

Hur borde barn tävla i friidrott? En sammanfattning av trender, policy och forskning om barn och tävling

Svensk Friidrott, september 2019

Idrott är träning och tävling och det är vår skyldighet som idrottsorganisation att *skapa möjligheter att tävla* för de aktiva som vill göra det.

När det gäller barn är det inte bara viktigt att tävla, utan också viktigt att barn kan få *slippa tävla som om de var vuxna*. Den traditionella friidrotten, som fann sin form i och med införandet av de moderna olympiska spelen i slutet av 1800-talet, utformades för att vuxna män skulle kunna mäta sina krafter med varandra och rangordnas i standardiserade miljöer. Detta ska inte vara utgångspunkten när barn tävlar i friidrott.

Istället bör vi utveckla vår verksamhet för barn så att träning och tävling *bidrar till fortsatt intresse för friidrott*. Idrottsglädjen ska stå i centrum, både när barn tränar och när de tävlar. Både träning och tävling bör ske i *korta pass* och med *korta väntetider*.

På senare tid har många föreningsledare upptäckt att det blir allt vanligare med barn och ungdomar som bara tränar friidrott, och helt väljer bort att tävla.

Vi tror att fler barn skulle kunna känna sig bekväma i tävlingsituationen om de hade ett bredare utbud av tävlingar och tävlingsformer att välja på.

I traditionell tävlingsfriidrott accepterar vi att *de bästa får tävla mest*. I löpning, horisontella hopp och kast sker en gallring där bara de som presterar bättre resultat än sina medtävlare i början av tävlingen får delta i slutomgångarna. I vertikala hopp är höjningsscheman (utom i mångkamp) konstruerade så att de som hoppar högre får fler chanser att klara en höjd till. Denna typ av resultatbaserad utslagning hör inte hemma i barnidrott. I tävlingar för barn bör vi istället ge *alla barn lika många försök* eller *låta barnen göra det antal försök de själva vill*.

Det finns en uppenbar konflikt mellan å ena sidan barnidrottens forskning och policydokument, å andra sidan det sätt som tävlingar faktiskt genomförs:

- Friidrottens traditionella tävlingslogik föreskriver att resultat inte bara ska mätas, utan också dokumenteras för att kunna jämföras och rangordnas.
- En friidrottstävling består ofta av små doser av aktivitet, varvat med långa stunder av väntan på nästa gren. Vid en genomgång av tidsprogrammen för arenatävlingar i Sverige sommaren 2018 visar det sig att en 8-åring i snitt har fyra timmar och tio minuter mellan sin första och sista gren under en tävlingsdag. Motsvarande siffra för 11-åringar är fyra timmar och femtio minuter.

Om vi vill att våra tävlingar ska ge barn (och deras föräldrar) en positiv bild av friidrott behöver en del förändringar göras.

Tävlingsverksamhet för barn ska ge möjligheter att tävla mångsidigt och flexibelt, i trygga miljöer, individuellt och i lag, med korta väntetider och korta tävlingspass.

En idrottsrörelse i förändring

Vad behöver idrottsrörelsen göra för att fortsätta vara relevant över tid? Några svar på den frågan finns formulerade i Riksidrottsförbundets "Strategi 2025", som pekar på viktiga vägval för idrotten i Sverige. En av utgångspunkterna i Strategi 2025 är tesen att barn inte är små vuxna, vilket också bör få konsekvenser för hur vi organiserar idrott för barn:

"En gång i tiden utvecklades idrottsrörelsen av vuxna män för vuxna män. Det har hänt mycket sedan dess men mycket av det vi gör idag kan fortfarande spåras till den tiden. Det är otroligt viktigt att vi anpassar idrotten till den som ska utöva den, i synnerhet när det gäller barn."

"Alla vuxna som leder barnidrott måste komma ihåg att tävling inte är målet utan en del av utvecklingen. Utveckling tar tid och alla har sin unika resa. Genom att göra resan till målet, istället för tvärtom, så ökar vi chanserna att får fler att fortsätta vara aktiva samtidigt som chanserna till framtida framgångar ökar avsevärt."

