



En ny syn på träning och tävling

Ordförandekonferens 12 november 2017

1 procent

.... av alla som håller på idrott är elitidrottare. Idrotten lägger ett stort fokus på att eventuellt hitta någon av dem!

P-G Fahlström, Linnéuniversitetet, <https://www.youtube.com/watch?v=3GLcWBFyQpE>

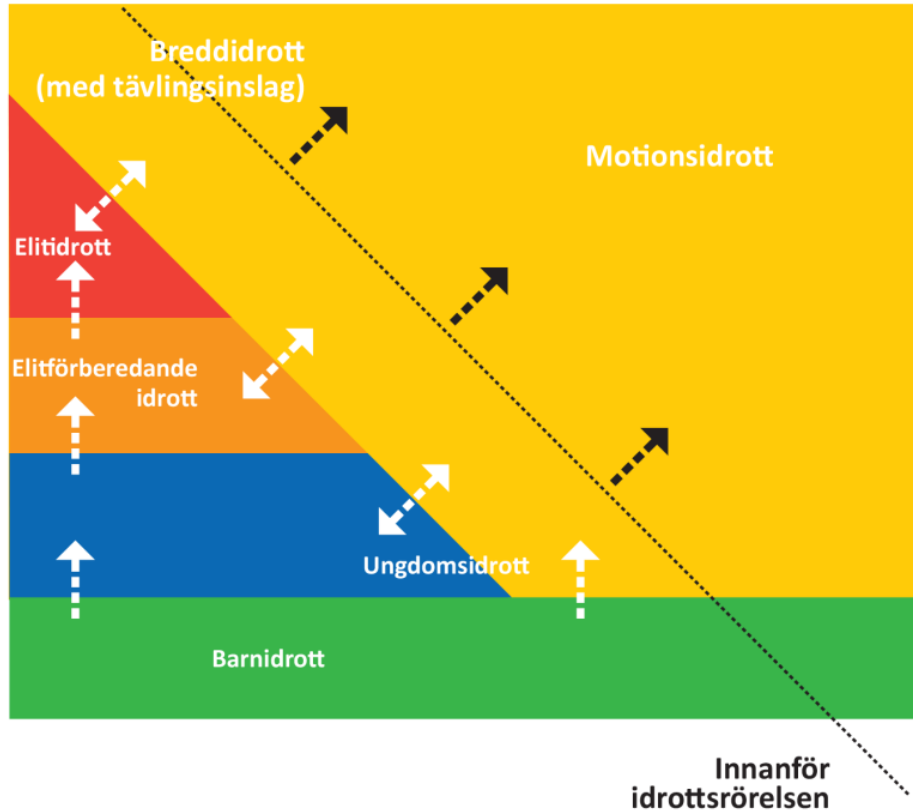


Barn och unga har rätt att unna sig lyxen att
leva i nuet, dessutom är de väldigt bra på det.
Det ska inte vuxna ta ifrån dem.

Rikta fokus på nuet och utvecklingen och låt
resultaten vara effekten!



Från triangel till rektangel



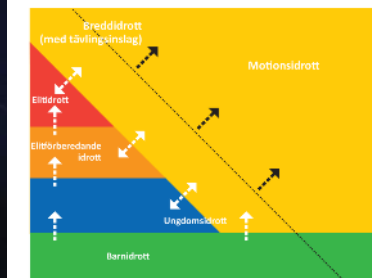
Idrottens värdegrund

- Glädje och gemenskap
- Demokrati och delaktighet
- Allas rätt att vara med
- Rent spel



Tillbakablick

- › Motboken 1955
- › Tonåringen uppfanns 1960
- › LOK-stödet 1971
- › Forskningskonferens barn och ungdom 1982
- › Idrotten vill 1995
- › Anvisningar för barn- och ungdomsidrott 2014
- › Strategi 2025 2017



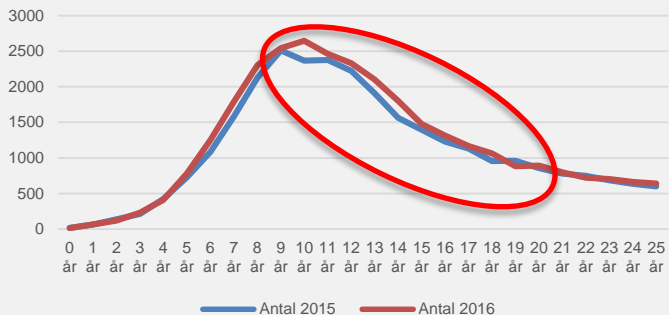
Strategi 2025

- › En ny syn på träning och tävling
- › Den moderna föreningen engagerar
- › Inkluderande idrott för alla
- › Jämställdhet för en framgångsrik idrott
- › Ett stärkt ledarskap

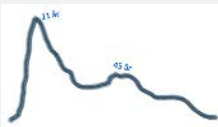


Utmaningarna!

