

Träning och tävling för barn och ungdomar inom Svensk Gymnastik

Webinarium 2022-10-04

INLEDNING

Varmt välkommen!

- 18.00 Inledning och bakgrund
- 18.15 Genomgång av de tre anvisningarna med fokus på vårt varför och målbild inklusive exempel och tips på praktiska tillämpningar
- 19.30 *Eventuell tid för kompletterande reflektioner*
- 20.00 Slut för idag

BAKGRUND: IDROTTE I STORT

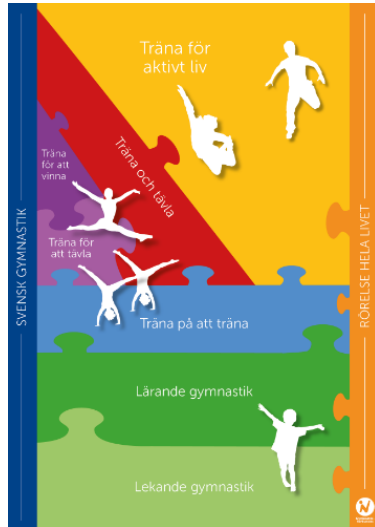
Den svenska idrottsrörelsens vision är att bli bäst i världen, för alla på alla nivåer.

Riksidrottsförbundets riktlinjer för barn- och ungdomsidrott:

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
- Trygghet och delaktighet fungerar som en grundplatta för de andra.
 - Glädje och allsidighet tar upp olika aspekter av en positiv idrottsupplevelse och framgångsrik idrottsutveckling.
 - Hälsa beskriver, som komplement, vad som är avgörande för att utövaren ska hålla sig frisk, hel och må bra i sitt idrottande över tid.

Riktlinjerna har tagits fram i samråd med specialidrottsförbundet och barnrättsorganisationer (UNICEF Sverige, Rädda Barnen, Friends och Bris). Riktlinjerna har förbunden som målgrupp.

BAKGRUND: FORTSÄTTNING PÅ INSLAGEN VÄG



Utvecklingsmodellen (2014):

Nyckelfaktorer

1. Utgå från barnrättsperspektivet
2. Uppmuntra utövarnas inre drivkraft
3. Ta hänsyn till individuell utveckling
4. Träna smart och ha tålamod

5-10. *Strukturella faktorer*

Uppförandekod

Gymnastikombudsman
Juridisk nämnd

Strategi 2028 (2020):

Vision

Rörelse hela livet

Värdegrund

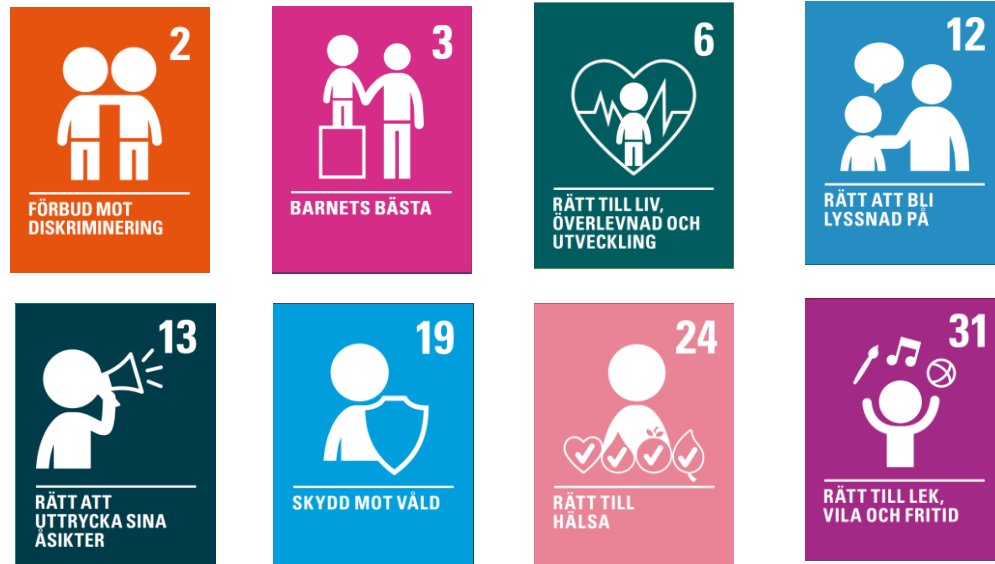
- Glädje och gemenskap
- Nyfikenhet och utveckling
- Öppenhet och trygghet