Anvisningar för barn- och ungdomsidrott

Riksidrottsförbundets "Anvisningar för barn- och ungdomsidrott" (2014) slår fast att tävling är en viktig del av idrottsutövandet, att det sätt tävlingar utformas kommer att påverka träningsupplägget i verksamheten för barn och unga samt att det är viktigt att tävlingsverksamheten inte gynnar de tidigt fysiskt utvecklade på bekostnad av de individer som utvecklas långsammare.

"Glädjen – att känna gemenskap och tillhörighet och att få känna sig duktig och kompetent, är de viktigaste ingredienserna i både träning och tävling för barn. Tävligen som sådan har ett egenvärde och är ett moment i idrotten som barnet ofta ser fram emot. Att prestera i kamp med andra ger för många barn liksom för vuxna mening till den träning de lägger ner. Men det är viktigt att komma ihåg att tävlingen inte alltid är drivkraften för dem och att utformningen av tävlingen har stor betydelse. Inte bara för stunden utan också då tävlingen i stor utsträckning styr det som sker på träningen. Ser tävlingen ut på ett visst sätt, signalerar det vad som är viktigt att träna på för att lyckas. Detta gör att progressionen och tävlingsstrukturen i de flesta idrotter styr i vilken fas barn och ungdomar tränar på olika moment. Därför måste förbunden fundera över vilka signaler tävlingssystemen sänder ut om vad som ska premieras i olika åldrar. Om långsiktiga resultat och motorisk utveckling ska uppmuntras får inte tävlingen premiera kortsiktiga resultat och ge tydliga fördelar till de tidigt utvecklade barnen. Att låta mindre utvecklade barn stå vid sidan av kommer aldrig att vara utvecklande för de individerna."

Anvisningarna för barn- och ungdomsidrott innehåller också intentionsförklaringar, bland annat om långsiktig utveckling och tävlingsresultat:

"Tävlingsverksamhet för barn ska utformas så att den stimulerar till kvalitativ och långsiktig utveckling och motverkar toppning och utslagning. Tävlingsverksamhet för barn ska ske lokalt och resultaten ges liten uppmärksamhet.

- *Tävlingar ska utformas så att alla deltagare får delta så mycket som möjligt i den enskilda tävlingen.*
- *Tävlingssystem, tävlingsformer och tävlingsregler för barn ska ta hänsyn till barnens utvecklingsnivå.*
- *Tävlingsintensiteten (antal tävlingar etc.) ska inte vara så hög att den går ut över träningen.*
- *Tävlingsverksamhet för barn ska planeras så att resandet minimeras.*
- *Rankinglistor ska inte förekomma för barn.*

Barn vill idrotta, inte sitta i en bil till och från tävlingar. Därför bör tävlandet ske så lokalt som möjligt. Barnidrott handlar om lek och utveckling. Därför ska barns prestationer sättas i relation till den egna utvecklingen, inte till andra.”

Barnkonventionen

FN:s konvention om barnets rättigheter är ett rättsligt bindande internationellt avtal som slår fast att barn är individer med egna rättigheter. För att ge idrottsledare och föreningar en bild av vilket ansvar de har för barn i sin verksamhet har FN:s barnfond (Unicef Sverige) tagit fram en handbok för idrottsledare. I handboken hittar vi bland annat dessa texter om tävlingsidrott för barn:

Sätt kampen i centrum, men inte resultatet!

