

# En ny syn på träning och tävling

2025 har vi en idrottsrörelse där **alla får plats** att idrott utifrån sina villkor oavsett ambition, ålder, kön, prestationsnivå eller andra förutsättningar. Träning och tävling ska utformas så att utövaren **mår bra, har roligt** och **utvecklas** under **hela livet**.

Ledarskapet fokuserar på **glädje och prestation** snarare än på resultat. Utveckling av **rörelseförståelse** är i centrum vilket gör att fler får fysiska förutsättningar att idrotta mer. Utövaren **känner sig kompetent**, får **tilltro till sin egen förmåga** och en möjlighet att **utveckla och förbättra sin prestation**. Detta gör att fler fortsätter att idrotta längre och såväl den blivande som redan aktive elitidrottaren sporras att nå sin verkliga potential. Det ger förutom fler utövare, totalt sätt, också fler framgångsrika elitidrottare och internationella medaljer.

## Svenska Orientering ska fram till 2020

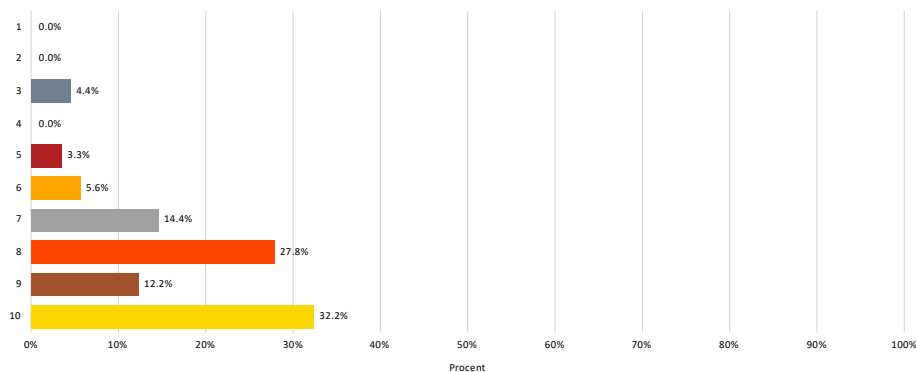
- Utveckla aktiviteter, former och strukturer för träning och tävling för att passa alla barn, ungdomar och unga vuxna.
- Utveckla aktiviteter, former och strukturer för träning och tävling för att passa vuxna och äldre idrottares behov.
- Säkerställa att en utvecklad syn på träning och tävling genomsyrar tränarutbildning.

## Individen i centrum – hur gör vi det praktiskt?

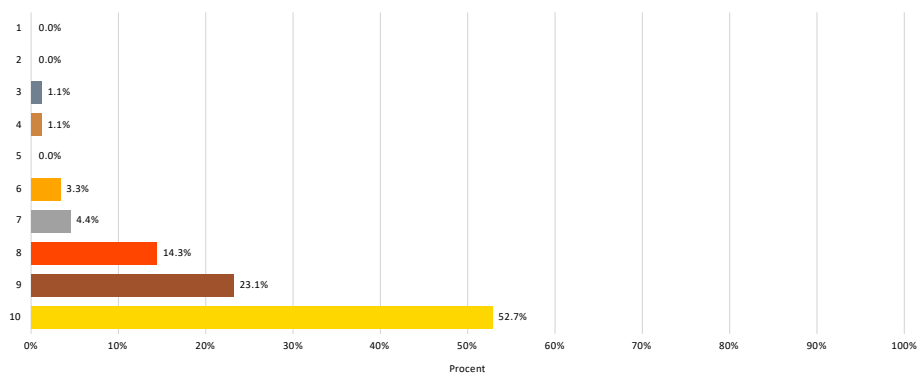
Vi vet att efter 10 år slutar allt fler barn och unga med orientering. Vi vet att människor utvecklas olika. Vi vet att det kan skilja flera år rent biologiskt mellan barn och unga som är födda samma år. Vi vet att det tar lång tid att utveckla alla färdigheter som krävs för att kunna prestera på elitnivå. Vi vet att det är ett fåtal av alla som idrottar som till slut blir elitidrottare. Vi vet att många fler skulle vilja kunna idrotta lite mer på skoj. Oavsett ambition, tidigare erfarenheter och förutsättningar så behöver barn och unga möta ledare och tränare som utgår från den enskilda individen för att de ska ha roligt, må bra och utvecklas.

