



# Diskussionsmaterial - för föräldrar

Ett lärgruppsmaterial som har sin utgångspunkt i dokumentet Riktlinjer för barn- och ungdomsidrott

**”Världens bästa barnidrott är den som fångar intresset hos varje enskilt barn och lägger grunden för det som ska bli en livslång relation med idrotten.”**

# Svensk barn- och ungdomsidrott – världens bästa!

En stor del av den idrott vi är vana vid idag har formats av vuxna, för vuxna, och den växte fram i ett samhälle som är olikt dagens. För att se till att idrottsrörelsen bedriver en verksamhet på barns och ungas villkor behöver vi se över verksamheten och göra nödvändiga förändringar.

Det som tidigare lockade barn och unga att idrotta kanske inte är attraktivt för unga idag. Idrottsrörelsen behöver därför kontinuerligt se över den verksamhet som bedrivs för att den ska vara attraktiv och tillgänglig för samtidens barn- och ungdomsgenerationer. Världens bästa barn- och ungdomsidrott är med andra ord nyfiken och i ständig rörelse.



## Innehåll

- 7 Riktlinjernas roll inom idrottsrörelsen
- 8 Utgångspunkter och ställningstaganden
- 9 Barnkonventionen och idrottens värdegrund
- 13 Idrottens form och indelning
- 16 Fem riktlinjer för världens bästa barn- och ungdomsidrott
- 17 TRYGGHET
- 20 DELAKTIGHET
- 23 GLÄDJE
- 26 ALLSIDIGHET
- 28 HÄLSA
- 30 Parlör







**Svensk idrott vill möjliggöra idrott för alla under hela livet, oavsett ålder, bakgrund eller ambitionsnivå. Det förutsätter att alla lever och leder enligt svensk idrotts värdegrund i föreningar som ger goda möjligheter att idrotta och engagera sig. Lyckas vi med detta, blir idrotten och Sverige starkare.**

# Riktlinjernas roll inom idrottsrörelsen

Riksidrottsförbundets (RF) riktlinjer för barn- och ungdomsidrott (riktlinjerna) är en vägledning vid tillämpning av 1 kap 1 § RF:s stadgar, som beskriver idrottsrörelsens gemensamma verksamhetsidé, vision och värdegrund.

I RF:s stadgar står det bland annat att idrotten följer FN:s konvention om barnets rättigheter (barnkonventionen). Riktlinjerna ska därmed läsas som RF:s sätt att beakta barnkonventionen i den praktiska idrotts-tillämpningen. Förutom att utgå från RF:s stadgar vilar riktlinjerna på aktuell forskning och beprövad erfarenhet.

Det här dokumentet utgör ett stöd för verksamheter inom barn- och ungdomsidrotten och riktar sig i första hand till idrottsrörelsens specialidrottsförbund (SF). SF uppmanas att ta fram och/eller se över riktlinjer, utbildningar och utvecklingsmodeller anpassade till den egna idrotten, med dokumentet som stöd.

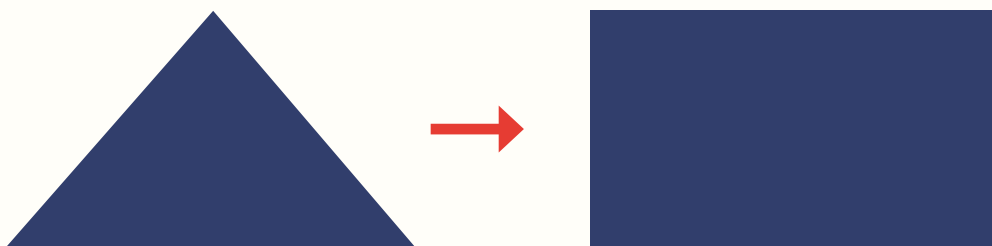
Den svenska idrottsrörelsens vision är att bli bäst i världen, för alla på alla nivåer. Riktlinjerna syftar alltså till att vägleda i arbetet mot målet att nå fler idrottsliga framgångar internationellt såväl som mot utmaningen att nå fler och nya barn och ungdomar och att få så många som möjligt att vilja idrotta i förening hela livet.

Riktlinjernas ambition är inte att beskriva en specifik idrotts kravprofil eller hur den bör mötas. Att ta fram en utvecklingsmodell som tar hänsyn både till det inom idrottsrörelsen gemensamt beslutade och till varje idrotts specifika särart – inklusive vad som krävs för prestationer i världsklass – är ett uppdrag för respektive SF.

Även om riktlinjerna i första hand ska ses som ett stöd till SF kan de även fungera som underlag för föreningar och föreningars medlemmar i diskussioner gällande den verksamhet som föreningen vill bedriva.

**”Vi bedriver idrott i föreningar för att ha roligt, må bra och utvecklas under hela livet.”**

Idrottens verksamhetsidé  
1 kap. 1 § RF:s stadgar



Ett sätt att beskriva vad svensk idrott vill är genom illustrationen ”från triangel till rektangel” som beskriver en förflyttning mot en framtid där alla har möjlighet att idrotta i förening under hela livet, oavsett ålder, bakgrund och ambitionsnivå.