Utbildningssystem

www.gymnastik.se/utbildning

BAKGRUND: YTTERLIGARE PARAMETRAR

Barnkonventionen blev lag (1 jan 2020):



Motion på förbundsåret (2020):

Gymnastikförbundets tolkning och tillämpning av barnkonventionen bör tas fram

Från föreningsdialoger:

- Efterfrågat stöd till föreningar
- "Hjälp oss göra rätt!"

BAKGRUND: SYFTE & AVSIKT

Anvisningar för barn- och ungdomsgymnastik:

- Konkretiseringen och tolkning av
 - En sedan länge beslutad väg
 - Tidigare tagna beslut
 - Hur barnkonventionen ska tillämpas inom Svensk Gymnastik
 - Hur utvecklingsmodell, uppförandekod och barnkonventionen kan omsättas i praktiken
- Ett behov som lyfts i många dialoger med föreningar

BAKGRUND: SYFTE & ROLL

Anvisningar för barn- och ungdomsgymnastik är ett kompletterande underlag för att guida verksamheten i de mest praktiska frågorna:

- Hur ska vi tänka vid gruppindelning?
 - Hur ska vi tänka vid övernattningar i samband med läger?
 - Hur ska vi tänka när vi tar fram nya tävlingsregler?
 - Hur väljer vi ut vilka gymnaster som ska delta på en viss tävling?
 - Hjälp med hur val kan/bör göras med barnets bästa i fokus
-
- Efterfrågat att få Gymnastikförbundets ställningstagande
 - Gymnastikförbundets roll att ta till sig och värdera aktuell forskning

STATUS JUST NU

- Anvisningarna lanserades i slutet av februari 2022
- Implementerings- och tillämpningsfas – just nu
- Fullt ut implementerade i slutet av 2024
- Dialog, feedback, reflektion

ANVISNINGAR FÖR BARN- OCH UNGDOMSGYMNASTIK



1. Träning

2. Tävling

3. Nivågruppering, selektering/
urval och toppning



TRÄNING

Anvisning för hur vi bedriver träning
inom barn- och ungdomsgymnastik;
varför & målbild

SÅ GÖR SVENSK GYMNASTIK

Gymnastikföreningar:

- Följer och planerar sin verksamhet enligt utvecklingsmodellen
- Säkerställer att alla ledare följer uppförandekoden
- Begär in begränsat registerutdrag ur belastningsregistret
- Följer utbildningskraven
- Anpassar antalet ledare och hjälpledare efter gruppens nivå och storlek
- Har minst en vuxen närvarande vid varje tränings- och tävlingstillfälle
- Har ett ansvar att vara uppmärksamma på aktivas och ledares fysiska och psykiska hälsa
- Har en barn- och ungdomsansvarig
- Har ett dokumenterat och aktiverat stöd- och signalsystem
- Undviker tillfällen där enskild ledare/vuxen befinner sig i situationer som kan uppfattas som känsliga eller olämpliga

De ser också till att barn och ungdomar:

- Erbjuds allsidig träning och har möjlighet att utöva flera olika idrotter
- Får inflytande över, och ansvar för, sitt idrottande
- Får idrotta tillsammans

Anvisningarna – vår målbild!



FORSKNING & REFLEKTIONER

Ungdomsbarometerns undersökning från 2016 visar att de allra flesta ungdomar idrottar för att det är roligt och lägger relativt liten vikt vid tävlingsmomentet. De ungdomar som inte idrottar skulle kunna tänka sig att börja om de fick vara med bara för att det är roligt. Detta är en tanke att ha med sig när du möter de aktiva.

