



---

---

---

---

---

**KORTVERSION**

# **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.**

Idrottens vision,  
Idrotten vill – idrottsrörelsens idéprogram



## Innehåll

- 3 Riktlinjernas roll inom idrottsrörelsen
- 4 Fem riktlinjer för barn- och ungdomsidrott
- 5 TRYGGHET
- 6 DELAKTIGHET
- 7 GLÄDJE
- 9 ALLSIDIGHET
- 10 HÄLSA
- 11 Att dela in barn och unga
- 13 Ordlista

## RIKTLINJERNAS ROLL INOM IDROTTE

# 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.

### Riktlinjernas roll inom idrotten

Riksidrottsförbundets (RF) riktlinjer för barn- och ungdomsidrott är en vägledning vid tillämpning av 1 kap 1 § RF:s stadgar, som beskriver idrottsrörelsens gemensamma verksamhetsidé, vision och värdegrund. Riktlinjerna omfattar all verksamhet inom idrottsrörelsen för personer upp till och med 19 år. 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 och vägleder i arbetet mot idrottsrörelsens gemensamma

mål. 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.





# Fem riktlinjer för barn- och ungdomsidrott

Idrottsverksamhet för barn och unga ska vara rolig och få de som är med att må bra både i stunden och i det långa loppet. Det innebär att den behöver vara inkluderande, trygg och präglas av delaktighet och de aktivas egna lust att lära och utvecklas. Barn och ungas bästa ska vara det som styr verksamhetens beslut och prioriteringar. Här presenteras fem riktlinjer som är ett stöd i arbetet med att skapa en sån verksamhet.

# Riktlinje #1

# Trygghet

Idrottsrörelsen ska vara en plats där alla barn och unga känner sig välkomna och trygga. Där alla får utvecklas i sin egen takt. Alla vuxna har ett ansvar för att barn och unga i föreningen mår bra – och att agera om så inte är fallet.

**A**lla barn och unga ska känna sig inkluderade och trygga i idrottsrörelsen. Det ska vara en självklarhet och kräver aktivt arbete för att främja människors unika och lika värde. Det innebär också arbete för att förebygga och adressera otrygghet.

I en trygg miljö kan barn och unga utvecklas fysiskt, psykiskt, socialt och kulturellt i sin egen takt och enligt sina förutsättningar. Det är en inkluderande miljö som låter alla klä sig som de vill, så länge det inte skadar andra.

I en trygg idrott finns ingen plats för diskriminering. Alla inom idrotten ska motverka att barn och ungdomar missgynnas på grund av kön, könsidentitet, etnicitet, religion, funktionsnedsättning, sexuell läggning eller ålder. Det är också avgörande att göra vad man kan för att socioekonomiska faktorer inte hindrar deltagande.

En trygg idrott är inte heller en plats för ohälsosamma träningsmetoder, kränkningar, trakasserier,

våld och övergrepp. Idrottsmiljöer ska vara nyktra och fria från droger. Alla inom idrotten ska behandla varandra med respekt. Det uppnås genom att omsätta värderingar i konkreta beteenden, främja en sund tränar- och ledarkultur samt stärka relationer med vårdnadshavare och andra vuxna. Ansvaret för barn och unga inom idrotten vilar på alla vuxna. Om något hänt eller vid signaler om att något inte är bra ska

**”Oavsett roll har vuxna ett ansvar för unga i sin närhet”**

vuxna agera och den som behöver stöd ska få det. Rutiner och uppföljning är avgörande för att kunna hantera otrygghet på ett bra sätt. Kritik och larm om problem ska tas på allvar och alltid bemötas med respekt.

# Riktlinje #2

## Delaktighet

Barns och ungdomars idrott är inte till för vuxna. Föreningens unga ska märka att det är deras verklighet som är viktigast. Varje förening bör se till att barn och unga får information och ge dem möjlighet att påverka.

**A**lla barn och ungdomar inom idrottsrörelsen ska få möjlighet att uttrycka sin mening och få den respekterad. Särskilt i frågor som rör de själva. För att bli verkligt delaktig behöver varje barn och ungdom få möjlighet att vara med och forma och ta ansvar för den verksamhet de är en del av.