Antal medlemmar per ålder



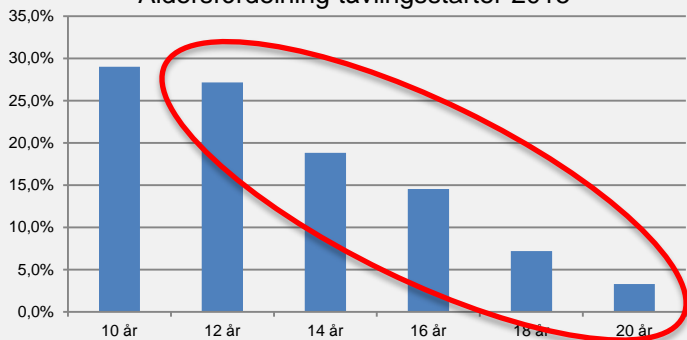
"11-årspuckeln"



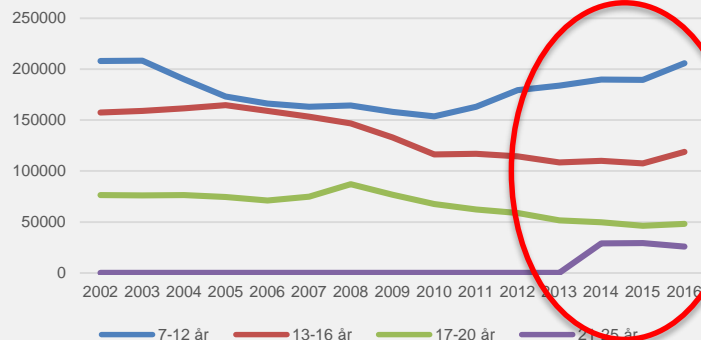
Förändring från 2015 till 2016 per årskull



Åldersfördelning tävlingsstarter 2015



LOK-stöd ålder 2002-2016, Sverige



Från triangel till rektangel!

Idrottens kärnlogik!

Triangelns kännetecken!

Tidskonsumerande

Kravfylld i termer av resultat

Tränings- och tävlingsintensiv

Prestations- och resultat snarare än utveckling

Svårighet att utöva flera olika idrotter, tidig specialisering

Selekterande och rangordnande – ”survival of the fittest”

Selektering gör att vi söker efter talang men finner tidig mognad

Ledd av ledare som förkroppsligar och praktiserar kärnlogiken

Ointresserad av breddad verksamhet byggd på olika individers självbestämmande ambitionsnivåer.

Vår egen kärnlogik!

DH 18 och uppåt

Blå/svart

Skråorientera i alla typer av sluttningar (längs med, diagonalt)
Få en känsla för terrängtyp genom att se kartan.
Svår vägvalsbedömning.
Finorientera i detaljrik terräng.

Välja rätt teknik vid varje tillfälle.
Behärska olika kartor och olika terrängtyper.
Groorientera/generalisera på detaljrik karta.

DH 16
DH 17-20 K

Violett

Hålla noggrann riktning. Kontrolltagning i detaljfattig terräng.
Terrängförståelse – kunna anpassa tekniken efter terrängtypen.
Framförhållning, lyfta blicken – microvägval.

Välja teknik efter svårighet och förmåga.
Skråorientera – hålla höjd.
Kontrolltagning utan uppfångare.

DH 14
DH 16 K

Orange

Förenkla, förstora och förlänga kontroll.
Groorientera – generalisera.
Förstå höjdkurvor.

Kontrolltagning i kurv bilden med uppfångare.
Använda höjdformationer som ledstång (stråk) eller hållpunkt.
Vägvalsbedömning utifrån längd, framkomlighet och säkerhet via hållpunkt.

DH 12
DH 14 K

Gul

Förstå och använda attackpunkt
Avståndsbedömning och förstå kartskalor.
Groorientera från en ledstång till en annan.
Förstå vad hållpunkt är (skillnad mellan hållpunkt och ledstång).
Kompass teknik. Hur använder jag kompassen?
Gena mellan ledstänger.