# Utgångspunkter och ställnings- taganden

Mot bakgrund av skrivningarna i RF:s stadgar och idrottsrörelsens gemensamt beslutade strategi görs här ett antal förtydliganden kring utgångspunkterna för riktlinjerna.



# Barnkonventionen och idrottens värdegrund

Barnkonventionen är svensk lag sedan 1 januari 2020 och ett grundläggande folkrättsligt dokument som listar barns rättigheter. Syftet med barnkonventionen är att påverka och förbättra situationen för barn runt om i världen och som barn räknas varje människa under 18 år. 2009 beslutade idrottsrörelsen gemensamt att föra in barns särskilda rättigheter i de gemensamma stadgarna. Sedan dess omfattas all verksamhet för barn och ungdomar inom den svenska idrottsrörelsen av barnkonventionen.

Konventionen innehåller 54 artiklar som bildar en helhet för vad barn och unga har rätt till och vad de ska skyddas ifrån. Fyra artiklar är så kallade grundprinciper och vägledande för hur helheten ska tolkas.

De fyra grundprinciperna är även utgångspunkten för den syn på barn och ungdomar som RF:s riktlinjer för barn- och ungdomsidrott utgår från. Denna syn på barn och ungdomar innebär att vi ska 1) utgå från att

## Barnkonventionens grundprinciper

- 2 Alla barn har samma rättigheter och lika värde.
- 3 Barnets bästa ska beaktas vid alla beslut som rör barn.
- 6 Alla barn har rätt till liv och utveckling.
- 12 Alla barn har rätt att uttrycka sin mening och få den respekterad.

alla barn är lika mycket värda och inte ska diskrimineras, 2) att varje beslut som fattas inom idrottsrörelsen ska utgå från barnets bästa och utgår från 3) att idrotten ska få varje barn att utvecklas och 4) att barn ska göras delaktiga i hur idrotten utformas samt i beslut som rör dem.

Idrottsrörelsens värdegrund består i sin tur av fyra grundläggande principer: Glädje och gemenskap, demokrati och delaktighet, allas rätt att vara med och rent spel. De grundläggande principerna finns beskrivna i RF:s stadgar och i idrottens idéprogram Idrotten vill.

## ”Idrotten följer FN:s konvention om barnets rättigheter (barnkonventionen).”

Idrottens verksamhetsidé  
1 kap. 1 § RF:s stadgar

Barnkonventionens grundprincip om ingen diskriminering är starkt kopplad till idrottens värdegrund om allas rätt att vara med. På samma sätt handlar barns rätt till delaktighet och inflytande till stor del om det som ryms inom värdegrundsprincipen demokrati och delaktighet.

Utöver barnkonventionens grundprinciper finns det andra artiklar som kan kopplas till idrottens värdegrund. Till exempel artikel 19 som poängterar att barn och unga ska skyddas mot alla former av fysiskt eller psykiskt våld, skada eller övergrepp, vanvård eller försunlig behandling, misshandel eller utnyttjande, inklusive sexuella övergrepp. Denna rätt till skydd och vikten av en trygg miljö understryks i idrottens värdegrundsprinciper om rent spel och glädje och gemenskap.

Ett annat exempel är artikel 31 som handlar om barns rätt att delta i lek och fritidsaktiviteter. Den kan komplettera och stärka idrottens värdegrund, inte minst värdegrundsprincipen om glädje och gemenskap genom att artikel 31 betonar att barn och unga behöver vila, sömn och egen fri tid för att må bra och utvecklas.



Idrottens verksamhetsidé betonar att idrott inte bara handlar om fysisk prestation och utveckling utan att idrottsverksamhet också bidrar till psykisk, social och kulturell utveckling hos deltagarna. Denna helhets-syn finns också i barnkonventionen och förtydligas bland annat i allmänna kommentarer, av barnrätts-kommittén, om hur barnkonventionen ska tolkas och tillämpas. Där nämns återkommande att barn ska utvecklas fysiskt, psykiskt och socialt samt att andra förmågor är viktiga att utveckla så som emotionell, kognitiv och kulturell förmåga.

Visionen om världens bästa barn- och ungdoms-idrott ihop med idrottens värdegrund, verksamhets-idé och barnkonventionen gör det tydligt att idrotts-verksamhet för barn och unga ska vara inkluderande

och trygg, präglas av utveckling och delaktighet samt att det som bedöms vara bäst för barnet ska styra våra beslut och prioriteringar.

### **Idrottsrörelsens värdegrund**

- 1 Glädje och gemenskap
- 2 Demokrati och delaktighet
- 3 Allas rätt att vara med
- 4 Rent spel



Barnkonventionen omfattar alla under 18 år. RF:s riktlinjer omfattar dock alla upp till och med 19 år, i syfte att inkludera gymnasieåren. Samtliga skrivningar i dokumentet omfattar alltså barn och ungdomar under 20 år, om ingen specifik ålder finns angiven.