”De allra flesta barn tycker om att tävla, att få mäta sina krafter mot varandra, att vinna eller slå rekord. Utan ett kampmoment skulle många idrotter förlora sin attraktion och mening. Att bedriva barnidrott i enlighet med barnkonventionen betyder inte att tävling är otillåtet eller att tävlingarna måste sluta oavgjort. Däremot kan det finnas skäl att fundera över hur vi lär barn att handskas med tävlandet – och vilka signaler vi egentligen sänder ut genom våra handlingar. Det är viktigt att skilja mellan den kamp som utspelas på en idrottsplan i tävlingsmomentet och de resultat som skapas när tävlingen är över. Studier visar att barn älskar att tävla, men att det framförallt är ledare och föräldrar som intresserar sig för resultat i form av tabeller och seriesystem. Inte sällan frågar vi närmast automatiskt våra barn om resultatet efter en tävling ”Hur gick det? Vann ni?” när vi egentligen borde fråga: ”Hade du roligt? Är du nöjd med din insats?”. På motsvarande sätt är det problematiskt att ”toppa” ett lag eller en grupp inför en viktig eller svår tävling. Det kanske ökar chansen att ni vinner – men skickar samtidigt budskapet att seger är det viktigaste och att vissa personer i gruppen är viktigare än andra. Kanske finns det andra och bättre sätt att förbereda en grupp inför en tävling eller match. Ni kan se det som ett tillfälle att lära laget eller gruppen att stötta varandra, utvecklas och bli en erfarenhet rikare.”

Bedöm varje barn i förhållande till sig själv – och inte i förhållande till andra!

”Det är svårt att inte göra jämförelser när barn idrottar, tränar och tävlar tillsammans. Vissa framstår oundvikligen som starkare, snabbare eller mer talangfulla än andra. Detta är problematiskt på flera sätt. För det första leder sådana jämförelser lätt våra tankar i en sorts tävlingsspiral där de som framstår som ”bäst” premieras med beröm, uppmärksamhet och kanske även spel- och tävlingstid. För det andra är jämförelser problematiska eftersom de är orättvisa. Barn utvecklas alltid i olika takt; kroppsligt, motoriskt, socialt och mentalt. Många gånger när vi försöker jämföra idrottsliga prestationer är det egentligen deras mognadsgrad som bedöms. Detta visar inte minst forskningen om den så kallade relativa ålderseffekten (RAE, relative age-effect). Jämförelser av barn i olika mognadsgrad är ineffektiva i ett idrottsligt perspektiv eftersom våra bedömningar av talang blir missvisande. Detta kan i förlängningen leda till att unga talanger som är sent mogna vaskas bort redan före puberteten. Det enkla rådet till idrottsrörelsens ledare är därför att bedöma varje barn i förhållande till sig själv – och inte i förhållande till andra. Uppmuntra alla utifrån deras egna förutsättningar och utvecklingstakt. Uppmuntra också fler saker än bara fysisk prestation, till exempel förmågan att sprida glädje och heja på sina kompisar. Försök att behålla så många som möjligt, så länge som möjligt, kvar i din förening.”

Vad händer i andra förbund?

I arbetet med att ta fram riktlinjer för friidrottens tävlingar för barn har vi undersökt trender från dels andra idrotter i Sverige, dels hur tävlingsverksamhet för barn i friidrott ser ut i andra länder.

Svenska Brottningförbundet – flexibel klassindelning och tydliga tidsramar

Vid brottningsstävlingar sker klassindelning utifrån utövarnas kön, ålder och kroppsvikt. Traditionellt delas brottarna upp i klasser först på tävlingsdagen efter att de vägt sig på tävlingsplatsen, vilket innebär att de aktiva inte vet vilken klass de deltar i – och vilken tid på dagen de tävlar – förrän på tävlingsdagens morgon. När tävlingen väl börjar får man brottas tills man förlorar en match. Då är man utslagen från tävlingen.

När barn tävlar i brottnings används istället ”flytande viktklasser”, vilket innebär att barnen kan sms:a in sin kroppsvikt till arrangören dagen före tävling. Brottarna delas sedan in i grupper om fem personer – de fem som är närmast varandra i kroppsvikt – där alla möter alla. På så sätt går det att meddela brottarna i förväg vilken tid på dagen de kommer att tävla, och dessutom garantera att alla får brottas flera matcher vid varje tävlingstillfälle.

Vid större brottningsstävlingar förekommer det ibland sidoaktiviteter utöver brottningsmatcherna, exempelvis hinderbanor eller tävlingar/övningar i speciella teknikomoment.

