

Utvecklingsmodell för Livslångt idrottande med Dalarö SK

Bakgrund

Riksidrottsförbundet som är en paraplyorganisation för de 70 olika Specialidrottsförbunden har gett ut ”Anvisningar för barn-och ungdomsidrott i Sverige”

Genom detta beslut har sedan ett antal Specialidrottsförbund förändrat sin syn på sina verksamheter för dessa åldrar. Det betyder också att man även ska ge ledare en annan syn på verksamheterna och utveckla rörelseformer och träningsformer anpassade för dessa åldrar.

Innebandyförbunden, Fotbollsförbunden Ishockeyförbunden har gått ut med, att f o m 2017 ska distrikten inte upprätta tabeller för barn yngre än 13 år. Andra förbund är också på gång med förändringsarbetet.

Man vill förändra både tävlings-och träningsstrukturer, så att barnen i framtiden vill fortsätta sitt idrottande i vuxen ålder och på olika nivåer.

Dalarö SK är en av de 4 föreningar bland 2400 föreningar i Stockholm som ingår i ett utvecklingsprojekt för en barn-och ungdomspolicy, som utgår från riksidrottsförbundets nya syn på utvecklingen av livslångt idrottande. ("från triangel till rektangel")

Dalarö SKs styrelse samt föreningens kommittéordföranden har under våren träffat projektledare från Stockholmsidrotten/SISU och arbetat fram ett policydokument som kommer att presenteras i höst, gällande barn-och ungdomsidrotten i Dalarö Sportklubb.

Här nedan presenteras utgångspunkterna för klubbens policydokument samt en indelning av klubbens olika åldersintervaller och innehåll.

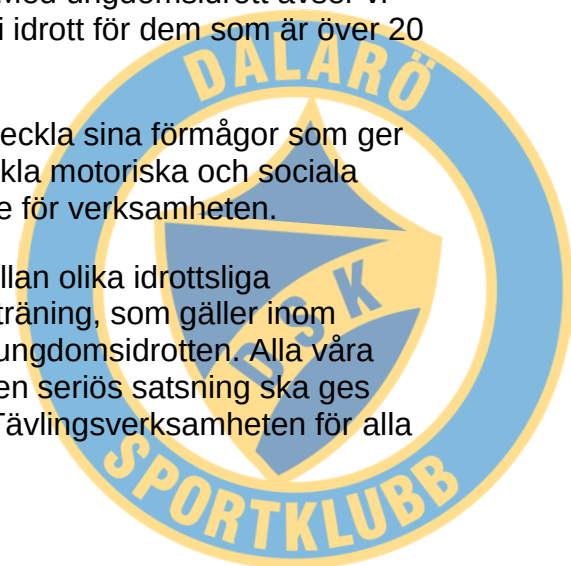
Trevlig läsning önskar,
Lefte Larsson
Ordförande, Dalarö SK

Utgångspunkter

Dalarö Sportklubb delar in vår idrott efter ålder och ambitionsnivå. Med barnidrott avser vi i allmänhet idrott till och med tolv 12 års ålder. Med ungdomsidrott avser vi idrott för tonåringar 13 – 20 år. Med vuxenidrott avser vi idrott för dem som är över 20 år.

I barnidrotten leker vi och ger barnen möjligheter att utveckla sina förmågor som ger inträde till idrottens värld. Det handlar först om att utveckla motoriska och sociala färdigheter. Barnens allsidiga utveckling är normgivande för verksamheten.

I ungdomsidrotten sker en succesiv naturlig skillnad mellan olika idrottsliga ambitionsnivåer. De principer om lekfullhet och allsidig träning, som gäller inom barnidrotten, ska även gälla under de första åren inom ungdomsidrotten. Alla våra flickor och pojkar som har talang och ambition att göra en seriös satsning ska ges möjligheter att göra detta under sociala trygga former. Tävlingsverksamheten för alla



barn ska utformas så att den stimulerar till kvalitativ och långsiktig idrottslig utveckling, och motverkar utslagning.

I vuxenidrotten utformar vi vår verksamhet så att den främjar god hälsa. Vi vill attrahera både kvinnor och män som vill tävla eller idrotta på motionsnivå för rekreation och rehabilitering. Vi erbjuder även äldre människor åldersanpassade aktiviteter.

I svensk idrotts verksamhetsidé står bland annat:

”Vi vill på alla nivåer bedriva vår idrott så att den utvecklar människor positivt såväl fysiskt och psykiskt som socialt och kulturellt.”

Där står också specifikt om barn- och ungdomsidrotten:

”I barnidrotten leker vi och ger barnen tillfälle att pröva på olika idrotter. Att ge barnen möjlighet till allsidig idrottsutveckling är normgivande för verksamheten. Tävling är en del av leken och ska alltid ske på barnens villkor. I ungdomsidrotten och vuxenidrotten skiljer vi på breddidrott och elitinriktad idrott.”

Barn- och ungdomsidrotten ska följa FN:s konvention om barnets rättigheter (Barnkonventionen). I vårt idéprogram Idrotten vill utvecklar vi tankarna med riktlinjer för hur både barnidrotten och ungdomsidrotten ska bedrivas.

De här utgångspunkterna har hela idrottsrörelsen, 70 specialidrottsförbund, gemensamt kommit överens om. Och för att ytterligare trycka på deras betydelse skrivit in i RF:s stadgar.

Men vad betyder det i praktiken? Riksidrottsstyrelsen har, efter remiss till samtliga specialidrottsförbund, beslutat om mer konkreta anvisningar för barn- och ungdomsidrotten. De är uppdelade i fyra avsnitt: träning och tävling, ledarskap, delaktighet samt trygghet och säkerhet.