## Diskussionsfrågor

# Barnkonventionen & idrottens värdegrund

Vad kan du som förälder göra för att främja barnkonventionens grundprinciper i er förening?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Hur rimmar er förenings värdegrund med idrottens gemensamma värdegrund?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Idrottens form och indelning

Forskning visar att idrottens verksamhetsformer riskerar att påverka barns och ungas välbefinnande negativt. Idrottens tränings- och tävlingssystem och sätt att dela in barn och unga riskerar dessutom att motverka lust och möjlighet att vara en del av idrottsrörelsen. Nedan följer därför förtydliganden av och ställningstaganden till några av de skrivningar som återfinns i RF:s stadgar kring idrottens indelning.

Vid en första anblick kan det verka lätt att dela in unga inom idrotten, då indelning sker efter ålder och ambitionsnivå. Samtidigt är det mycket viktigt att inte slentrianmässigt gruppera efter födelseår eller utifrån antaganden om ambition. Snarare bör indelningen göras med stor medvetenhet, inte ses som permanent och de vuxnas ambition måste vara att göra indelningen utifrån varje barns och ungdoms bästa.

## Att dela in efter ålder

Grundtanken med att gruppera individer i åldersgrupper efter födelseår (kronologisk ålder) bygger

på idén om att utvecklingsnivå och utvecklingstakt är ungefär densamma hos individer i samma åldersgrupp. Utveckling är dock en betydligt mer komplex process än så. Graden av fysisk, kognitiv och emotionell mognad kan variera avsevärt i grupp med utövare, även om de är födda samma år. Att dela in barn och unga efter födelseår förutsätter därför en flexibilitet i tävlingssystemet likväl som förståelse och flexibilitet hos tränare eftersom den biologiska åldern (barnets mognadsålder) kan variera. Att plocka ut barn och ungdomar till lands- eller distriktslag innebär i första hand en premiering av tidig mognad och säger ingenting om deras utvecklingspotential.

## Att dela in efter ambition

Vad det gäller barn och ungas förväntningar på och ambitioner med sitt idrottande så behöver de få variera över tid. Varje barn och ungdom behöver ha möjligheten att hitta nya drivkrafter och mål men också ha rätten att inte kunna eller vilja formulera några idrottsliga mål alls.

Vid indelning efter ambitionsnivå finns risken att vuxna tar på sig rollen att dela in barn och unga efter uppskattad potential att bli framtida elitidrottare. Förutom att det är omöjligt att förutse vilka barn och ungdomar som blir framtidens idrottsstjärnor så är det inte de vuxnas roll att avgöra vilka av alla barn och unga som ska ges, respektive inte ges, förutsättningar att utvecklas.

”Indelning efter ambitionsnivå” ska inte tolkas som permanent nivågruppering eller i termer av selektering. Permanent nivåindelning och tidig selektering

”Vi delar in vår idrott efter ålder och ambitionsnivå”

Idrottens verksamhetsidé  
1 kap. 1 § RF:s stadgar



har visat sig medföra att både känslan av tillhörighet och kompetens påverkas negativt, oavsett vilken nivå utövaren placeras i. Vidare har denna typ av system och ledarskap inom barn- och ungdomsidrotten ett samband både med avhopp och olika former av hälsobesvär.

Även i de fall uttagningar inte innebär en direkt utslagning tenderar de uttagna att få mer uppmärksamhet och resurser. Sammantaget får uttagna bättre förutsättningar för utveckling vilket tenderar att öka glappet ytterligare till dem som inte blivit uttagna. Den typen av idrottsliga system bidrar till en skev fördelning av förutsättningar och även till ökad stress kring att prestera, till splittrade gemenskaper och till att motarbeta den inre motivationen hos många barn och unga. Det är därför nödvändigt att se över alla former av selektionsprocesser och försök till talangidentifiering under uppväxtåren.

#### **Elitinriktad ungdomsidrott**

I RF:s stadgar framgår att det får förekomma elitinriktad idrott inom ungdomsidrotten (idrott från 13 år). Det innebär samtidigt att det inte ska finnas någon elitinriktad verksamhet för barn upp till 13 år. RF:s stadgar ska dock inte läsas som att det vid 13 års ålder bör göras en indelning av utövare i "breddidrott" respektive "elinriktad" idrott. Tvärtom är det i början av tonåren av extra stor vikt att värna sammanhållningen i gruppen och att aktivt motverka alla former av selektion och utslagning. Det förutsätter en flexibel verksamhet som är mån om att möta behoven hos varje enskild utövare.

I tonåren behöver en del av de som, fortfarande eller för första gången, bär en dröm om att ägna sig åt

elitidrott få tillräckligt med kunskap om vad det innebär att göra en elitsatsning inom den aktuella idrotten.

En elitsatsning innebär (enligt RF:s definition) krävande, specialiserad och organiserad idrottsverksamhet med uttalade prestations- och resultatmål. Det är till denna kravställning, och det den medför, som utövaren med elitidrottsdrömmar och hans vårdnadshavare behöver förhålla sig. Inom många idrotter är det möjligt att påbörja en framgångsrik elitsatsning betydligt senare.

All idrott för utövare upp till och med 19 år, elitinriktad eller ej, ska präglas av långsiktighet och bedrivas i linje med RF:s riktlinjer för barn- och ungdomsidrott.

