



# Barn- och ungdomsidrott

Information • Frågor och svar • Anvisningar

Idrottsrörelsens verksamhetsidé innebär att vi på alla nivåer vill bedriva vår idrott så att den utvecklar människor positivt, såväl fysiskt och psykiskt, som socialt och kulturellt. Detta är naturligtvis helt avgörande för en bra barn- och ungdomsidrott.

Idrottsrörelsen har också i RF:s stadgar och i idéprogrammet Idrotten vill, slagit fast att all barn- och ungdomsverksamhet ska utgå från ett barnrättsperspektiv och följa FN:s barnkonvention. Det är alla 70 medlemsförbund överens om genom beslut på RF-stämman. Men det är inte alltid självklart vad ett barnrättsperspektiv innebär i praktiken för det enskilda barnet eller hur man som ledare ska agera på bästa sätt. Många SF har frågat efter mer konkreta riktlinjer än de som finns i Idrotten vill, för att få bättre vägledning och stöd i vardagen.

Riksidrottsförbundet har därför tagit fram anvisningar för barn- och ungdomsidrott som beslutats av riksidrottsstyrelsen (RS) den 23 maj 2014.

Processen startade i och med att RS i april 2013 beslutade att ta fram förslag till ”riktlinjer för en sund och säker barn- och ungdomsidrott”. Steg ett var att definiera ofta förekommande begrepp i den allmänna debatten kring barn- och ungdomsidrott. Dessa publicerades på [www.rf.se](http://www.rf.se) i oktober 2013.

Steg två var att lägga fram ett förslag på förtydligande av de riktlinjer kring barn- och ungdomsidrott som finns i Idrotten vill. Förslaget skickades ut på remiss till samtliga SF, DF, CIF och SOK i november 2013 med remisstid till den 27 januari 2014. Efter remisstidens slut har förslaget bearbetats och behandlats på RS möte i mars.

Anvisningarna är indelade i fyra delar: träning och tävling, delaktighet, ledarskap samt trygghet och säkerhet. De ska ses som RS vägledning vid tillämpning av stadgarnas riktlinjer för barn- och ungdomsidrott, som är beskrivna i Idrotten vill. Det är en stor utmaning att göra anvisningar som är tillräckligt konkreta för alla, eftersom idrottsrörelsens 70 förbund och 20 000 föreningar, har delvis eller helt olika förutsättningar. Därför är just samtalet om hur verksamheten bäst ska bedrivas helt avgörande för varje SF och i varje förening utifrån era unika förutsättningar.

RF lägger nu upp en plan över hur vi på bästa sätt kan vara ett stöd för respektive förbund i arbetet med anvisningarna, bland annat genom dialoger som startar i höst, genom SISU Idrottsutbildarnas mötesplatser och att de införlivas i de ordinarie utbildningarna. Vi vill dock understryka att det är viktigt att varje SF blir motorn i arbetet inom er egen organisation. Verksamheten bedrivs i föreningarna, men ramarna för den sätts i hög grad av förbunden t ex genom tävlingssystem, regler och genom värderingsarbete.

Vi hoppas att dessa anvisningar ska vara en hjälp och ett stöd för att utveckla barn- och ungdomsidrotten i ert förbund. Har ni frågor eller funderingar, tveka inte att höra av er till RF:s kansli. Det finns också mer information på [www.svenskidrott.se](http://www.svenskidrott.se).

