotten.

Anvisningar

- Tävlings- och träningsformer inom barn- och ungdomsidrotten ska utformas så att den även gynnar breddverksamhet.
- Föreningen ska ha en tydlig beskrivning av hur den bedriver sin barn- och ungdomsverksamhet

Därför att:

Barn och ungdomar utvecklas i olika takt och det bör finnas möjligheter att växla spår i sin idrott utifrån både utvecklingskurvor, men också utifrån omständigheter såsom andra fritidsintressen och skolan. Det finns även allt fler barn och ungdomar som vill träna och tävla utan resultatkrav och långsiktiga ambitioner.

Så att:

Så många som möjligt är kvar så länge som möjligt och att samtliga ges möjlighet att nå sin fulla potential.

Intention "Långsiktig utveckling"

Tävlingsverksamheten för barn och ungdomar ska utformas så att den stimulerar till kvalitativ och långsiktig idrottslig utveckling och motverkar toppning och utslagning.

Anvisningar

- Tävlingar ska utformas så att alla deltagare får delta så mycket som möjligt i den enskilda tävlingen.
- Tävlingsystem, tävlingsformer och tävlingsregler för barn ska ta hänsyn till barnens utvecklingsnivå.
- Tävlingsintensiteten (antal tävlingar, speltid, sträckor etc.) ska inte vara så hög att den går ut över träningen.



Därför att:

Huvudmålet är att stimulera ett livslångt idrottsintresse, inte att kortsiktigt vinna segrar och låta några sitta på bänken eller delta väldigt lite i den aktuella tävlingen. Kontinuerlig utveckling är mer stimulerande än ständiga segrar. Även ur ett elitperspektiv är det viktigt att behålla och stimulera så många som möjligt eftersom ingen med säkerhet kan säga vem som kommer att nå elitnivå.

Så att:

Så många som möjligt stimuleras att idrotta så länge som möjligt.

Intention "Resultat"

Tävlingsverksamhet för barn ska ske lokalt och resultaten ska ges liten uppmärksamhet.

Anvisningar

- Tävlingsverksamhet för barn ska planeras så att resandet minimeras.
- Nationella mästerskap ska inte förekomma för barn, inte heller nationella tävlingar som kräver kvalificering.
- Rankinglistor ska inte förekomma för barn.
- SF ska inte ta ut barn till landslag eller motsvarande. *
- SF ska inte sanktionera att barn tävlar internationellt. *

*Enligt 8 kap. 8 § RF:s stadgar krävs SF:s godkännande för att representera förening eller förbund i tävling eller uppvisning utanför Sverige, och landslag är alltid en SF-angelägenhet.

Därför att:

Barn vill idrotta, inte sitta i en bil till och från tävlingar eller matcher. Därför bör tävlandet ske så lokalt som möjligt.

Nationella mästerskap och tävlingar som bara är öppna för de bästa är per definition prestigefyllda och sätter olämplig press på barnen, där tävlingen ska vara en del av den idrottliga leken. Detta förhindrar inte att det i vissa idrotter kan finnas säkerhetsmässiga skäl att kräva vissa kunskaper för att få delta.

Barnidrott handlar om lek och utveckling. Därför ska barns prestationer sättas i relation till den egna utvecklingen, inte till andra. Rankinglistor, vare sig de är nationella eller bara omfattar den egna föreningen, innebär just att barn jämförs med varandra.

Självklart har barn rätt att få veta hur det har gått för dem i en tävling. Men deras prestationer ska sättas i relation till den egna utvecklingen, inte till andra. Att tidigt plocka ut barn till lands- eller distriktslag innebär i första hand en premiering av tidig mognad och säger ingenting om deras utvecklingspotential. Det är viktigt att komma ihåg att vägen till en landslagsuttagning börjar fler år i förväg. För att bli uttagen till exempelvis ett 15-årslandslag krävs oftast att man visar framfötterna senast i 13-årsåldern.

Internationella tävlingar är i de flesta fall prestigefyllda och innebär långa resor. Det vi talar om här är naturligtvis inte möjligheten för barn som bor i gränsområden att tävla i grannlandet, som kan ligga närmare än närmaste svenska motstånd. Sammantaget ska det enskilda barnets utveckling stå i centrum och inte barnens inbördes rangordning.