## Så här tycker föreningarna

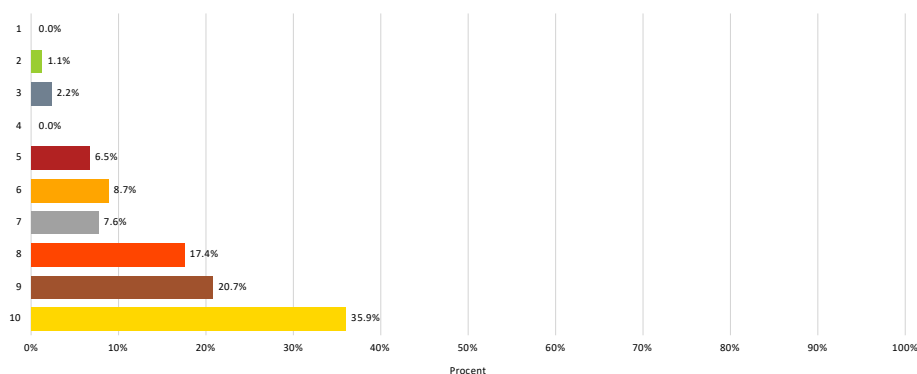
I föreningen jobbar vi med allsidig träning. 110 föreningar har svarat på frågan. 1 = Instämmer inte alls 10 = Instämmer helt och hållet



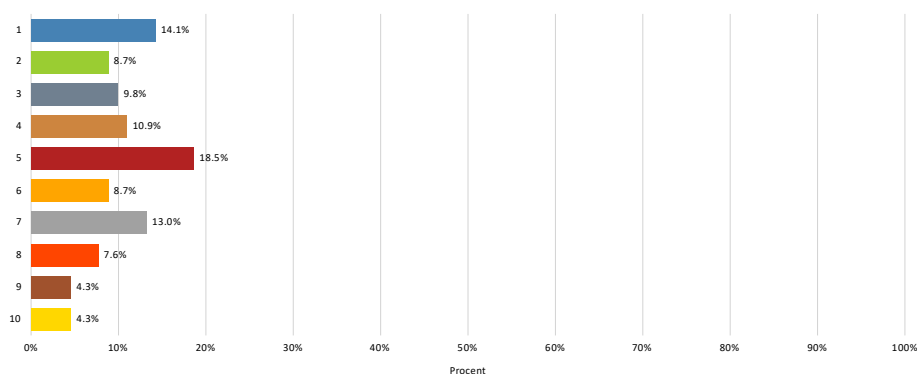
I föreningen jobbar vi med orienteringsteknisk träning. 110 föreningar har svarat på frågan. 1 = Instämmer inte alls 10 = Instämmer helt och hållet



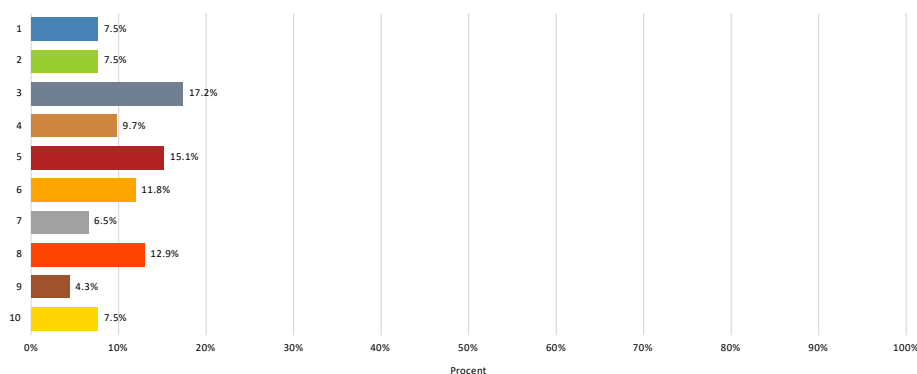
I föreningen jobbar vi med fysisk träning. 110 föreningar har svarat på frågan. 1 = Instämmer inte alls 10 = Instämmer helt och hållet