Med vänlig hälsning

SVERIGES RIKSIDROTTSFÖRBUND

Karin Mattsson Weijber  
Ordförande

Birgitta Ljung  
Generalsekreterare

## Frågor och svar kring nya anvisningar för barn- och ungdomsidrott

- **Kan en förening som skapar 1:a-lag för 8-åringar eller som åker på internationella turneringar med sina 11-åringar få LOK-stöd för den verksamheten?**  
Grundfrågan är om den typen av verksamhet utgår från ett barnrättsperspektiv, det vill säga barnets bästa, eller de vuxnas ambitioner. I många fall handlar det nog om det senare. Och då är det tveksamt om den ska få ekonomiskt stöd. Och det ekonomiska stöd vi då talar om är LOK-stöd och Idrottslyftet. Men det första vi, eller i första hand det berörda förbundet, gör kommer inte att vara att dra in det ekonomiska stödet utan diskutera med föreningen.
- **Hur ska specialidrottsförbunden hantera enstaka föreningar som inte följer anvisningarna?**  
Vi ser förbunden som de viktigaste motorerna i arbetet på att utveckla barn- och ungdomsidrotten. För en del förbund gäller det att se över sina egna tävlingssystem och regelverk, som kanske i praktiken främjar till exempel tidig selektering även om det inte är syftet. Det är också de som i första hand måste ta diskussionerna med sina föreningar. Och det gör de i många fall också.
- **När börjar de nya anvisningarna att gälla och när kan sanktionerna träda i kraft?**  
Anvisningarna gäller naturligtvis från och med idag, det vill säga att det är så här vi tolkar barnrättsperspektivet ur en idrottslig synvinkel. Men sedan är vi medvetna om att det i vissa idrotter kan ta tid att vrida om skutan. Det sätt vi arbetar inom idrottsrörelsen är främst genom information och utbildning, inte strikt regelstyrning. Men självklart finns det en gräns någonstans, även om den kan variera.
- **Varför har ni tagit fram dessa anvisningar nu? Räcker det inte med riktlinjerna i Idrotten vill?**  
Den intensiva debatt som förts på senare tid om barn- och ungdomsidrotten visar att det finns ett behov av större tydlighet kring vad ett barnrättsperspektiv betyder. Många förbund, föreningar och enskilda ledare och föräldrar har också uttryckt önskemål om tydligare anvisningar.
- **Vad säger specialidrottsförbunden om de nya anvisningarna? Har de varit delaktiga att ta fram detta som uppenbart inte följs av alla i dag.**  
Ja, de har varit delaktiga. Dels har hela arbetet med att ta fram anvisningarna gjorts i dialog med förbunden genom ett antal olika träffar, dels skickades ett färdigt förslag ut på remiss i slutet av förra året.
- **Hur snabbt måste man åtgärda sin verksamhet för att följa anvisningarna?**  
Den frågan går inte att svara på generellt. Och det kan ju också finnas fall där idrottens karaktär av någon anledning gör att det inte går att följa alla anvisningar. Det här är något vi måste diskutera i de dialoger vi har med förbunden och som de eller distriktsförbunden har med föreningarna.

- **Hur hanterar RF idrotter med EM/VM för barn? Ska inte Sverige vara representerat på internationell nivå?**

Vi tycker inte att barn, det vill säga flickor och pojkar under 13 år ska delta i internationella mästerskap. Så nej, Sverige bör inte vara representerat om det nu finns sådana. Tvärtom bör det svenska förbundet då verka i sitt internationella förbund för att få bort dem.

- **Kommer inte de nya anvisningarna att minska chanserna att få fram världsstjärnor?**

Nej, all forskning visar att det tvärtom ökar chansen att få fram framgångsrika elitidrottare om vi låter så många som möjligt vara kvar så länge som möjligt, låter barnen ha roligt och utvecklas i sin egen takt och låter dem hålla på med många idrotter samtidigt.

- **Ska inte föreningar som ligger nära landsgränsen få åka över till sina grannkommuner/län och tävla?**

Jo, självklart ska de kunna göra det. Tvärtom vill vi att barn i första hand ska tävla i närområdet, och om då de närmaste grannarna finns på andra sidan en gräns är det naturligt att man i första hand tävlar mot dem. Det vi pratar om i anvisningarna och vill få bort är att barn åker på prestigefyllda internationella tävlingar eftersom det sätter press på barnen och främjar tidig selektering.