”Vi ska inte tro att vi rekryterar, de (barn/ungdomar) tittar in. Är det inte bra, går man vidare.” /Johan R Norberg, Centrum för idrottsforskning

- Statistiken visar att de flesta lämnar svensk idrott vid elva års ålder.
 - Tydliga siffror visar att de som inte gillar att tävla, inte heller söker sig till föreningsidrotten. (De som gillar att tävla kan vara överallt.)
-

- De flesta barn blir inte elitidrottare (Färre än 0,5%)
- Barn lär fysisk aktivitet för livet (100%)
- Allsidig träning kan ske inom en förening/idrott

/Christer Malm, professor i idrottsmedicin vid Umeå Universitet

LYSSNA PÅ BARNEN

Unga idrottares delaktighet är viktig av många skäl...

- *Barn (alla under 18 år) har rätt att få uttrycka sina åsikter och få dem beaktade (artikel 12)*
- *Föreningsidrott får statligt stöd för att vara en "skola i demokrati"*
- Unga som känner sig delaktiga tenderar i högre utsträckning att fortsätta
- Kan förebygga övergrepp – och motverka tystnadskultur
- Delaktighet främjar lärande – del av en positiv pedagogik

Handlar om både inkludering & inflytande

- Forskningen visar att ungdomar känner sig "ganska maktlösa" när det gäller inflytande över det idrottsliga
- 40% av 15- till 17-åringar upplever att de har litet eller inget inflytande över sin träning.
 - De som upplever sig som de bättre i gruppen/laget anger också en högre grad av inflytande.
 - Det är endast de som upplever sig som de sämre i gruppen/laget som uppger att man inte har något inflytande alls.
 - Politiskt inflytande är villkorat.

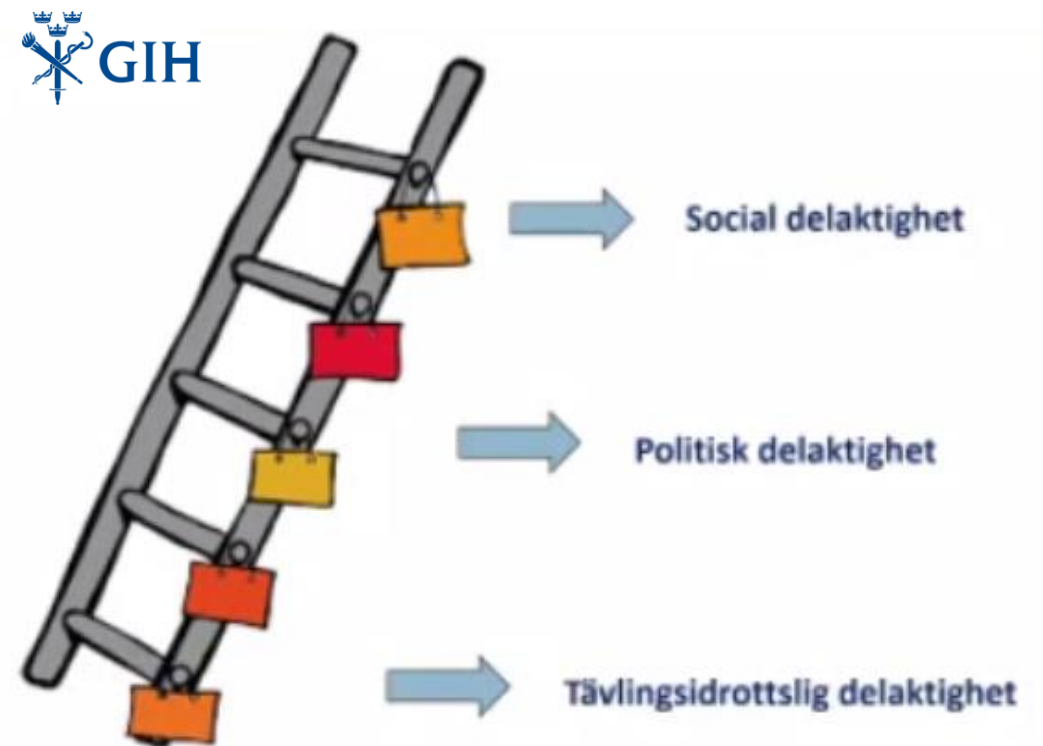
(Inger Eliasson, Umeå Universitet och Karin Redelius, GIH – som undersökt unga idrottares perspektiv på delaktighet)