Alla karttecken och viktiga delar i kontrollbeskrivningen.
Finorientera på korta sträckor.
Grundläggande höjdkurvsförståelse (högsta höjd, tydliga höjdkanter)
Bedöma vägval mellan olika ledstänger med olika framkomlighet och längd.
Sträckplanering med säkra vägval och säker kontrolltagning.

DH 10
DH 12 K

Vit

Kartläsning och kontrolltagning på terrängföremål bredvid ledstång .
Kontrollbeskrivning – kontrollföremål.
Orientera längs mindre tydliga ledstänger.

Se vägval, kort eller lång väg.
Kartläsning med enkel framförhållning

Gena över öppen mark.
Passa kartan med hjälp av kompassen

Grön

Kartans färger, de första karttecknen och banpåtryck.
Översättningsförmåga, översätta kartan <->
verkligheten.
Grundläggande kartförståelse – vad är en karta?

Kontrollbeskrivning - kodsiffror.
Vikning av kartan och tumgrepp.
Passa kartan med hjälp av omgivningen, var är jag?

Orientera längs tydlig ledstång.
Hantera ledstångsbyte vid kontroll och/eller på sträckan.

Dessutom finns U-klasser och ÖM-klasser av varierande längd och svårighetsgrad

Varför slutar man?

ungas egen upplevelse

- › Inga alternativ **utan krav på prestation och resultat**
- › Inga alternativ utifrån **individens egen ambition**
- › Möjlighet att bara **utöva på skoj** saknas
- › Har inte **tid**
- › Har inte **råd**
- › Känner inte att jag **duger**
- › Har små möjligheter att själv **påverka**
- › 11 % av ungdomar 15-24 år tycker det är mycket viktigt med tävling (fler killar än tjejer)
- › 26 % tycker det är helt oviktigt (fler tjejer än killar)

Det ska vara **roligt**

Att
må bra



Att hålla
mig i
**fysisk
form**

BETYDELSE AV TÄVLING I SITT IDROTTSUTÖVANDE

KÄLLA: UNGDOMSBAROMETERN



Det här säger forskningen

Varför? Jo, därför att...!

- › Känslan av **sammanhang** saknas för unga och unga vuxna.
- › Möjlighet att vara **delaktig** i och **kunna påverka** verksamheten är viktig men finns endast i liten omfattning.
- › Ett fåtal börjar med en ny idrott i tonåren.
- › Föreningsidrotten bedrivs ofta utifrån **triangeln** men ungdomarna själva har inte ambitionen att nå idrottslig framgång, **rektangeln**. Föreningsidrotten präglas av mycket tävlande.
- › Ett **fåtal** unga idrottare för att nå **idrottslig framgång**.
- › Möjligheten att kunna idrotta i tonåren och äldre utan att för den skull träna och tävla intensivt är avgörande för hur många som kommer att vara föreningsaktiva.
- › Flexibla tränings- och tävlingsgrupper avseende kön, ålder och ambition tycks vara en framgångsfaktor.



Hanterbar

Begriplig

Påverkbar

VAD SKULLE FÅ DIG ATT BÖRJA IDROTTA?

KÄLLA: UNGDOMSBAROMETERN



23%

MÖJLIGHET ATT UTÖVA IDROTT
"BARA PÅ SKOJ"

Forskning visar att de som får lära sig en idrott från grunden, i sin egen takt och utifrån sina egna förutsättningar i större utsträckning stannar kvar inom idrotten.

Vår egen studie visar att de distrikt som har en större andel startande i U-klasserna och kortklasserna också har en större andel startande juniorer, 17-20 år.



Klassindelning från 2019?