Så att:

Så många som möjligt stimuleras att idrotta så länge som möjligt.

Ledarskap

Idrottsrörelsen är Sveriges största, och kanske bästa, ledarskola. De flesta som vill engagera sig som ledare inom föreningsidrotten ges möjligheter till det, såväl ung som gammal. Då tiderna har förändrats och hela samhället blivit mer [stillasittande](#) har ledarskapet inom idrotten blivit mer komplicerat nu än tidigare, även på barn- och ungdomsnivå. Ledare och tränare behöver därför mer utbildning och kunskap på områden som ligger utanför den egna idrotten; hur förebygga skador, kostens betydelse för utveckling och prestation, grundläggande motoriska färdigheter, barns sociala mognad och så vidare.



Samtidigt har samhället, och även idrotten, utvecklats till att bli mer resultatorienterat. Många ledare tränar barn och ungdomar för att vinna tävlingen kommande helg. Den ekvationen är omöjlig att få ihop. I stället är det i de flesta fall bäst att skynda långsamt, träna långsiktigt och att uppmuntra utveckling och prestation. Därefter kommer resultaten. Det idrottsliga ledarskapet måste anpassas till de aktivas ålder samt till deras fysiska, psykiska och sociala behov och mognad. ([Christian Augustsson et al](#))

Intention "Ledarnas kunskap"

Idrott för barn och ungdomar ska ledas av ledare med grundläggande kunskaper om barns fysiska, psykiska och sociala utveckling.

Anvisningar

- Alla barn- och ungdomsledare ska genomgå minst utbildningen "Plattformen" eller motsvarande utbildning godkänd av SF.

Därför att:

Hög kunskap hos ledare ökar förståelsen för barn och ungdomars specifika behov i relation till idrottens villkor.

Så att:

Barn och ungdomar erbjuds träning som stimulerar och utvecklar dem, samtidigt som skador, överbelastning, utslagning eller andra negativa aspekter undviks.

Intention "Kontinuerlig utbildning"

Ledare på alla nivåer inom barn- och ungdomsidrotten ska genom kontinuerlig utbildning ges möjlighet att fördjupa sina kunskaper om såväl träningsplanering inom den egna idrotten som barns och ungdomars olika behov och utveckling.

Anvisningar

- Förbund och föreningar ska årligen se över och vid behov uppdatera planer för att höja kompetensen hos såväl nya som mer erfarna ledare/tränare.
- Förbund och föreningar ska erbjuda barn- och ungdomsledare möjlighet till fortbildning om barns och ungdomars utveckling.
- Förbund och föreningar ska erbjuda föräldrautbildning.

Därför att:

Alla barn och ungdomar har rätt till utbildade ledare som förstår betydelsen av att arbeta långsiktigt med de aktiva, samt att aktiva utvecklas olika. En satsning på ledare/tränare och deras nivå av utbildning gynnar hela verksamheten; från rekrytering till att behålla, utveckla och prestera. Kompetensen inom idrotten ökar då beprövad erfarenhet som alla får inom idrotten kompletteras med utbildning. Inga aktiva, oavsett ålder, blir bättre av mindre träning, speltid eller uppmärksamhet.

Så att:

Barn och ungdomar erbjuds rätt träning för rätt ålder, behov och utvecklingsnivå och föräldrar inser värdet av detta och får förståelse för verksamheten som föreningen erbjuder.

Delaktighet

FN:s konvention om barnets rättigheter visar klart och tydligt via artikel 12 som lyder:

"Konventionsstaterna skall tillförsäkra det barn som är i stånd att bilda egna åsikter rätten att fritt uttrycka dessa i alla frågor som rör barnet, varvid barnets åsikter skall tillmätas betydelse i förhållande till barnets ålder och mognad."