#### **Att dela in efter kön**

I RF:s stadgar står ingenting om att idrott ska delas in efter kön, även om det är en indelning vi ofta använder i vår idrottsliga praktik. Det är av yttersta vikt att barn- och ungdomsidrotten inte av gammal vana delas in efter kön. Indelning ska i stället göras utifrån en bedömning av varje barns och ungdoms bästa och utifrån ambitionen att skapa en jämställd och inkluderande miljö.

Samträning är ingen garanti för jämställdhet. Den kan dock hjälpa unga av olika kön att se varandra som jämbördiga träningskompisar genom att mötas i den gemensamma identifieringen som "idrottare". Det förutsätter dock att idrottandet organiseras och leds på ett sätt där gränser och olikheter mellan unga av olika kön snarare rivs än byggs upp. Tränarens förhållningssätt och kompetens blir därför avgörande i att skapa jämställda relationer.

# Idrottens form & indelning

**Hur görs indelning av barn och ungdomar i er förening? Sker uttagningar eller någon selekterande verksamhet och vad är i så fall din upplevelse den?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Hur kan du som idrottsförälder bidra till att varje barn och ungdom i er förening upplever eventuella indelningar som positiva?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Världens bästa barn- och ungdomsidrott

I detta avsnitt presenteras fem huvudriktlinjer samt ett antal konkreta insatser för att utveckla verksamheten. Riktlinjerna är en vägledning vid tillämpning av idrottsrörelsens gemensamma verksamhetsidé, vision och värdegrund och syftar till att utgöra ett stöd för verksamheter inom barn- och ungdomsidrotten. Riktlinjerna ska vidare läsas som RF:s sätt att beakta barnkonventionen i den praktiska idrottstillämpningen, samt i arbetet med att nå visionen om världens bästa barn- och ungdomsidrott.

Av de fem vi valt att betrakta som huvudriktlinjer fungerar riktlinje ett (trygghet) och riktlinje två (delaktighet) som en slags grundplatta för de andra. Riktlinje tre (glädje) och fyra (allsidighet) tar upp olika aspekter av en positiv idrottsupplevelse och framgångsrik idrottsutveckling. Riktlinje fem (hälsa) beskriver, som komplement till övriga riktlinjer, vad som är avgörande för att utövaren ska hålla sig frisk, hel och må bra i sitt idrottande över tid. De fem huvudriktlinjerna är:

- 1. Trygghet:** Skapa trygga och välkomnande miljöer
- 2. Delaktighet:** Erbjud delaktighet och inflytande
- 3. Glädje:** Främja inre drivkraft och långsiktig utveckling
- 4. Allsidighet:** Möjliggör allsidigt och lekfullt idrottande
- 5. Hälsa:** Bidra till hälsa och välbefinnande över tid





## RIKTLINJE 1

# Trygghet

## Skapa trygga och välkomnande miljöer.

Idrottsrörelsen ska vara en plats där alla barn och unga känner sig välkomna och trygga. Det förutsätter att alla inom idrottsrörelsen aktivt arbetar för att främja idrottsrörelsens människosyn och visar respekt för alla människors unika och lika värde. Det förutsätter även andra typer av insatser med syfte att förebygga och åtgärda otrygghet.

En trygg miljö är en plats där barn och unga har möjlighet att utvecklas både fysiskt, psykiskt, socialt och kulturellt, i sin egen takt och efter sina egna förutsättningar. En trygg miljö är också en inkluderande miljö. En plats där alla barn och unga får vara, klä sig och uttrycka sig som individen vill så länge det inte innebär att andra kränks eller begränsas.

Trygg idrott är fri från diskriminering. Alla individer, varje förening och varje förbund inom idrotten förväntas uppmärksamma och motverka att något barn eller någon ungdom missgynnas eller behandlas sämre utifrån de sju diskrimineringsgrunderna: Kön, könsöverskridande identitet eller uttryck, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionsnedsättning, sexuell läggning och ålder. Det är även av största vikt att arbeta för att vårdnadshavares sociala bakgrund och ekonomiska förutsättningar inte ska hindra barns och ungas deltagande.

En trygg idrott är dessutom fri från osunda träningsmetoder, kränkningar, trakasserier, våld och övergrepp. Tryggheten innebär också att alla miljöer är nyktra och drogfria.

Inom idrottsrörelsen förväntas alla behandla andra på ett respektfullt sätt. En förutsättning för det är att arbeta i respektive verksamhet med att översätta värdegrunden i konkreta beteenden. En trygg miljö skapas genom ett medvetet arbete med tränar- och ledarkultur, samt med relationer till vårdnadshavare och andra vuxna runt barn- och ungdomsverksamheten. Det är viktigt att tänka på att många tränare, ledare och domare själva ännu inte är vuxna och därmed behöver såväl extra vägledning som stöd mot utsatthet.

Alla vuxna – oavsett roll inom idrotten – har ansvar för barn och unga i sin närhet och den verksamhet man är del av eller ansvarar för. Varje vuxen förväntas därför agera när ett barn eller en ungdom signalerar att något inte är bra. För att kunna agera när ett barn eller en ungdom inte mår bra eller när något inträffat är arbetet med rutiner och uppföljning avgörande. Barn och unga, såväl som vuxna, behöver veta vem de ska vända sig till och den som råkat ut för något ska få stöd och hjälp. Kritik och larm om missförhållanden inom barn- och ungdomsverksamheten ska alltid bemötas med respekt och tas på allvar.