Klass	Färg	Sprint	Medel	Lång	Åldersgräns	Kön
U1 kort		1,5 km	2,0 km	2,0 km	16 år	Öppen
U1 lång		Finns ej	3,0 km	3,0 km	16 år	Öppen
U2 kort		1,5 km	2,0 km	2,0 km	20 år	Öppen
U2 lång		Finns ej	3,0 km	4,0 km	20 år	Öppen
U3 kort		2,0 km	2,5 km	2,5 km	20 år	Öppen
U3 lång		Finns ej	3,5 km	5,0 km	20 år	Öppen
U4 kort		2,0 km	3,0 km	3,0 km	20 år	Öppen
U4 lång		Finns ej	4,0 km	5,0 km	20 år	Öppen
D 14		2,0 km	3,0 km	4,0 km	14 år	Kvinnor
H 14		2,0 km	3,0 km	4,0 km	14 år	Män
D 16		2,5 km	3,5 km	4,5 km	16 år	Kvinnor
H 16		2,5 km	3,5 km	5,5 km	16 år	Män
D 18		2,5 km	3,5 km	5,0 km	18 år	Kvinnor
D 18 E		2,5 km	3,5 km	6,0 km	18 år	Kvinnor
H 18		2,5 km	3,5 km	6,5 km	18 år	Män
H 18 E		2,5 km	4,0 km	7,5 km	18 år	Män
D 20		2,5 km	3,5 km	5,5 km	20 år	Kvinnor
D 20 E		2,5 km	4,0 km	7,0 km	20 år	Kvinnor
H 20		2,5 km	3,5 km	7,5 km	20 år	Män
H 20 E		2,5 km	4,5 km	10,0 km	20 år	Män

Dessutom finns öppna klasser av varierande längd och svårighetsgrad

Motiv

Forskning visar att de som får lära sig en idrott från grunden, i sin egen takt och utifrån sina egna förutsättningar i större utsträckning stannar kvar inom idrotten.

Vår egen studie visar att de distrikt som har största andel startande i kortklasserna också har en större andel startande juniorer, 17-20 år.

- › Vem beslutar?
- › Var och när?
- › Förankringen?
- › Genomförandet?
- › Utbildningsbehov?

Övriga förändringar

- › Åldersbundna klasser i samband med SM och Swedish League. Gäller alla grenar med undantag av Pre-O där deltagaren ska fylla minst 15 år innevarande år.
- › Den aktive som tas ut till landslagsuppdrag ska fylla minst 17 år innevarande år för att kunna tas ut till att representera Sverige i ett landslag. Detta gäller samtliga fyra grenar.
- › Samtliga klasser med deltagare 12 år och yngre ska ha lottad startordning alternativt fri starttid även vid den sista etappen i samband med flerdagarstävlingar inklusive O-Ringen.
- › Rikslägret i orienteringslöpning, Mtb-O och Skid-O är avsett för ungdomar i åldern 13-16 år. Inga undantag görs för yngre eller äldre deltagare. Om ett Riksläger för Pre-O skapas gäller samma åldersgränser.



Övriga förändringar

- › Se över åldersindelningen i stafettävlingar och testa andra former av lagtävlingar
- › Se över tävlingsregler och anvisningar och vid behov föreslå förändringar för att ännu bättre anpassa orienteringsidrotten utifrån barn och ungas förutsättningar och behov.
- › Initiera en diskussion med respektive distrikt utifrån vilka principer verksamheten för barn och ungdomar bedrivs samt vilka hänsyn som tas till Idrotten vill och Anvisningarna för barn och ungdomsidrott.



Referenser och länkar

[Idrotten vill](#)

[RF:s anvisningar för barn och ungdomsidrott](#)

[Regler och tävlingssystem i barn- och tidig ungdomsidrott](#), *Riksidrottsförbundet FoU-rapport 2006:2*

[Vilka stannar kvar och varför?](#), *Riksidrottsförbundet FoU-rapport 2008:4*

[Att finna och utveckla talang](#), *Riksidrottsförbundet FoU-rapport 2011:2*

[Unga i och om framtidens idrottsorganisering](#), *Riksidrottsförbundet FoU-rapport 2013:2*

[Vägarna till landslaget](#), *Riksidrottsförbundet FoU-rapport 2015:01*

[Filmat seminarium](#) utifrån ”Att finna och utveckla talang” och ”Vägarna till landslaget” P-G Fahlström Linnéuniversitetet

[Ungdomsbarometern, sammanfattning 2015](#), *Ungdomsbarometern*

[Kom in i matchen](#), *Riksidrottsförbundet FoU-rapport 2016/7*

[Filmat seminarium](#) utifrån ”Kom in i matchen” [Bildspel utifrån ”Kom in i matchen”](#)

Alla förutsättningar för [Idrottslyftet](#)

[Forskningsrapporter och studier](#) vi har läst

[Statistik från Svensk orientering](#)

[Mötesplatser, konferenser, artiklar](#)

Allt om idrottens arbete med [Strategi 2025](#)