Att det är angeläget att tillförsäkra barn och ungdomar möjligheten att göra sin röst hörd. Något som inte alltid är självklart. Forskning har visat att åtta av tio ungdomar inom idrotten inte anser sig ha något påtagligt inflytande över sin egen tränings- och tävlingsverksamhet. Samtidigt visar samma studie att de själva vill vara mer involverade i beslut som rör deras eget idrottande. (Mats Trondman "[Ett idrottspolitiskt dilemma](#)")



Delaktigheten är således en grundläggande demokratisk rättighet men bidrar samtidigt till en bättre verksamhet. Inte bara för den enskilda utövaren utan även för föreningen i stort. Ett barn som redan från tidig ålder får möjligheter att påverka verksamheten och också förstå sin egen utveckling är bättre rustad. Detta barn kommer med största sannolikhet vara mycket mer motiverad och angelägen om att fortsätta sitt idrottande in i ungdomsåldern. Det ges verktygen till att sätta upp sina egna idrottsliga målsättningar och samtidigt förstå vad som krävs för att nå dit oavsett nivå. Inte minst gäller detta för de barn och ungdomar som under vägen inser att de vill nå hela vägen till eliten. Då blir förståelsen av idrotten och vad som påverkar idrottsprestationen i många fall avgörande för framtida framgångar. Denna delaktighet bidrar också till att fler barn och ungdomar tidigt får prova på och förstå vad ett idrottsledarskap är.

Intention "Aktives ledarutbildning"

Ledarskap ska vara en naturlig del av ungdomars idrottsutbildning som en stimulans till och förberedelse för framtida ledaruppdrag.

Anvisningar

- Förbund och föreningar ska erbjuda ungdomar olika former av ledarutbildningar.

Därför att:

Idrottsrörelsen, och även andra verksamheter, har ofta stort behov av ledare. Att leda andra är ofta stimulerande och roligt. De sociala aspekter som idrotten erbjuder kan bibehållas då fler har möjlighet att vara kvar inom idrotten. Anvisningar: Förbund och föreningar ska erbjuda ungdomar olika former av ledarutbildningar.

Så att:

Alla som har haft eller har kontakt med idrotten får möjligheter till att utveckla det egna ledarskapet. Ungdomar som vill ersätta sin aktiva karriär, eller i kombination med den, kan fortsätta vara engagerade inom idrotten som ledare. De som så önskar får prova på ett ledarskap, vilket kan stimulera till framtida studie- och yrkeskarriärer.

Intention "Inflytande"

Idrottsrörelsen ska på alla nivåer ta tillvara barns och ungdomars erfarenheter och synpunkter i utformning och ledning av tränings- och tävlingsverksamheten.

Anvisningar

- Samtliga barn och ungdomar ska uppmuntras att ge synpunkter på den verksamhet de befinner sig i.
- I takt med ökad ålder ska de aktiva ges större inflytande.
- Ett forum som är känt för barn och ungdomar för att ta tillvara deras åsikter ska finnas i varje förening.

Därför att:

Barn och ungdomars egen vilja att idrotta är anledningen till att idrottsrörelsen anordnar olika idrottsaktiviteter. Barn och ungdomar som involveras i beslut som rör deras idrottsverksamhet utvecklar en starkare inre motivation och stannar därför kvar längre.

Så att:

Idrottsverksamheten bedrivs ur ett barn- och ungdomsperspektiv och att utövaren är i centrum.

Intention "Lärande"

Barn och ungdomar ska ges möjligheter att skaffa sig kunskaper om de faktorer som påverkar deras idrottande och få inflytande över beslut som påverkar dessa.

Anvisningar

- Barn och ungdomar ska med stigande ålder få ökad kunskap om grundläggande träningslära, fysiologi, anatomi, kost, skador m.m.



Därför att:

Kunskap om den egna idrotten möjliggör bättre förståelse för vad som krävs för att utvecklas inom idrotten och bäddar även för en eventuell ledarkarriär.

Så att:

Den aktive själv har möjlighet att göra aktiva val efter ambition och vilja samt lättare kunna träna och tävla utan ledning av tränare och ledare.

Trygghet och säkerhet

Idrottsföreningen har en viktig social funktion att fylla i samhället. Vi vet att 9 av 10 barn och ungdomar någon gång är medlemmar i en idrottsförening under sin uppväxt. Det ger oss ett stort ansvar. Både barnen själva och deras föräldrar måste kunna känna sig trygga i att idrottsföreningen är en både fysiskt och socialt trygg miljö.