**BARNKONVENTIONEN: ARTIKEL 2**  
Alla barn är lika mycket värda och har samma rättigheter. Ingen får diskrimineras.

**BARNKONVENTIONEN: ARTIKEL 19**  
Barn ska skyddas mot alla former av fysiskt eller psykiskt våld, skada eller övergrepp, vanvård eller försumlig behandling, misshandel eller utnyttjande, inklusive sexuella övergrepp.

**BARNKONVENTIONEN: ARTIKEL 34**  
Barn ska skyddas mot alla former av sexuellt utnyttjande och sexuella övergrepp.



# Trygghet

På vilket sätt kan du bidra till en trygg, inkluderande och välkomnande miljö i er förening?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Hur kan du som förälder hjälpa föreningen med att förebygga kränkningar, trakasserier, våld och övergrepp?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## RIKTLINJE 2

# Delaktighet

### Erbjud delaktighet och inflytande.

Alla barn och ungdomar inom idrottsrörelsen ska ges möjlighet att uttrycka sin mening och få den respekterad. Det gäller särskilt i frågor som rör det enskilda barnet eller ungdomen. För att bli verkligt delaktig behöver varje barn och ungdom, utifrån ålder och mognad, få möjlighet att vara med och forma och ta ansvar för den verksamhet det är en del av. Att få göra insatser i den verksamhet man är en del av kan vara ett sätt att påverka och få ta ansvar.

En förutsättning för meningsfull delaktighet innebär att utgå från det som unga själva identifierar som relevant och viktigt. Utgångspunkten behöver därför vara ungas egen verklighet och problemformulering. Det kräver i sin tur vuxna som lyssnar aktivt, på det sätt som unga vill bli lyssnade på. Det innebär även att delaktigheten måste vara frivillig. Inga barn och ungdomar ska tvingas att uttrycka åsikter mot sin vilja. En förutsättning för att kunna ta utgångspunkt i ungas verklighet är vuxna som inser att barn och ungdomar har kunskap och erfarenhet som de själva kanske saknar, vuxna som värderar och inkluderar deras kompetens och ser unga som experter på sina egna liv.

Viktiga beståndsdelar i demokrati är öppenhet och transparens och att alla medlemmar ges möjligheten att bilda sig sin egen uppfattning om verksamheten, göra sin röst hörd och påverka verksamhetens inriktning. En förutsättning för ungas delaktighet är att varje barn och ungdom har tillgång till för dem relevant och anpassad information.

Erbjuder vi delaktighet och inflytande kan idrottsrörelsen vara en del i att förbereda unga för ett ansvarsfullt liv i en anda av vänskap, frihet och solidaritet. Likväl som idrottande leder till fysisk aktivitet kan idrotten därmed leda till ökad kunskap om såväl föreningsformen som demokratins grunder. Arbetet för ungas delaktighet blir därmed även del i en medveten strategi för att utveckla och rekrytera framtida tränare och ledare inom idrotten.

#### BARNKONVENTIONEN: ARTIKEL 3

Vid alla beslut som rör barn ska i första hand beaktas vad som bedöms vara barnets bästa.

#### BARNKONVENTIONEN: ARTIKEL 12

Barn har rätt att uttrycka sin mening och höras i alla frågor som rör barnet. Hänsyn ska tas till barnets åsikter, utifrån barnets ålder och mognad.

#### BARNKONVENTIONEN: ARTIKEL 13

Barn har rätt till yttrandefrihet; att tänka, tycka och uttrycka sina åsikter, med respekt för andra personers rättigheter.





## Viktiga frågeställningar

I riktlinjen om delaktighet är det extra viktigt att ställa sig frågor utifrån barnkonventionens fyra grundprinciper:

- Vilka barn och ungdomar hörs?
- Vilka grupper av barn och ungdomar lyssnar vi på?
- Har vi beaktat barnets/ungdomens bästa?
- Vad gör vi vuxna med informationen och kunskapen vi får från barn och unga?
- Är vi beredda att förändra vår syn på hur idrotten ska bedrivas utifrån barns och ungdomars åsikter?

# Delaktighet

**Har du några tips på hur föreningen kan inkludera barn och ungdomars åsikter i beslutsprocesser (till exempel i styrelser eller kommittéer/arbetsgrupper)?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**På vilket sätt kan du som förälder hjälpa träningsgruppen där ditt barn deltar, att göra barnen/ungdomarna mer delaktiga i forandet av verksamheten?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Glädje

### Främja inre drivkraft och långsiktig utveckling.

Alla barn och ungdomar inom idrottsrörelsen ska få ta del av en idrottsupplevelse som är glädjefylld, engagerande och utmanande. För att få den typen av upplevelse behöver utövarens egen inre drivkraft sättas i centrum. Barns och ungas egen vilja att bemästra en färdighet ska få leda vägen i utvecklingen. Främja lärande och utveckling genom att låta utövaren själv prova sig fram till vad som fungerar och inte fungerar och uppmuntra ansträngning och försök att lära sig något nytt och utmanande.