Svenska Tyngdlyftningsförbundet – tävlingsinslag utanför ordinarie grenprogram

Inom tyngdlyftning kan ungdomar tävla i en femkamp som innehåller de traditionella tävlingsgrenarna ryck och stöt, kompletterat med sprint (20 m med liggande start), hopp (tre jämfotahopp framåt) och kast (bakåtkast med kula). Syftet med detta är bland annat att uppmuntra träning av de fysiska (explosiva) förmågor som kan förbättra prestationen i tyngdlyftning.

Svenska Basketbollförbundet – domaren som pedagog

Inom svensk basket sker tävlingsverksamheten för barn upp till 12 år i en spelform som kallas Easy basket. Domarna kallas matchledare och deras uppgift är inte att leta fel, utan att hjälpa fler barn att göra rätt i tävlingssituationen. En bra matchledare blir som en extra coach på planen, och bidrar till att barnen – medan de tävlar – lär sig både spelets regler och de färdigheter en basketspelare behöver.

Kommunikationen med lagen i samband med match är en viktig del i domarens agerande. I matchledarens uppgifter ingår att hälsa på lagen innan matchen börjar, att förklara sina domslut – och hur barnen kan undvika att upprepa regelöverträdelser – för spelarna under matchens gång och att tacka spelare och ledare för matchen efteråt.

Friidrott i andra länder

Som vi tidigare nämnt har barn som tävlar i friidrott i Sverige i snitt fyra till fem timmar mellan sin första och sista gren under en tävlingsdag, varav det allra mesta är väntetid. Här följer tre exempel från vår omvärld som visar att det går att utforma friidrottstävlingar på andra sätt:

Internationella Friidrottsförbundet (IAAF) har tagit fram ett tävlingskoncept – **Kids' Athletics** – för lagtävlingar i löpning, hopp och kast. Kids' Athletics kan genomföras med enklare utrustning och på enklare anläggningar, exempelvis sporthallar, gräs- eller grusplaner. Tävlingskonceptet bygger på korta intensiva tävlingspass.

Tyskland Friidrottsförbundet (DLV) har utvecklat **Kinderleichtathletik**, ett koncept som innehåller både lagtävlingar och individuella tävlingar i löpning, hopp och kast. Kinderleichtathletik genomförs i korta intensiva tävlingspass på friidrottsarena eller i friidrottshall.

I Schweiz finns tävlingskonceptet **UBS Kids Cup Team** som genomförs i sporthallar. Tävlingsformen är en lagtävling i löpning och hopp och tävlingarna består av korta intensiva tävlingspass.

Norska Friidrottsförbundet har givit ut handboken "Friidrett for barn og ungdom". Där finns bland annat följande att läsa om tävlingsverksamhet för barn:

- Uppmuntra till deltagande genom låga anmälningsavgifter.
- Skapa möjligheter att tävla – på lika villkor eller egna villkor – för barn med funktionsnedsättning.
- Undvik köande och väntetider, håll tävlingspasset inom två timmar.
- Ledare/förälder får följa med barn in på tävlingsområdet.
- Domare hjälper och vägleder barnen så att de inte behöver lämna tävlingen utan resultat.
- Tävlingar för barn genomförs inte med kval/försök + final.

Skottlands Friidrottsförbund har tagit fram skriften "Local and Regional Competition Framework for Under 11 athletes". Denna slår fast att tävling är viktigt för att utveckla den unga friidrottaren, och definierar ett antal kännetecken på bra tävlingsverksamhet för barn:

- Korta tävlingspass (30 minuter – 2½ timme).
- Mesta möjliga aktivitet, gärna lagmoment/stafetter.
- Enkla tävlingsformat som kan genomföras på olika typer av anläggningar och med ett litet antal kompetenta funktionärer.
- Barn med funktionsnedsättningar ska kunna delta på samma villkor som andra, eller egna villkor när det behövs.
- Varje klubb bör ha en koordinator för tävlingsverksamhet för barn.

Vad säger forskningen?

Vad är det som är roligt med idrott?

Ett flertal undersökningar gör gällande att den viktigaste anledningen till att barn fortsätter idrotta är att de tycker att det är roligt. Dessutom är det vanligaste skälet att sluta idrotta är att det inte är roligt längre.