LYSSNA PÅ BARNEN

Harts delaktighetsstege:

1. *Att bli lyssnad på*
2. *Att få stöd i att uttrycka sina åsikter*
3. *Att barns åsikter tas under övervägande*
4. **Att involveras i beslutsprocess**
5. **Att dela makt och beslutsfattande med vuxna**

Notera: Bara steg fyra och fem möter kraven på medinflytande enligt barnkonventionen!



LYSSNA PÅ BARNEN

Enligt studien Vår idrott – eller deras?

Exempel på hur du kan skapa delaktighet och inflytande:

- Låt de aktiva vara delaktiga i beslut efter ålder och mognadsgrad.
 - Till exempel välja mellan två lekar för de yngsta
 - Vara med och skapa träningsplanering & mål
- Lyssna på och respektera de aktivas åsikter och ta dem i beaktande.
- Samlas i ring för att alla ska kunna se, höra eller få stöd i att tolka det som sägs.
- Samtala regelbundet om hur ni kan utveckla de aktivas delaktighet.
- De aktiva får ta egna initiativ till en aktivitet eller ett projekt som de fattar beslut om.

FRÅGOR, TANKAR?



SELEKTERING

Anvisning gällande nivågruppering,
selektering/urval och toppning;
varför & målbild

FORSKNING & REFLEKTIONER

Cecilia Åhl, Unicef, om selektering:

- Grundprinciperna i barnkonventionen säger att alla barn har lika värde och att ingen ska diskrimineras.
- Det betyder att selektering då inte är förenligt med barnkonventionen, och inte heller grundprincipen om vad som är bäst för barn.
- Enligt forskning och de anvisningar som finns för barn- och ungdomsidrott, ska barn få vara med, känna glädje och gemenskap – och vi vill att barn ska idrotta länge. Inte slås ut eller selekteras!



FORSKNING & REFLEKTIONER

”Vi delar in vår idrott efter ålder och ambitionsnivå”

Idrottens verksamhetsidé

1 kap. 1§ RF:s stadgar

När grupper behöver förändras är det alltid den aktivas behov och inställning som ska vara vägledande...

- ..inte föreningens önskan att nivågruppera, eftersom barns och ungas motivation och mål med sin idrott varierar över tid.
- Det är viktigt att vara transparent med alla beslut och kommunicera med de aktiva och deras vårdnadshavare.

Cecilia Åhl, Unicef, om gruppindelning:

- Ibland behövs gruppindelning; en del barn är nya, en del vill träna mer, man har olika ambitionsnivå och utgångspunkt.
- Tänk igenom och ha goda anledningar till varför man gör på ett visst sätt!
 - Inkludera barn och ungdomar så gott det går i besluten

unicef 

för alla barn

SÅ GÖR SVENSK GYMNASTIK

- Anvisningar för barn gymnastik (upp till och med 12 år)
 - Ingen selektering/urval/toppning, innefattar även permanent nivågruppering.
 - Nivåanpassad träning utifrån intresse, utveckling, säkerhet och eventuella tävlingsregler
 - Nivågruppering utifrån färdigheter/kunskapsnivå ska inte förekomma som första alternativ
 - Elitinriktad gymnastik förekommer inte, varken som företeelse eller begrepp
 - Barnets bästa ska alltid vara styrande i varje beslut och barnen själva ska ges möjlighet att vara med och påverka



SÅ GÖR SVENSK GYMNASTIK

- Anvisningar för barn gymnastik (upp till och med 12 år)