Enligt många barn och unga är en viktig del i idrottandet att få kämpa hårt, använda kroppen och utmanas i relation både till sig själv och andra. Men det är kampen här och nu som är viktig för känslan av att ha roligt, snarare än att nå idrottsliga framgångar på sikt. Upplevelsen av att känna spänning inför hur det ska gå, övervinna sin nervositet och vara i känslor av glädje och besvikelse är för många en viktig del av idrottsupplevelsen. Resultatet i stunden blir därmed viktigt och ska få vara det. Däremot är det av yttersta vikt att vi inte låter resultatet i stunden få långsiktiga konsekvenser eller påverka det enskilda barnets och ungdomens möjligheter till idrottslig utveckling. I stället för att eftersträva kortsiktiga resultat och vinster bör alltid jämna matcher och jämnt tävlingsmotstånd fungera som ledstjärna.

Att få tävla ska alltså fortsatt vara viktigt inom idrotten. Det är dock barns och ungas positiva upplevelse av tävlingsmomentet som ska forma framtidens tävlingssystem och tävlingsbestämmelser, snarare än att system och regelverk ska forma dem. På det sättet blir "tävling" en metod för att bidra till glädje och utveckling såväl som till långsiktig idrottslig utveckling.

Idrottande ska vara lustfyllt och en frizon, inte en stressfaktor i barns och ungas liv. Verksamheter för barn och unga ska inte vara präglade av oro för att bli eller inte bli vald eller rädsla för att förlora sin plats i gruppen. Snarare än att jämföra eller ställa unga mot varandra behöver barn och ungdomar få vuxnas hjälp med att se sina egna framsteg och uppmuntras att glädjas åt andras. Strävan bör vara att erbjuda ett varaktigt sammanhang där det finns värme och empati för varandra och för andra. En annan del i att visa varandra hänsyn är att efterleva idrottens regler och att respektera domarens beslut, där vuxna behöver föregå med gott exempel.

Misslyckanden och motgångar bör ses som en naturlig del av utövandet och lärandet innefattar att

lära sig hantera dessa för att sedan kanske lyckas nästa gång eller längre fram. Barn och unga får inte skuldbeläggas, bestraffas eller kontrolleras, i stället ska idrottens ledare erbjuda inflytande, ge konkret och konstruktiv uppmuntran och ha en beredskap att besvara nyfikna frågor om varför varje träningsmoment ser ut som det gör.

Vad gäller barns och ungas förväntningar på och ambitioner med sitt idrottande så är det bra att ha i åtanke att dessa kan variera över tid. Varje barn och ungdom behöver få möjlighet att hitta nya drivkrafter och mål men också ha rätten att inte kunna eller vilja formulera några idrottsliga mål alls.

#### BARNKONVENTIONEN: ARTIKEL 6

Barn har rätt till liv, överlevnad och utveckling.

#### BARNKONVENTIONEN: ARTIKEL 19

Barn ska skyddas mot alla former av fysiskt eller psykiskt våld, skada eller övergrepp, vanvård eller försumlig behandling, miss-handel eller utnyttjande, inklusive sexuella övergrepp.

#### BARNKONVENTIONEN: ARTIKEL 31

Barn har rätt till lek, vila och fritid.





# Glädje

Hur kan du som förälder bidra till att dina/ditt barn får uppleva en glädjefylld idrott?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Hur gör du för att hjälpa ditt/dina barn att hantera misslyckanden och motgångar?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Allsidighet

## Möjliggör allsidigt och lekfullt idrottande.

Alla barn och ungdomar inom idrottsrörelsen ska ha rätt till ett allsidigt och lekfullt idrottande. Lekfullheten och den allsidiga träningen är central för idrottslig utveckling. Oavsett träningsmängd och typ av idrott så ska verksamheten karaktäriseras av allsidighet och variation och av att den bidrar till lust att röra på sig. I takt med ålder och utveckling kan den idrottspecifika träningen få större utrymme men lekfullheten fortsätter att vara central för framgångsrik idrottsutveckling.