Professor Amanda J. Visek vid George Washington University tyckte att det vore bra att veta *vad* det är som gör att idrotten uppfattas som rolig. I så fall skulle nämligen tränare kunna förändra verksamheten på ett sätt som gör att fler blir kvar.

I studien "The Fun Integration Theory: Towards sustaining children and adolescents sport participation" (2015) lät professor Visek barn, föräldrar och ledare avsluta meningen *En sak som gör det roligt att idrotta är...* på så många olika sätt de kunde komma på.

Resultaten av studien visar att det finns fyra fundament som tillsammans kan förklara vad det är som är roligt med idrott:

1. **Ett socialt fundament: Att vara sportslig;** stödja och få stöd av sina kompisar, värma upp tillsammans m.m.
2. **Ett internt fundament: Att göra sitt bästa;** träna och vara aktiv, jobba hårt, vara i form, tävla, sätta mål m.m.
3. **Ett externt fundament: Att tränare/ledare är positiva förebilder;** respekterar och uppmuntrar de aktiva, är kunniga, tillåter misstag, lyssnar, skämtar m.m.
4. **Ett kontextuellt fundament: Att lära sig och utvecklas;** få utmaningar, lära sig av misstag, använda sådant man lärt sig på träning i tävlingssituation, bli starkare, bli snabbare m.m.

När det gäller tävlingssituationen uppgav deltagarna i studien att det är roligt att vara på tävling när domarna är rättvisa, när man får beröm och när föräldrarna är med och tittar på.

I Coach Kids

I Coach Kids är ett treårigt projekt (2016-2019) som bedrivs av universitet och idrottsorganisationer i flera europeiska länder (Belgien, Irland, Litauen, Nederländerna, Spanien, Storbritannien och Ungern) med stöd av EU. Målgruppen är personer som har som yrke att leda idrottsaktiviteter för barn.

I skriften "Innovative Education & Training for a Specialist Children & Youth Coaching Workforce" (2017) har en expertgrupp läst och bearbetat en stor mängd forskning om barn- och ungdomsidrott.

Utgångspunkten är fyra brett accepterade allmänna tankar om barnidrott, nämligen dessa:

- Barnidrott ska vara *roligt*.
- Tränare och idrottsorganisationer ska ha en *holistisk syn på barns utveckling*.
- Barnidrott ska vara *tillgänglig för många*.
- Barnidrott ska erbjuda möjlighet till *kontinuerlig utveckling genom träning, lek och tävling*.

Tävlingarnas syfte beskrivs i avsnittet *Use competition in a developmental way*:

- Tävlings ska syfta till att deltagarna lär sig alla de färdigheter som idrotten består av.

- Tränare bör välja de tävlingar som ger utövarna bästa möjliga förutsättningar att lära och utvecklas. För att detta ska gå att genomföra behövs en mångfald av olika typer av tävlingar, eftersom det inte är givet att alla individer behöver samma typ av utmaningar i tävlingssituationen.
- Tävlingar för barn bör utformas så att de kan vara utvecklande och motiverande för alla barn, oavsett fysiska förutsättningar och resultatnivå. För barn är tränares, funktionärers och föräldrars beteende en mycket viktig del i hur de upplever tävlingssituationen. Om vuxna fokuserar på lärande och strävan att alltid göra sitt bästa kommer fler barn att "känna sig hemma" i tävlingssituationen än om de bara uppmuntrar rekord och segrar.

Inom ramen för projektet I coach kids har också en läroplan, "The European Coaching Children Curriculum" (2017), tagits fram. Läroplanen lyfter ett antal centrala teman när det gäller barn och idrott, nämligen:

- Mångsidighet
- Vikten av att identifiera och organisera tävlingar som gynnar individens utveckling som idrottare
- Utveckla strategier för barns tävlande med fokus på mesta möjliga lärande och mesta möjliga känsla av framgång för individen

Vad vill barn och ungdomar få ut av att idrotta?