Riktlinjer - Idrott för barn

- Idrott för barn ska bedrivas ur ett barnrättsperspektiv och följa FN:s konvention om barns rättigheter (Barnkonventionen).
- Idrott för barn ska vara lekfull, allsidig och bygga på barnens egna behov och förutsättningar samt ta hänsyn till variationer i utvecklingstakt.
- Idrott för barn ska utformas så att de kan lära sig idrotten och få ett livslångt intresse för den.
- Idrott för barn ska i första hand bedrivas i enkla former i närområdet. Även tävlingsverksamheten ska huvudsakligen ske lokalt och resultaten ska ges liten uppmärksamhet.
- Idrottsföreningarna ska erbjuda alla barn en kamratlig och trygg social miljö, där de kan utvecklas och bli delaktiga i utformningen av verksamheten och därmed vänja sig vid att ta ansvar för sig själva och andra.



- Idrott för barn ska ledas av ledare med grundläggande kunskap om barns fysiska, psykiska och sociala utveckling.
- Barn ska i idrottsverksamheten få lära sig att ta hänsyn till kamrater och ledare samt lära sig vikten av rent spel.
- Barn mår bra av att utöva flera olika idrotter och ska ha rätt att göra detta i olika föreningar.
- Idrottsrörelsen ska i samverkan med skolan bidra till ökad fysisk aktivitet inom ramen för den samlade skoldagen.

Riktlinjer Breddidrott för ungdom

- Idrott för ungdomar upp till 18 år ska bedrivas ur ett barnrättsperspektiv och följa FN:s konvention om barns rättigheter (Barnkonventionen).
- Övergången mellan barn- och ungdomsidrotten ska ske successivt och hänsyn tas till individernas olika behov, förutsättningar och utvecklingstakt.
- Övergången mellan breddidrott och elitinriktad tävlingsidrott eller omvänt för ungdomar ska ske successivt.
- Idrottsrörelsen ska i större utsträckning utveckla tränings- och tävlingsformer som svarar mot flickors och pojkars behov av breddidrott.
- Idrottsrörelsen ska ta tillvara ungdomarnas egna erfarenheter och synpunkter i utformning och ledning av tränings- och tävlingsverksamhet.
- Ledare inom ungdomsidrotten i föreningar och förbund ska få möjlighet att fördjupa sina kunskaper såväl om träningsplanering inom den egna idrotten som om flickors och pojkars fysiska, psykiska och sociala utveckling.
- Ledarskap ska vara en naturlig del av ungdomars idrottsutbildning som en stimulans till och förberedelse för framtida ledaruppdrag.

Riktlinjer Elitinriktad idrott för ungdom

- Idrott för ungdomar upp till 18 år ska bedrivas ur ett barnrättsperspektiv och följa FN:s konvention om barns rättigheter (Barnkonventionen).
- Alla barn som har talang och ambition att göra en seriös elitsatsning ska ges möjlighet att göra detta under socialt trygga former.
- Övergången mellan barn- och ungdomsidrotten ska ske successivt och hänsyn tas till barns olika behov, förutsättningar och utvecklingstakt.
- Tävlingsverksamheten för såväl flickor som pojkar ska utformas så att den stimulerar till kvalitativ och långsiktig idrottslig utveckling, och motverkar utslagning.
- De som leder ungdomsidrotten i föreningar och förbund ska få möjlighet att fördjupa sina kunskaper såväl om träningsplanering inom den egna idrotten som om flickors respektive pojkars fysiska, psykiska och sociala utveckling.
- Den svenska modellen, där möjligheter ges att kombinera elitsatsningen med studier på gymnasial nivå, ska utvecklas ytterligare genom att idrottsgymnasieverksamheten knyts närmare till stödsystemet för den elitinriktade idrotten.
- Ungdomar som satsar på elitinriktad tävlingsidrott ska få möjlighet att skaffa sig



kunskaper om de faktorer som påverkar deras idrottande och få inflytande över besluten i frågor som rör dessa.

- Svensk ungdomsidrott ska utvecklas enligt idrottens etiska värderingar. Alla inblandade ska aktivt motverka bruket av doping och andra regelöverträdelser samt kontinuerligt diskutera var de etiska gränserna går för de ständigt förfinade metoder som används för att uppnå bättre resultat.

Utvecklingsmodell för Dalarö SK

De tre första områdena går under begreppet "idrottsskola".

1. Rörelseskola (3-5år)

Verksamheten ska vara lekfull och i första hand inriktas på glädje och motorisk utveckling. All träning ska innehålla de motoriska färdigheterna.

2. Rörelseglädje (6-9 år)

All träning bygger på att ha kul. Grundläggande motoriska färdigheter – "kroppens ABC" och daglig fysisk aktivitet. Kognitiv och emotionell utveckling.

3. Lära sig träna (9-12 år)

Utveckla generella idrottsfärdigheter. Grundläggande atletiska och tekniska färdigheter – "idrotten ABC". Introduktion till mental förberedelse. Prova på olika idrotter.

4. Träna för att träna (13-16 år)

Utveckla specialidrottens specifika färdigheter. Optimal utveckling av styrka och aerob kapacitet med hänsyn till tillväxtkurvan. Utveckla mentala förberedelser.

5. Träna för att tävla (16-21+ år)

Optimera specialidrottens specifika fysiska prestationsförmåga. Optimera tekniska och taktiska färdigheter inom specialidrotten. Kognitiv och emotionell utveckling och avancerad mental förberedelse

6. Bredd – och motionsidrott 21+ -....)

Variera idrottsutövandet. Gå från tävlingsinriktad idrott till hälsofrämjande aktiviteter. Gruppträning. Övergå till funktionär eller ledare inom idrottsrörelsen.