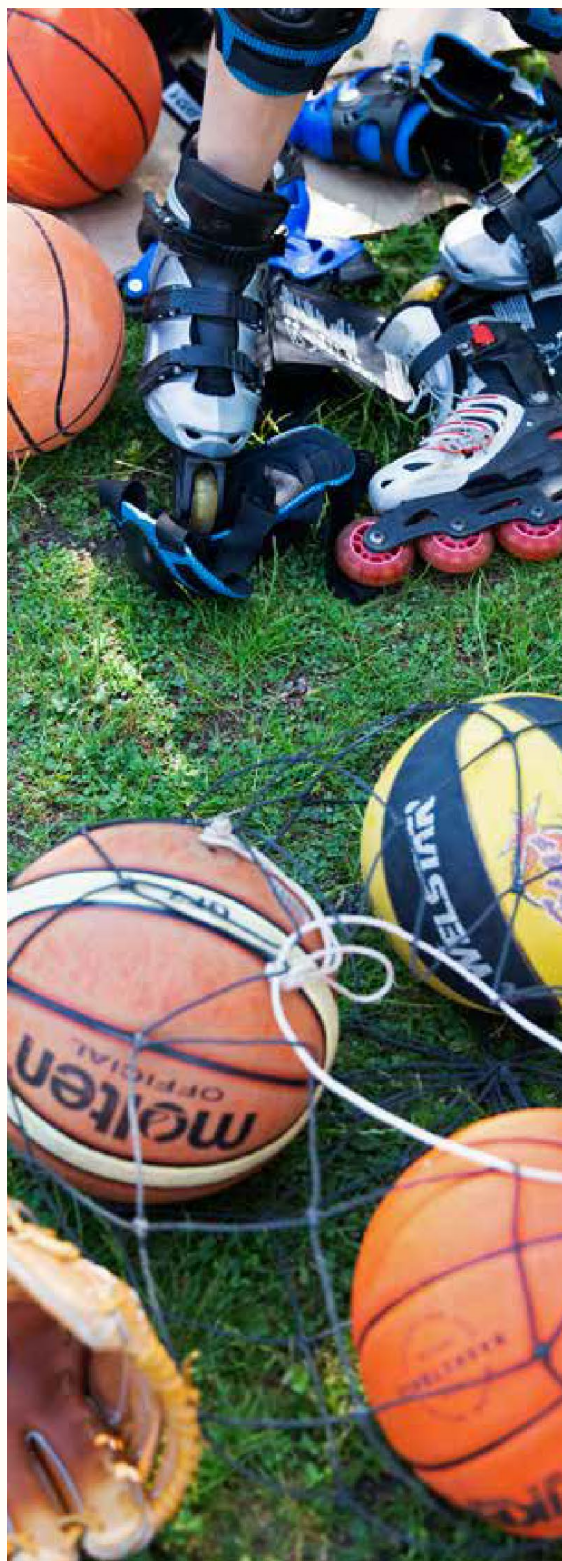
Lek är en form av kreativitet, en slags problemlösning och ett utforskande av förmågor. "Att leka" ska inte ses som motsats till "att tävla" utan innehåller tvärtom ofta någon form av tävlingsmoment. I det lekfulla tävlandet testar man sin skicklighet, sitt mod eller sin list i relation till sig själv eller andra. Genom leken kan gränstestande, risktagande och tävlande ske på ungas villkor och bidra till att utveckla det kroppsliga omdömet.

En god grundmotorik och allsidig träning höjer den fysiska kompetensen och möjliggör deltagande i ett brett spektrum av aktiviteter och miljöer. Det bidrar i sin tur till positiva upplevelser av att använda kroppen och framgång så väl i den idrottspecifika utvecklingen som i byggandet av ett aktivt och hållbart idrottsliv.

En god grundträning kräver ingen avancerad utrustning eller komplexa träningsformer. Avgörande är snarare tillgänglighet till idrottsytor och ändamålsenlig utrustning och att det finns en flexibilitet som tillåter mer träningstid för den som önskar. Med kreativa lösningar kan ytor och utrustning användas på ett optimalt sätt och främja nytänkande inom träningen. Nya möjligheter och variation skapas också genom ett prestigelöst och samarbetsvilligt förhållningssätt mellan ledare och mellan verksamheter.

**BARNKONVENTIONEN: ARTIKEL 6**  
Barn har rätt till liv, överlevnad  
och utveckling.

**BARNKONVENTIONEN: ARTIKEL 31**  
Barn har rätt till lek, vila och fritid.



# Allsidighet

Ett sätt att främja allsidighet kan vara att prova på andra aktiviteter/idrotter. Har du några konkreta idéer på aktiviteter/idrotter som träningsgruppen skulle kunna prova på?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Hur ser du som förälder på möjligheten att ditt/dina barn deltar i flertalet idrotter?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## RIKTLINJE 5

# Hälsa

### Bidra till hälsa och välbefinnande över tid.

Barnets/ungdomens bästa ska vara vägledande i alla beslut som rör barn och unga inom idrottsrörelsen. Det innebär bland annat att fatta beslut utifrån vad som leder till bästa möjliga hälsa över tid för varje barn och ungdom. Idrott kan vara en starkt bidragande faktor till ett gott och friskt liv. En förutsättning för hälsoeffekterna är dock att idrottandet tar hänsyn till individens egen kapacitet, sociala situation samt biologiska och psykologiska mognad.

Daglig fysisk aktivitet har positiva effekter på hälsan men ju högre den sammantagna fysiska, psykiska och sociala belastningen är för individen, desto högre krav ställs på återhämtningskvaliteten och den kompetens och det stöd som finns runt omkring. Vilken belastning som är optimal för att idrottandet ska vara hållbart behöver avgöras i varje enskilt fall. Det ställer höga krav på lyhördhet hos de vuxna som finns runt om och de behöver påminna sig om att de endast ser delar av barnets/ungdomens liv och att de alltid måste respektera rätten till vila.

Vaksamhet för uttryck på smärta är viktigt och medvetenhet om att växande kroppar innebär en ökad risk för överbelastningsskador. Likaså är det viktigt med en vaksamhet vad gäller uttryck för psykisk ohälsa.