I en idrottsförening lär sig barn och ungdomar inte bara att bli duktigare i sin idrott. De lär sig också mycket annat, som de inte är medvetna om. Denna dolda inläring är ofta effektiv. Det rör sig om till exempel normer, värderingar, ansvar, hänsyn och medbestämmande. I kraft av sin omfattning och popularitet är idrotten därför en mycket viktig fostringsmiljö, kanske den viktigaste efter hemmet och skolan. Inte sällan hör vi barn och ungdomar hylla sin ledare som den person som betyder mest för dem.

För att idrotten ska fortsätta vara bra och förhoppningsvis kunna bli ännu bättre så måste vi alltid jobba med att utveckla vår idrott och våra idrottsmiljöer så att de är attraktiva och lockar barn- och ungdomar. Detta gör vi bland annat genom att säkra att den idrott som erbjuds genomförs i miljöer som är trygga och säkra för de som väljer att vara med oavsett vad de har för ambitioner med sitt idrottande.

En nyligen publicerad undersökning av [Friends](#) visade bland annat att i de föreningar som jobbar med likabehandlingsfrågor genom att till exempel prata om vikten av att vara en bra lagkamrat minskar kränkningarna med elva procent.

Intention "trygg miljö"

Idrottsföreningarna ska erbjuda alla barn och ungdomar en kamratlig och trygg miljö.

Anvisningar

- Det ska finnas minst två närvarande vuxna per lag/grupp vid varje tränings- och tävlingstillfälle
- Föreningen ska regelbundet arbeta med aktiviteter som syftar till att skapa en trygg idrottsmiljö.
- Föreningen ska årligen säkerställa att all relevant materiel inte utgör en säkerhets- eller skaderisk.
- Förbund och föreningar ska i samband med alla större beslut som rör barn och ungdomar klargöra konsekvenserna av dessa ur barnens och ungdomarnas perspektiv.

Därför att:

Idrottens föreningsliv är en viktig miljö för lärande för många barn och ungdomar. Att få uppleva en känsla av sammanhang där det finns vuxna som bryr sig om och ser alla barn är en viktig del för deras möjlighet att känna sig motiverade. Vidare är det centralt att om det händer saker på träningen, ex skador, att vuxna eller andra ansvariga finns i närheten och kan bistå.

Så att:

Fler barn och ungdomar trivs och väljer att stanna kvar.



Intention "Rent spel"

Barn och ungdomar ska i idrottsverksamheten få lära sig att ta hänsyn till kamrater och ledare samt lära sig vikten av rent spel.

Anvisningar

- Föreningen ska ha en uppdaterad handlingsplan för hur den ska förebygga att barn och ungdomar far illa.
- Föreningen ska ha en uppdaterad handlingsplan för hur den ska främja rent spel.

Därför att:

Idrotten vill erbjuda en miljö för samtliga barn och ungdomar som deltar som gör att de utvecklas som idrottare såväl som hela människor.

Så att:

Fler barn och ungdomar lär för livet och inte bara utvecklas inom idrotten. Riskerna för trakasserier och mobbning minskar

Intention "Värderingar"

Idrott för barn och ungdomar ska utvecklas enligt idrottens värderingar. Alla inblandade ska aktivt motverka bruket av doping och andra regelöverträdelser.

Anvisningar

- Föreningen ska löpande med sina tränare och aktiva arbeta med frågor som rör idrottens värderingar.
- Föreningen ska löpande arbeta med att motverka doping.

Därför att:

Fler barn och ungdomar lär för livet och inte bara utvecklas inom idrotten. Riskerna för trakasserier och mobbning minskar.

Så att:

Mobbning, trakasserier och alla former av diskriminering motverkas och att vi bidrar till att förebygga doping.

KOMMUNIKATION OCH IMPLEMENTERING

Det primära målet med anvisningarna är att stödja förbund och föreningar i deras arbete att utveckla en barn- och ungdomsidrott som bygger på ett barnrättsperspektiv och intentionerna i Idrotten vill. Verksamheten bedrivs i föreningarna, men ramarna för den sätts i hög grad av förbunden och deras tävlingssystem och -regler.