Att få göra insatser i sin egen verksamhet kan vara ett sätt att påverka och få ta ansvar. En förutsättning för meningsfull delaktighet innebär att utgå från det som unga själva tycker är viktigt. Utgångspunkten behöver därför vara ungas egen verklighet och egna problem. Det kräver att vuxna lyssnar aktivt på det sätt som unga vill bli lyssnade på. Det innebär också att delaktigheten måste vara frivillig. Inga barn och ungdomar ska tvingas att uttrycka åsikter om de inte vill.

Alla vuxna måste förstå att barn och ungdomar har värdefull kunskap och erfarenheter som de själva saknar. Att unga är experter på sina egna liv. Vuxna behöver därför värdera och inkludera ungas kompe-

tens. 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. För att kunna göra det behöver varje barn och ungdom information som är relevant och anpassad för dem.

**”Unga är experter på sina egna liv”**

När barn och unga får ha inflytande och vara delaktiga förbereder vi dem för ett ansvarsfullt liv i en anda av vänskap, frihet och solidaritet. Det ger möjlighet att lära sig om föreningsformer och demokratins grunder. Arbete med ungas delaktighet blir då också en medveten strategi för att utveckla och rekrytera framtida tränare och ledare.

# Riktlinje #3

## Glädje

Alla barn och ungdomar ska få en idrottsupplevelse som är glädjefylld, engagerande och utmanande. Då behöver vi sätta utövarens inre drivkraft i centrum. Den egna viljan att lära sig ska få leda vägen i utvecklingen.

**F**rämja 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 av idrott 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. Samtidigt som vi behöver undvika att resultat i stunden får långsiktiga konsekvenser eller påverkar det enskilda barnet 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.

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.

**”Eftersträva ett jämnt tävlingsmotstånd, snarare än vinst och kortsiktiga resultat”**

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.

”

**Idrottsverksamhet  
för barn och unga  
ska vara rolig och  
få de som är med  
att må bra både  
i stunden och i det  
långa loppet.**



# Riktlinje #4

## Allsidighet

Alla barn och ungdomar inom idrottsrörelsen ska ha rätt till ett allsidigt och lekfullt idrottande. Dessa är centrala för idrottslig utveckling.

**O**avsett 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 testas 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 såväl 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.

**”Ledare bör ha ett prestigelöst och samarbetsvilligt förhållningssätt till andra ledare och verksamheter”**

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.

# Riktlinje #5

## Hälsa

Barnets eller 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.

**I**drott kan vara en starkt bidragande faktor till ett gott och friskt liv. En förutsättning för hälsoeffekterna är dock att idrottandet tar hänsyn till individens 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. De vuxna behöver påminna sig om att de bara ser delar av barnets eller ungdomens liv och de måste alltid 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 på 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 barn och ungas vikt och kroppsform eller uppmuntra eller uppmäna till viktnedgång. Undvik att prata om kroppsviktens koppling till prestation. Fokusera på träning, kost, optimal återhämtning och välbefinnande som prestationsfrämjande faktorer.

**”Fatta beslut utifrån vad som leder till bästa möjliga hälsa över tid för varje barn och ungdom”**

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.



# Att dela in barn och unga

Forskning visar att idrottens verksamhetsformer och sätt att dela in barn riskerar att påverka barns och ungas välbefinnande negativt och motverka deras lust och möjlighet att vara en del av idrottsrörelsen.

Även om det vid en första anblick kan verka lätt att dela in unga inom idrotten 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**

Barns och ungas förväntningar på och ambitioner med sitt idrottande behöver 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.

Permanent nivåindelning och tidig selektering 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 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 hens 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 bedrivs 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.

## Ordlista

**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.

”

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

Idrottens verksamhetsidé  
1 kap. 1 § RF:s stadgar



**Riksidrottsförbundet**

Box 11016 • 100 61 Stockholm • Tel. 08 699 60 00  
riksidrottsforbundet@rf.se • rf.se