För idrottande barns och ungas bästa behöver sambandet mellan kost, kropp och vikt bevakas på ett hälsosamt sätt. Däremot ska ledare inte kommentera barns och ungas vikt och kroppsform eller uppmantra till viktneigång. Undvik att prata om kroppsviktens koppling till prestation. Fokusera på träning, kost, optimal återhämtning och välbefinnande som prestationsfrämjande faktorer.

I takt med den idrottsliga utvecklingen kan antalet aktörer (idrottsgymnasium, landslag, fler träningsgrupper/lag) som är inblandade i utövarens idrottande öka. I sådana fall bör de vuxna samverka och bestämma vem som, tillsammans med barnet/ungdomen, ansvarar för helhetsbilden. Att ha fungerande relationer mellan ledare/tränare, skola och vårdnadshavare är avgörande faktorer för idrottande barns och ungas hälsoutveckling.

#### BARNKONVENTIONEN: ARTIKEL 3

Vid alla beslut som rör barn ska i första hand beaktas vad som bedöms vara barnets bästa.

#### BARNKONVENTIONEN: ARTIKEL 24

Barn har rätt till bästa möjliga hälsa, tillgång till hälso- och sjukvård samt till rehabilitering. Traditionella sedvänjor som är skadliga för barns hälsa ska avskaffas.

#### BARNKONVENTIONEN: ARTIKEL 31

Barn har rätt till lek, vila och fritid.



# Hälsa

**Hur formar du din roll som idrottsförälder för att bidra till att främja ditt barns hälsa? Vad tar du för ansvar i koppling till kost och återhämtning?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Vad är viktigt i ditt idrottsföräldraskap för att främja ditt och övriga barn/ungdomars psykiska hälsa?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Viktiga begrepp inom barn- och ungdomsidrotten

**Svensk idrott** Den svenska idrottsrörelsen organiserad i föreningar och förbund.

**Vision** Önskvärt framtida tillstånd.

**Värdegrund** Samlade värderingar och förhållningssätt som man vill ska styra verksamheten.

**Verksamhetsidé** Beskriver organisationens uppdrag och vilka man finns till för.

**Träning** Aktiviteter som har till syfte att förhöja och/eller upprätthålla en eller flera kapaciteter, både fysiska, psykiska och sociala. Kan vara både organiserad och icke organiserad.

**Tävling** Aktivitet där flera personer eller grupper mäter sina färdigheter mot varandra inom ett avgränsat färdighetsområde, så som en idrott.

**Lek** Aktivitet som utförs för nöjes skull och kan vara organiserad eller fri. I leken utvecklas fysiska, psykiska och sociala förmågor som är viktiga för individen även i andra sammanhang.

**Uppvisning** Aktivitet som utförs i syfte att visa upp sina färdigheter, oftast enligt en förutbestämd rutin. En uppvisning sker inför åskådare och saknar tävlingsmoment.

**Ålder** Avser i dagligt tal oftast kronologisk ålder som mäts i antalet år och månader. Kronologisk ålder är inte alltid ett relevant mått på utveckling och mognad utan i idrotten bör man ta hänsyn till biologisk ålder och psykosocial mognad.

**Åldersanpassad träning** Rätt träning i rätt ålder, som är anpassad till den biologiska åldern och den psykosociala mognaden.

**Samträning** Könsmixad eller könsblandad träning. Träning tillsammans oavsett kön.

**Allsidig träning** Variationsrik träning som innefattar koordination, rörlighet, styrka, snabbhet och uthållighet såväl fysiskt som mentalt.

**Ensidig träning** Motsatsen till allsidig träning, alltså träning som i hög grad inriktas mot en eller ett fåtal övningar, moment eller mot utvecklingen av en eller ett fåtal egenskaper eller detaljfärdigheter.

**Specialisering** Innebär att helt inrikta sig på en idrottsgren eller disciplin.

**Selektering** Att välja ut de för tillfället bästa – eller de som i framtiden bedöms bli de bästa – till matcher, läger, lag eller träningsgrupper.

**Utslagning** Att individen mot sin vilja inte längre får/kan vara med i laget/träningsgruppen.

**Toppling** En form av selektering som innebär att de bästa vid ett givet tillfälle får en eller flera av följande fördelar i tävlingssammanhang: En given plats i laget, mer speltid eller av de aktiva betraktat en attraktivare position i laget/gruppen.

**Elitsatsning** Krävande, specialiserad och organiserad idrottsverksamhet med uttalade prestations- och resultatmål.

**Nivågruppering** Då lag eller träningsgrupper delas upp utifrån färdighets- och kunskapsnivå.

**Nivåanpassning** Träning där det vid vissa övningar sker uppdelningar av gruppen utifrån färdighets- och kunskapsnivå.

**Individanpassning** Träning anpassad till var och en utifrån färdighets-, kunskaps- och mognadsnivå. Kan genomföras oavsett hur träningsgruppen eller laget är sammansatt.





**Riksidrottsförbundet**

Box 11016 • 100 61 Stockholm • Tel. 08 699 60 00  
[riksidrottsforbundet@rf.se](mailto:riksidrottsforbundet@rf.se) • [rf.se](http://rf.se)