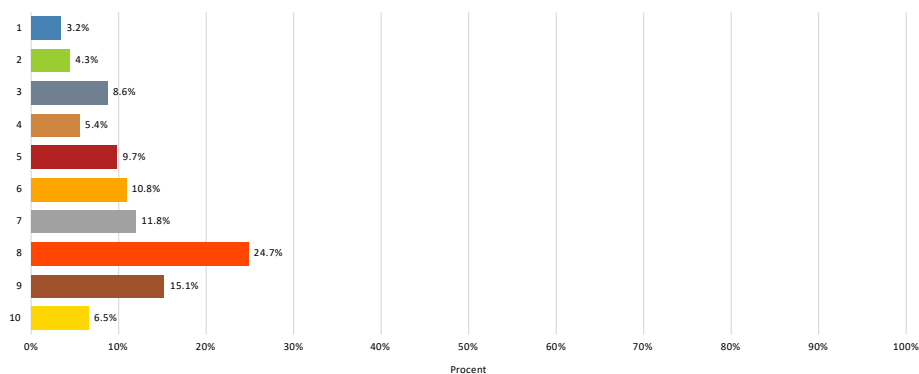
I föreningen jobbar vi med mental träning. 110 föreningar har svarat på frågan. 1 = Instämmer inte alls 10 = Instämmer helt och hållet



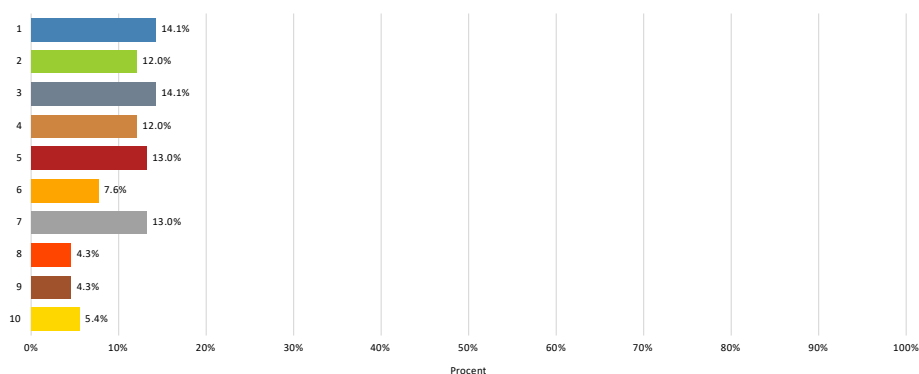
Föreningen har en plan för att rekrytera målgruppen 13-20 år. 110 föreningar har svarat på frågan. 1 = Instämmer inte alls 10 = Instämmer helt och hållet



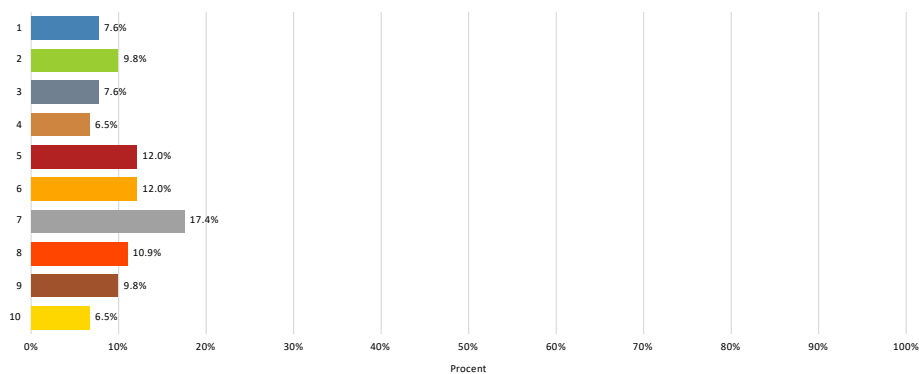
Föreningen har en plan för att behålla aktiva målgruppen 13-20 år. 110 föreningar har svarat på frågan. 1 = Instämmer inte alls 10 = Instämmer helt och hållet