- Ingen selektering/urval/toppning, innefattar även permanent nivågruppering.
- Nivåanpassad träning utifrån intresse, utveckling, säkerhet och eventuella tävlingsregler
 - Nivågruppering utifrån färdigheter/kunskapsnivå ska inte förekomma som första alternativ
- Elitinriktad gymnastik förekommer inte, varken som företeelse eller begrepp
- Barnets bästa ska alltid vara styrande i varje beslut och barnen själva ska ges möjlighet att vara med och påverka

- Anvisningar för ungdomsgymnastik (13-18 år)

- Ingen selektering/urval/toppning, innefattar även permanent nivågruppering (färdigheter och kunskapsnivå)
- Nivågruppering (träningsgrupper utifrån färdigheter/kunskapsnivå) kan förekomma, träningen bör nivåanpassas utifrån de aktivas intresse, utveckling, säkerhet och eventuella tävlingsregler
- Ungdomens bästa ska alltid vara styrande i varje beslut och ungdomarna själva ska ges möjlighet att vara med och påverka

SÅ GÖR SVENSK GYMNASTIK

- Anvisningar för verksamhet på JSM- och SM-nivå, samt särskild gruppering utsedd via Gymnastikförbundet
 - Selektion/urval eller toppning kan förekomma
 - Permanent nivågruppering får förekomma
- Anvisningar för landslags- och internationell nivå
 - Selektion/urval och toppning sker till genom uttagningar

Anvisningarna – vår målbild!



FORSKNING & REFLEKTIONER

”Permanent nivåindelning och tidig selektering har visat sig medföra att både känslan av tillhörighet och kompetens påverkas negativt, oavsett vilken nivå utövaren placeras i.”
/Riksidrottsförbundets riktlinjer för barn- och ungdomsidrott

”Om vi ger vissa individer särskilt gynnsamma förutsättningar för utveckling såsom ökad träningsmängd, mer och bättre tävlingar/matcher, bättre tränare och bättre faciliteter under flera års tid, är det inte särskilt förvånande att dessa individer sedan blir bättre.

”Detta säger oss mer om systemet än enskilda individer. Det säger oss också att den som får bättre förutsättningar att växa också växer. Men det säger oss inte att dessa individer har en större potential att växa.” /Magnus Kilger, Stockholms Universitet

Indelning efter ålder och ambition:

- Barnperspektiv (vuxnas syn på vad som är bra för barn) och barns perspektiv sammanfaller ibland, men inte alltid.

FRÅGOR, TANKAR?



TÄVLING

Anvisning för hur vi genomför tävling
inom barn- och ungdomsgymnastik;
varför & målbild

SÅ GÖR SVENSK GYMNASTIK

- Nedre åldersgränser
- Anpassade regler
 - Alternativ tävlingsstege
- Resultat ges liten uppmärksamhet
 - Rankinglistor förekommer inte inom barngymnastiken

Anvisningarna – vår målbild!



FORSKNING & REFLEKTIONER

”Det som är gemensamt för dem som blir duktiga är att de inte slutade.” /Johan R Norberg, Centrum för idrottsforskning

Tävla är kul, men det är inte samma sak som att satsa. Man vill bli bättre, känna att man utvecklas. Om det inte uppnås, slutar man.

Tävling kommer relativt långt ner på listan över vad barn upplever gör idrotten ”FUN”. /Amanda Visek, George Washington University, USA

Tävling är det som är minst viktigt för många barn- och ungdomar som svar på varför man idrottar. /Unga livsstilsrapporten

Vad är det bästa med föreningsidrott?

- Man får röra på sig, ha kul, man skaffar många nya kompisar och man får en speciell sammanhållning.
- Att man har så mycket gemenskap och att man alltid har en plats någonstans.
- Laget, sammanhållningen, glädjen, utmaningen och adrenalinet. Det finns massa bra.

Vad är det sämsta med föreningsidrott?