- **Räcker de här anvisningarna för att få bukt med avarter inom barn- och ungdomsidrott. Varför ändras inte riktlinjerna och blir skarpare, i stället för luddiga anvisningar? Varför gör inte RF mer?**

I en stor rörelse med nästan tre miljoner medlemmar och runt 650 000 ledare kommer det alltid att finnas kloka och mindre kloka människor. Vi kommer aldrig att kunna garantera en prickfri idrott överallt, oavsett vilka regler eller anvisningar vi skriver. Sedan måste vi komma ihåg att RF:s anvisningar ska täcka 70 väldigt olika idrotter, då finns det en gräns för hur konkret det kan bli. Nu är det förbundens tur att översätta våra anvisningar till sin egen idrotts verklighet.



# Anvisningar för barn- och ungdomsidrott

Beslutades av Riksidrottsstyrelsen 2014-05-23

## Innehållsförteckning

Inledning.....	7
Träning och tävling .....	8
Intention "livslångt intresse" .....	9
Intention "allsidighet" .....	9
Intention "enkelhet" .....	9
Intention "lek och motorik" .....	10
Intention "ambition och förutsättning" .....	10
Intention "Bredd" .....	11
Intention "Långsiktig utveckling" .....	11
Intention "Resultat" .....	12
Intention "Ledarnas kunskap" .....	13
Intention "Kontinuerlig utbildning" .....	13
Delaktighet .....	14
Intention "Aktives ledarutbildning" .....	14
Intention "Inflytande" .....	15
Intention "Lärande" .....	15
Trygghet och säkerhet.....	16
Intention "trygg miljö" .....	16
Intention "Rent spel" .....	17
Intention "Värderingar" .....	17
Kommunikation och implementering .....	17
Verksamheter som uppenbart strider mot riktlinjerna.....	18

## 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 verksamhetsidé, 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

[http://www.rf.se/ImageVaultFiles/id\\_33788/cf\\_394/Fysisk\\_aktivitet\\_fakta\\_och\\_argument.PDF](http://www.rf.se/ImageVaultFiles/id_33788/cf_394/Fysisk_aktivitet_fakta_och_argument.PDF) )

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),

[http://www.rf.se/ImageVaultFiles/id\\_33787/cf\\_394/Finna\\_och\\_utveckla\\_talang.PDF](http://www.rf.se/ImageVaultFiles/id_33787/cf_394/Finna_och_utveckla_talang.PDF) )

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

<https://www.youtube.com/watch?v=9KNx01vCOFY> ) 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. Tävlingen 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 tävlingssystemen 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  
[http://www.rf.se/ImageVaultFiles/id\\_33787/cf\\_394/Finna\\_och\\_utveckla\\_talang.PDF](http://www.rf.se/ImageVaultFiles/id_33787/cf_394/Finna_och_utveckla_talang.PDF) )

(Bo Carlsson, Kristin Fransson Regler och tävlingssystem i barn- och tidig ungdomsidrott  
[http://www.rf.se/ImageVaultFiles/id\\_33799/cf\\_394/Regler\\_och\\_tavlingssystem\\_2006.PDF](http://www.rf.se/ImageVaultFiles/id_33799/cf_394/Regler_och_tavlingssystem_2006.PDF) )

### 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 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:

- **Idrott för barn ska vara lekfull och i första hand inriktas på glädje och motorisk utveckling.**
- **All idrottsträning för barn ska innehålla de motoriska grundfärdigheterna.**

### 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.**
- **Tävlingssystem, 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 idrottsliga 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 (<http://www.gih.se/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 [http://www.youtube.com/watch?v=a\\_jVKoTkFJM#t=55](http://www.youtube.com/watch?v=a_jVKoTkFJM#t=55) )

### 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”

[http://www.gih.se/Documents/CIF/Uppdraget/2010/Ett\\_idrottspolitiskt\\_dilemma.pdf](http://www.gih.se/Documents/CIF/Uppdraget/2010/Ett_idrottspolitiskt_dilemma.pdf) )

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.

#### 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. ([http://friends.se/\\$-1/file/friends-ettan/pdf-1/sifo-idrotten-lanseringsversion2.pdf](http://friends.se/$-1/file/friends-ettan/pdf-1/sifo-idrotten-lanseringsversion2.pdf))

### 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 (Plattformen, GTU, ETU m fl).

## Verksamheter som uppenbart 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 tävlingsstraff.  
  
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.