Föreningen har en plan för att rekrytera målgruppen 21-25 år. 110 föreningar har svarat på frågan. 1 = Instämmer inte alls 10 = Instämmer helt och hållet



Föreningen har en plan för att behålla aktiva målgruppen 21-25 år. 110 föreningar har svarat på frågan. 1 = Instämmer inte alls 10 = Instämmer helt och hållet



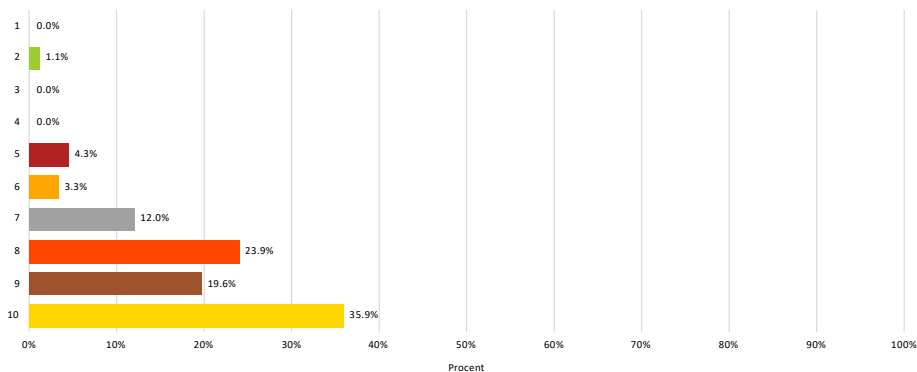
- Vad behöver föreningen göra för att kunna bedriva en verksamhet som utgår från individen i centrum i samband med träning och tävling?
- Vilket stöd behöver tränare och ledare för att kunna bedriva träning och tävling som utgår från individen i centrum?

## Trygg idrott – Vad är vårt ansvar och hur arbetar vi?

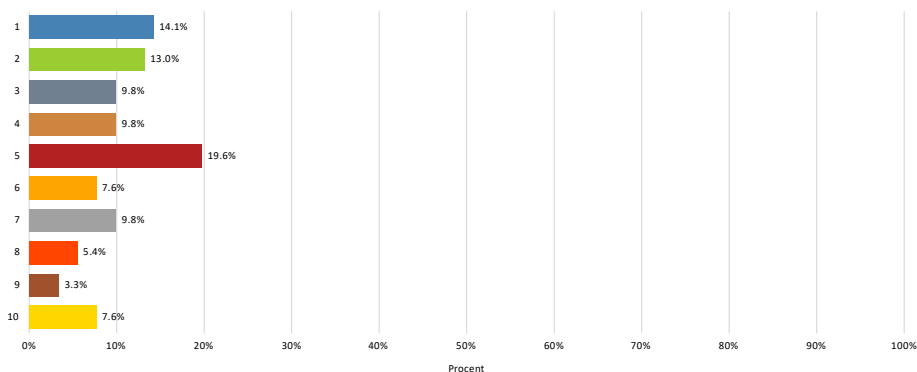
Att arbeta förebyggande för att minska riskerna för exempelvis våld, trakasserier, mobbning och sexuella övergrepp inom idrotten är viktigt. Det kan verka svårt att prata om de här frågorna men det behöver inte vara det. Nyckeln till framgång finns oftast i mod och engagemang.

### Så här tycker föreningarna

Vi har tillräckligt med ledare för att säkerställa att inga barn och ungdomar far illa. 110 föreningar har svarat på frågan. 1 = Instämmer inte alls 10 = Instämmer helt och hållet



I föreningen finns en plan för hur vi hanterar oförutsedda händelser. 110 föreningar har svarat på frågan. 1 = Instämmer inte alls 10 = Instämmer helt och hållet



- Idrottsföreningarna har ett ansvar men vilket stöd och vilken hjälp behöver föreningarna?
- Hur arbetar man förebyggande och hur hanteras en akut händelse?
- Hur ser ni på möjligheten att begära ut begränsade registerutdrag på ledare och tränare och hur kan ni hjälpa till att underlätta hanteringen?
- Hur ser ni på er roll och ert ansvar i den akuta hanteringen av ett ärende av lite allvarligare karaktär?

