

## Mer om trygga och hållbara utvecklingsmiljöer

Idrottsrörelsens gemensamma målbild är en trygg och hållbar idrottsrörelse där alla barn och ungdomar får plats att idrotta utifrån sina villkor och där fler får ta del av positiva idrottsupplevelser över tid. Vägen dit går genom att varje idrott och varje förening såväl breddar som behåller sin medlemsgrupp och säkerställer trygga och inkluderande utvecklingsmiljöer som fokuserar på glädje och lärande snarare än kortsiktiga resultat. Projektstödet ska bidra till att säkerställa att föreningsmiljön för barn och ungdomar 7-25 år är trygg och hållbar och fokuserar på glädje och lärande snarare än på kortsiktiga resultat. Här är några exempel på vad trygga och hållbara utvecklingsmiljöer kan vara. Här finns också några av resultaten från den studie kring barns tävlande som genomfördes under hösten 2018. Begreppet *Minska trycket på att tävla* var något som många nämnde som en viktig möjlighet för att barn och unga ska välja att fortsätta orientera i föreningen.

### Trygga och hållbara utvecklingsmiljöer

#### Vad är en trygg och hållbar utvecklingsmiljö?

- En idrottsmiljö fri från mobbing, trakasserier, hot, våld och övergrepp
- En idrottsmiljö där alla känner sig välkomna och delaktiga och får utvecklas utifrån sina egna förutsättningar
- En verksamhet som går i linje med Barnkonventionen
- God gemenskap och sammanhållning
- Alla har en självklar plats i föreningen oavsett förutsättningar och ambition, allas lika värde, vilket innebär lika stort fokus på alla individer oavsett hans förutsättningar och ambitioner
- En verksamhet som bygger på en tydlig och välkänd värdegrund
- Ledare som leder verksamheten utifrån värdegrunden
- Utbildade tränare och ledare
- Möjlighet att vara delaktig och påverka verksamheten och föreningsmiljön
- Allsidig träning för att öka individens idrottsliga kompetens och självkänsla
- Fokus på att individen ska kunna lära sig orienteringsteknik, grunder, verktyg och genomförande, i lugn och ro
- Fokus på att individen ska kunna utveckla alla fysiska grundformer i lugn och ro
- Fokus på att individen ska må bra utifrån helhet, balans, livspussel, motivation, glädje och psykisk hälsa
- Andra tränings- och tävlingsformer med fokus på gruppens gemensamma prestation snarare än individens

### Minska trycket på att tävla

#### 7-12 år, utmaningar

- Verksamheten är många gånger inriktad på att tävla tidigt
- Att tävla mycket och ofta ses som en självklar del och premieras ofta
- Verksamheten utgår från deltagande på tävling, men alla barn vill inte tävla
- Trycket på att tävla upplevs som stort

#### 7-12 år, möjligheter

- Fokusera på träningen
- Fokusera på utvecklingen hos den enskilda individen
- Fokusera på glädje och gemenskap för att stärka sammanhållning
- Ge möjlighet för de som vill att tävla

### **13-16 år, utmaningar**

- Verksamheten är många gånger inriktad på tävling och prestation
- Banorna blir längre och svårare
- De krävs mer träning för att klara av längre och svårare banor
- Studier tar tid och kräver mer
- Kompisar slutar
- De som inte kan eller vill tävla på längre och svårare banor slutar med både träning och tävling

### **13-16 år, möjligheter**

- Fokusera på träningen
- Fokusera på utvecklingen hos den enskilda individen
- Ge möjlighet till delaktighet för att kunna påverka verksamheten
- Ge möjlighet till ledarutveckling
- Fokusera på aktiviteter som stärker gemenskapen och sammanhållningen
- Håll ihop kompisgruppen, även med de som eventuellt studerar på annan ort
- Ge möjlighet för de som vill att tävla

### **17-25 år, utmaningar**

- Verksamheten är många gånger inriktad på tävling och prestation
- Banorna blir längre och svårare
- Det krävs mer träning för att klara av längre och svårare banor
- Studier på annan ort
- Studier tar tid och kräver mer
- Känner ingen, har inga kontakter med föreningen på studieorten
- Arbete på annan ort
- Kompisar slutar

### **17-25 år, möjligheter**

- Fokusera på träning
- Fokusera på att stödja individen med kontakter på studieorten
- Håll ihop kompisgruppen, även med det som eventuellt studerar på annan ort