- Idrotten tar för mycket tid. Man hinner inte med sådant som är roligt utanför sporten. Tränarna har ingen förståelse eller godtar inte frånvaro för att man till exempel ska träffa vänner.
- När man vara vill sova men måste träna typ.
- Mycket stress och prestationsångest. Tränarna tar för givet att man alltid kan prestera på topp alla dagar.

”Vår idrott – eller deras?”
Redelius & Eliasson, 2022

One thing that makes playing sports fun for players is....

Note: The 11 fun factors (bolded) and the fun-determinants within each factor (bulleted) are listed in order of importance from highest to lowest.

Being a good sport

- Playing well together as a team
- Being supported by my teammates
- Supporting my teammates
- When players show good sportsmanship
- Getting help from teammates
- Warming up and stretching as a team

Trying hard

- Trying your best
- Exercising and being active
- Working hard
- Playing well during a game
- Being strong and confident
- Getting/staying in shape
- Competing
- Making a good play by scoring, making a big save, etc.
- Setting and achieving goals
- Playing hard

Positive Coaching

- When a coach treats players with respect
- When a coach encourages the team
- Having a coach who is a positive role model
- Getting clear, consistent communication from coaches
- A coach who knows a lot about the sport
- A coach who allows mistakes, while staying positive
- A coach who listens and considers players' opinions
- A coach who you can talk to easily
- A nice, friendly coach
- Getting compliments from coaches
- When a coach participates with players during practice
- When a coach jokes around

Learning and Improving

- Being challenged to improve and get better at your sport
- Learning from mistakes
- Ball touches, including dribbling, passing, shooting, etc.
- Improving athletic skills to play at the next level
- Learning new skills
- Using a skill you learned in practice during a game
- Playing different positions
- Going to sports camp
- Copying the moves and tricks that professional athletes do

Game time support

- When parents show good sportsmanship by being encouraging
- A ref who makes consistent calls
- Being congratulated for playing well
- Having people cheer at the game
- Having your parent(s) watch your games
- Getting complimented by other parents

Games

- Getting playing time
- Playing your favorite position
- Playing against an evenly matched team
- Being known by others for your sport skills
- Playing on a nice field
- Playing in tournaments

Practice

- Having well-organized practices
- Having the freedom to play creatively
- Taking water breaks during practice
- Scrimmaging during practice
- Doing lots of different drills and activities during practice
- Partner and small group drills
- Practicing with specialty trainers/coaches

Team Friendships

- Getting along with your teammates
- Being around your friends
- Having a group of friends outside of school
- Being part of the same team year after year
- Hanging out with teammates outside of practice or games
- Talking and goofing off with teammates
- Meeting new people

Mental bonuses

- Keeping a positive attitude
- Winning
- It relieves stress
- Ignoring the score

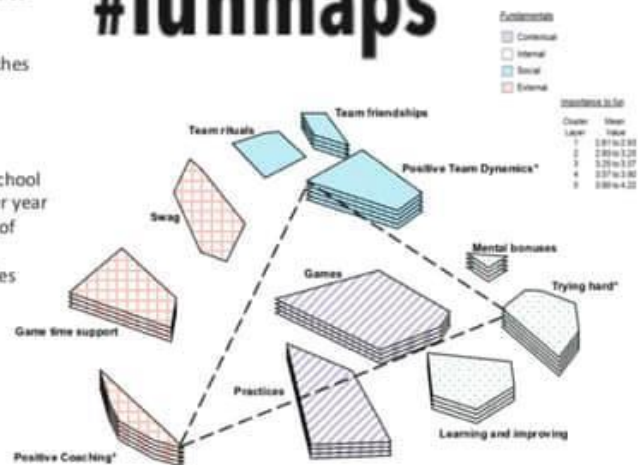
Team Rituals

- High-fiving, fist-bumping, hugging
- Showing team spirit with gear, ribbons, signs, etc.
- Doing team rituals
- End-of-season/team parties
- Carpooling with teammates to practices and games
- Going out to eat as a team
- Doing a cool team cheer