Under åren 1994–2018 har totalt närmare 20 000 mellanstadieelever från åtta svenska kommuner deltagit i sammanlagt 25 olika enkätstudier inom forskningsprojektet "Ung livsstil". De har bland annat fått svara på ett antal påståenden om *hur viktigt de tycker att det är att få göra ett antal olika saker när de tränar/motionerar på fritiden.*

Påståendena har delats in i tre olika dimensioner:

1. **Investering i idrott** (att tävla, att elitsatsa, att vinna, att bli bäst etc.)
2. **Investering i kroppen** (att lära mig nya saker, att träna, att få bra kondition, att påverka hur träningen bedrivs etc.)
3. **Idrottens egenvärde** (att ha kul, att må bra, att uppleva gemenskap, att ha bra tränare/ledare etc.)

För vart och ett av påståendena fick eleverna välja mellan svarsalternativen mycket viktigt (4), ganska viktigt (3), inte så viktigt (2) eller inte alls viktigt (1).

I nedanstående summering visas svar för de barn (447 personer) som vid undersökningstillfällena var aktiva friidrottare:

Bland flickor uppnår de tre dimensionerna följande sammanlagda medelvärde. (Under var och en av kategorierna listas de påståenden där flest valt svarsalternativet "mycket viktigt".)

- **Investering i idrott: 2,15** (Åka på läger och cuper 24%. Att tävla 19%. Att elitsatsa 14%.)
- **Investering i kroppen: 3,64** (Att lära nytt 78%. Att träna 75%. Att få kondition 65%.)
- **Idrottens egenvärde: 3,66** (Att må bra 98%. Att ha kul 93%. Att ha bra tränare 85%.)

Motsvarande siffror för pojkar:

- **Investering i idrott: 2,33** (Åka på läger och cuper 38%. Att tävla 33%. Att elitsatsa 27%.)
- **Investering i kroppen: 3,61** (Att lära nytt 80%. Att träna 80%. Att få kondition 74%.)
- **Idrottens egenvärde: 3,56** (Att må bra 96%. Att ha kul 91%. Att ha bra tränare 84%.)

Både flickor och pojkar uppfattar alltså de påståenden som handlar om *investering i kroppen* och *idrottens egenvärde* som mycket viktiga (medelvärdet ligger närmare "mycket viktigt" än "ganska viktigt" för båda dessa kategorier) i samband med motion och träning på fritiden.

De påståenden som handlar om *investering i idrott* värderas avsevärt lägre (med ett medelvärde som ligger strax över "inte så viktigt").

Affordanser och mänskligt rörelsebeteende

Ett av den traditionella friidrottens starkaste kännetecken är standardisering. En löparbana ska ha en exakt längd, en häck en exakt höjd, ett kastredskap en exakt form och vikt o.s.v. för att resultat uppnådda på olika platser och vid olika tillfällen ska kunna jämföras med varandra.

För vuxna människor är detta fullständigt logiskt, men när friidrotten appliceras på växande individer kommer sådan standardisering att påverka vissa utövare negativt.

Vid en föreläsning på Svensk Friidrotts Ungdomstränarforum i Falun hösten 2015 föreläste Anders Henriksson, universitetsadjunkt i pedagogik med inriktning på idrott vid högskolan i Dalarna, om rörelselära och affordanser. Affordanser är "de erbjudanden till handling som objekt och/eller händelser i miljön har på individen utifrån individens referensramar".

I föreläsningen exemplifierade Anders Henriksson med en trappa och ett antal olika individer som erbjuds fullständigt väsensskilda möjligheter att ta sig upp för den. (Exempelvis barnet som inte lärt sig gå än och behöver krypa upp för trappstegen, trestegshopparen som med lätthet studsar upp utan att använda alla trappstegen, den gamla som behöver ta stöd av både trappträcket och sin käpp för att komma upp o.s.v.)

I en annan situation skulle exemplet kunna vara tre olika tioåringar som kommer springande mot första häcken eller lyfter upp ett spjut från marken.

När barn tävlar borde vi se till att alla kan få uppleva att de kan springa över en rad med häckar utan påtaglig fartförlust och att alla kan få se sitt kastredskap flyga en bra bit i luften innan det landar. Annars kommer dessa grenar bara att vara lockande för de barn som är lagom långa, lagom starka och lagom snabba.