Det är viktigt att SF blir motor i implementeringsarbetet inom sin organisation. RF och SISU Idrottsutbildarna stödjer detta arbete inom ramen för sina respektive uppdrag. RF:s uppdrag blir att stötta SF först och främst genom de dialoger som beräknas starta till hösten 2014. I det nya verksamhetsområdet Idrott är tanken att dialoger hålls med SF:n utifrån en utvecklingsplan för hela idrotten/SF:s verksamhet snarare än separat för elitidrott, barn- och ungdomsidrott och utbildning som varit fallet tidigare. I dialogerna handlar det om att tillsammans med förbunden gå igenom såväl om det finns faktorer i exempelvis tävlingssystem, regelverk och talangutvecklingssystem som motverkar intentionerna i Idrotten vill som vilket stöd förbundet behöver för att göra de förändringar som eventuellt behövs.

I de fall ett förbund eller en förening har godtagbara skäl att inte anpassa verksamheten till någon eller några anvisningar, till exempel ett litet förbund som måste ha nationella tävlingar för att få ihop tillräckligt antal tävlande, bör detta framgå i de inledande dialogerna. SISU Idrottsutbildarna erbjuder utvecklingsforum och andra mötesplatser där anvisningarna kan aktualiseras. På föreningsnivå kompletteras SF:s insatser med SISU-d:s uppdrag inom ramen för Idrottslyftet där utvecklingsprocesser genomförs i föreningarna för att införliva intentionerna i Idrotten vill i sin verksamhet. För att anvisningarna ska kunna implementeras på alla nivåer inom idrotten behöver de på längre sikt också integreras i alla centrala utbildningar.



VERKSAMHETER SOM UPPEBART STRIDER MOT RIKTLINJERNA

I den debatt som förs kring barn- och ungdomsidrotten får RF ofta frågan hur vi ser till att föreningar och förbund följer de riktlinjer som finns i Idrotten vill och hur vi hanterar fall där verksamheten uppenbart strider mot dem.

En utgångspunkt är att det är både praktiskt och principiellt otänkbart att bygga upp en omfattande kontrollapparat. Den verksamhet som eventuellt står i strid med anvisningarna finns huvudsakligen i den dagliga tävlings- och träningsverksamheten, och det finns uppenbart ingen möjlighet att täcka nästan 5,5 miljoner aktiviteter varje år. Det är inte heller önskvärt. RF kommer dock att agera när vi på ett eller annat sätt får information om en verksamhet som uppenbart strider mot anvisningarna.

Grundprincipen är att försöka åstadkomma en utveckling av förbundens/föreningarnas verksamhet genom dialog med berört förbund/förening och att också ge stöd till det genom till exempel utbildning. Bara i sista hand blir ekonomiska sanktioner aktuella. Men statligt stöd ska enligt både förordningen om statsstöd till idrottsverksamhet och Riksidrottsförbundets egna LOK-stödsregler inte utgå till verksamheter som inte utgår från ett barnrättsperspektiv och strider mot intentionerna i Idrotten vill.

Processen för agerande ser ut på följande sätt:

1. Information till SF och DF (ansvarig för barn- och ungdomsidrott) som initierar en dialog med berörd IF eller SDF, enligt tidigare framtaget arbetssätt kring hantering av "känsliga ärenden".
2. *Dialogen identifierar problemet som:*
 - a) hanterbart av IF själva (individnivå)
 - b) att det krävs en åtgärdsplan hos IF för att komma till rätta med problemet (system/struktur/kultur)
 - c) att det krävs en åtgärdsplan med stöd hos IF för att komma till rätta med problemet (SISU Idrottsutbildarna ges uppdraget att tillsammans med berörda SF/SDF samt DF stötta IF att komma till rätta med problemet)
3. Om föreningen inte vidtar adekvata åtgärder så görs en mer omfattande utredning av fallet (SF/DF gemensamt)
4. Om utredningen visar att föreningen uppenbart och med avsikt har brutit mot anvisningarna och inte visar någon vilja till rättning kan följande sanktioner bli aktuella: RF - Ekonomiska sanktioner (ev. sådana beslut fattas av RS) SF/SDF - Ekonomiska sanktioner samt tävlingssanktioner.
5. Vid fall där SF uppenbart och/eller avsiktligt bidragit till verksamhet som strider mot anvisningarna ska RF inleda en dialog med berört SF. Om förbundet inte visar någon vilja till rättning bör det få konsekvenser för ekonomiskt stöd.