Swag

- Having nice sports gear and equipment
- Earning medals or trophies
- Traveling to new places to play
- Wearing a special, cool uniform
- Eating snacks/treats after the game
- Staying in hotels for games/tournaments
- Getting pictures taken

#funintegrationtheory #funmaps



Data based on Veek, A. J., et al. (2013). The fun integration theory: Towards sustaining children and adolescents sport participation. *Journal of Physical Activity & Health*, 12(9), 424-433. PMID: 24773738

NEDSLAG: ÅLDERSGRÄNS

Skarpa nedre åldersgränser:

- Tävling från sju år
 - Barn får delta i tävlingar från det år de fyller sju år
 - I första hand i närområdet och under enkla former.
 - *Det är dock viktigt att möjliggöra mötesplatser även för gymnastikdiscipliner med få utövare spridda över hela landet. Därför tillåts yngre aktiva (dock ej yngre än sju år) i vissa discipliner att delta på nationella tävlingar om:*
 - *tävlingen har för målgruppen anpassade regler och;*
 - *det inte är möjligt att arrangera regionala tävlingar.*
- Nationell tävling från 13 år
 - Nationella tävlingar för yngre aktiva ska utvärderas årligen för att aktivt verka för att skapa mötesplatser mer lokalt för de yngre barnen med långsiktig målsättning att nationella tävlingar är från 13 år.

NEDSLAG: RESULTAT

Resultat ska ges liten uppmärksamhet inom barngymnastiken.

För tävlingar med lägsta ålder 7-9 år:

- Ingen poäng delges under tävlingens gång.
- Ledarna kan ges en fullständig resultatlista efter tävlingens slut.
- Ingen resultatredovisning sker vid prisutdelning eller på internet.
- Ingen rangordning av aktiva/lag görs på tävlingen.
- Eventuella diplom och/eller deltagarmedalj ges till samtliga aktiva.

För tävlingar med lägsta ålder 10-12 år:

- Aktivas/ lagens poäng får delges under tävlingens gång.
- Ledarna får en fullständig resultatlista efter tävlingens slut.
- Ingen resultatredovisning sker på internet.
- Efter avslutad tävling tilldelas de tre första aktiva/lagen medaljer och övriga placerar sig på en fjärde plats och presenteras i bokstavsordning. Om klassen endast har fyra startande tilldelas endast ettan och tvåan medaljer och övriga delar på tredjeplatsen.
- Eventuella diplom och/eller deltagarmedalj ges till samtliga aktiva.

FRÅGOR, TANKAR?

VÄGLEDNING

Vägledning vid bedömning av barn och ungas bästa:

- Baseras på ett stödmaterial som Barnombudsmannen (BO) har tagit fram. BO:s stödmaterial förklarar vad barnkonventionens princip om barnets bästa betyder och hur processen för att fatta beslut, i frågor som rör barn, kan se ut.
- *Stort tack till organisationerna Bris, Friends, Rädda Barnen och UNICEF Sverige som utifrån detta har hjälpt Riksidrottsförbundet med att ta fram ett stödmaterial som är särskilt anpassat för idrottsrörelsen.*

Kommande stöd till föreningar

- Stöd för att arbeta med implementering av Anvisningarna för barn- och ungdomsgymnastik är under framtagning
 - Diskussionsunderlag
 - Underlag för hur man kan prata med barnen om detta
 - Stöd i hur man kan ge feedback på andra sätt efter tävling
 - Disciplinspecifika goda exempel
 - Korta eller längre videoklipp som pratar om anvisningarna som kan användas i olika sammanhang!



Bidra gärna med goda exempel
om ni gjort något nytt i er förening

Maila johanna.forssell@gymnastik.se



Är din förening i behov av hjälp med tolkning och tillämpning?

Maila johanna.forssell@gymnastik.se så samlar vi ihop behovsbilden och undersöker möjligheten till att stöd på något sätt säkerställs.



REFLEKTIONER

Tankar, idéer, frågetecken?



STORT TACK FÖR IDAG!

Håll utkik på www.gymnastik.se!