## Tänka nytt och nå nya målgrupper

Förändringen i samhället pågår hela tiden. Nya trender utvecklas och gamla trender försvinner. Människor idag har en annan förväntan på hur idrotts- och fritidsaktiviteter ska vara utformade än för 20-30 år sen. Konkurrensen om människors fritid är betydligt större. Andra aktörer är etablerade på marknaden och har kopierat idrottens starka delar och utvecklat dem till egna koncept. Att själv kunna bestämma tid, plats, intensitet och frekvens är viktigt samtidigt som träningen ska ge hög effekt. Unga pratar i allt högre grad om träning än om tävling. Vikten av att tävla minskar.



## Samhällsförändring De senaste 30 åren!



- › Ny befolkningsmix
- › Differentiering
- › Individualisering, självförverkligande
- › Marginalnyttan av tid
- › Barnifiering, socialisation
- › Knapphet och mättnad
- › Frihetsgrader
- › Marknadifiering
- › Nätifiering
- › Ökat behov av att se och synas



## Det här säger forskningen

- › Möjlighet att bara **utöva på skoj** saknas
- › Ett **fåtal** unga idrottar för att nå **idrottslig framgång**
- › Inga alternativ utifrån **individens egen ambition**
- › 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**
- › Unga har små möjligheter att själv **kunna påverka** och **vara delaktig**
- › Ett **fåtal** börjar med en **ny idrott** i tonåren
- › Det finns 18 720 personer i åldern 15-24 år som skulle kunna tänka sig att prova orientering om det finns en tydlig möjlighet att bara vara med på skoj!



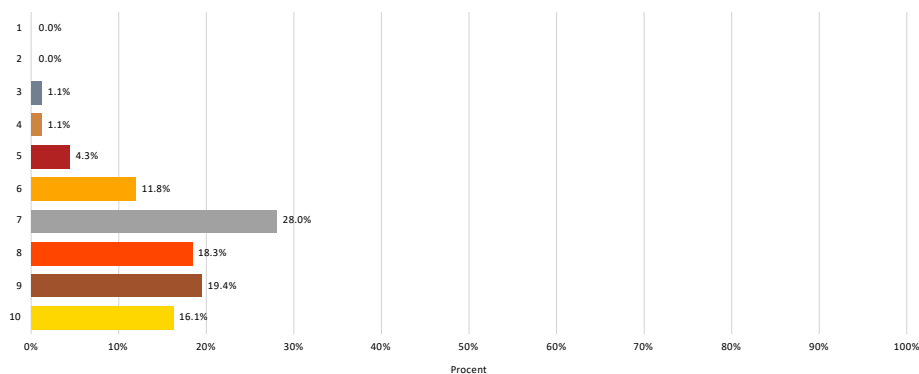
## Och vinnaren är ..... Aktiviteter som är framgångsrika!

- › Flexibelt och tillgängligt
- › Modernt och trendigt
- › Lätt att utöva
- › När du vill – frihet
- › Kan börja som äldre
- › Hög verkningsgrad, effekt på hälsan
- › Kan bestämma själv – intensitet och frekvens
- › Individuellt
- › Liten tävlingslogik
- › Inslag av gamefication



## Så här tycker föreningarna

I vår förening vågar vi tänka om och prova nytt. 110 föreningar har svarat på frågan. 1 = Instämmer inte alls 10 = Instämmer helt och hållet



- Hur utvecklar vi verksamheten så att vi kan möta samhällsförändringar, trendförändringar och människors motiv till idrotts- och fritidsaktiviteter?
- Hur kan den kunskap som forskningen har samlat på sig om barn och ungas behov och förväntningar påverka verksamheten i föreningen?
- Hur står sig föreningens aktiviteter i förhållande till beskrivningen av aktiviteter som är framgångsrika?