



# Anpassningar av idrott till barn

– från vision till praktik  
inom tre idrotter



# Anpassningar av idrott till barn

## – från vision till praktik inom tre idrotter

Inger Eliasson



Riksidrottsförbundet

**FoU-rapport 2016:5**

Du finner FoU-rapporter utgivna av Riksidrottsförbundet på: [www.rf.se/forskning](http://www.rf.se/forskning)

Författare: Inger Eliasson

Formgivning: Catharina Grahn, ProduGrafia

Foto omslag: Bildbyrån

ISBN: 978-91-87385-16-2

# Innehåll

<b>Förord</b>	4
<b>Tack</b>	5
<b>Sammanfattning</b>	6
<b>Inledning</b>	7
<b>Tidigare forskning</b>	8
<b>Syfte och frågeställningar</b>	11
<b>Metod</b>	12
Urval av studiens deltagare	12
Datainsamling och databearbetning	13
<b>Resultat</b>	15
Behov av och underlag för att anpassa idrott till barn	15
Anpassningar av basket till barn genom Easy Basket och Easy Basket Cup	18
Anpassningar av innebandy till barn genom Svensk Innebandys Utvecklingsmodell	23
Anpassningar av friidrott till barn genom böcker och utbildningsmaterial	27
Anpassningsarbetets utmaningar: idrottens kultur och system	30
<b>Diskussion</b>	32
<b>Referenser</b>	37
Webbinformation	38

# Förord

Idrottsrörelsen disponerade under perioden 2013–2015 årligen 500 miljoner kronor till en utvecklingsatsning inom barn- och ungdomsidrott, kallad *Idrottslyftet*. Satsningen har under perioden haft två mål; att öka idrottandet bland barn och unga, i åldrarna 7–25 år, och att förbättra kvalitén på den idrott de väljer att delta i.

Inom ramen för Idrottslyftet anslog Riksidrottsförbundet medel för forskning som skulle öka kunskapen om barn- och ungdomsidrotten. RF och SISU Idrottsutbildarna identifierade tillsammans med specialidrottsförbund (SF) och distrikt följande områden att närmare studera: Vad får barn och unga att vilja stanna kvar inom idrottsrörelsen? Vilka faktorer har betydelse för och driver på idrottens kostnader? Hur fungerar idrottsrörelsens mål- och regelstyrning samt hur är det ställt med ledar-kompetens inom idrottsrörelsen?

Föreliggande studie är ett av två forskningsprojekt inom området "Idrottens mål- och regelstyrning". Rapporten är skriven av fil. dr Inger Eliasson vid Umeå Universitet. I studien *Anpassningar av idrott till barn. Från vision till praktik i tre idrotter* beskriver och analyserar hon utvecklingsarbetet inom idrotterna basket, innebandy och friidrott när det gäller att anpassa idrottsverksamheter till barn.

Studien ger en spännande inblick i både möjligheter och svårigheter som SF, föreningar samt aktiva idrottare och tränare stöter på i utvecklingsarbetet. De tre förbunden har valt olika arbetssätt och i studien får barnen beskriva sin upplevelse av gjorda anpassningar. Just det, att lyssna till barnen, borde vi göra oftare och mera. Det är ju faktiskt för dem som idrotten finns till. En ledare säger i studien att hen gillar att "målet inte är att ta fram elitspelare, utan att barnen ska få ett livslångt intresse". Frågan är om dessa mål behöver ställas mot varandra? Är inte den som finner ett riktigt brinnande intresse också den som har bäst förutsättningar att bli riktigt bra? Om detta vet vi än så länge alldeles för litet.

RF:s förhoppning är att studien ska utgöra underlag för diskussion i föreningar och förbund om hur svensk barn- och ungdomsidrott ska organiseras och utövas för att fler ska välja att idrotta i förening under hela livet.

Sveriges Riksidrottsförbund

*Peter Mattsson*

Verksamhetsområdeschef Idrott

# Tack

Ett stort tack riktas till alla barn och vuxna från idrottsföreningar, specialidrottsförbund och specialidrottsdistriktsförbund som deltagit i denna studie och delat med sig av sina erfarenheter för ökad kunskap om anpassning av idrott till barn inom svensk idrott. Tack riktas särskilt till Riksidrottsförbundet som gav mig möjligheten att forska om barn som hör idrottens framtid till men också för att jag fick presentera resultaten för alla specialidrottsförbund innan nya utvecklingsplaner skulle utformas för barn- och ungdomsidrotten med sikte mot år 2025.

*Inger Eliasson*

# Sammanfattning

Inom den svenska idrottsrörelsen pågår utvecklingsarbeten inom flera idrotter för att anpassa verksamheten bättre till barn. Det finns således ett intresse och en vilja att på olika nivåer arbeta med att anpassa idrottsverksamheten till barnen, men ibland upplevs också en osäkerhet över vad som är mest lämpligt att göra och hur det ska genomföras. Även den vetenskapliga kunskapen är otillräcklig gällande hur olika idrotter kan anpassas till barn på bästa sätt. Det saknas djupare analyser av de förändringar som gjorts i olika idrotter hittills, varför mer forskning behövs. Anpassningsarbetet handlar om ett samspel i en idrottskultur mellan visioner och praktiska handlingar, från förbund till förening och i ett idrottssystem, vilket synliggörs av en baskettränare i studien: "Jag gillar det som förbundet gått ut med – att målet inte är att ta fram elitspelare, utan målet är att barnen ska få ett livslångt intresse. Jag har tagit fasta på det."

Det övergripande syftet med denna studie är att beskriva och analysera den svenska förningsidrottens utvecklingsarbete när det gäller att anpassa olika idrotter och idrottsverksamheter till barn och unga. Studien baseras på intervjuer med 31 personer från idrotterna basket, innebandy och friidrott. Urvalet består av 7 förbundsrepresentanter, 12 tränare och 12 barn mellan 10 och 13 år. Vidare har jag besökt dessa idrottsverksamheter vid några tillfällen. Resultaten visar att de undersökta idrottsverksamheterna i basket, innebandy och friidrott med aktiva barn i 10–13 års ålder upplevs vara relativt bra anpassade till barnen, men att det samtidigt finns mycket kvar som behöver förändras och utvecklas. Det unika med denna studie är att både barn och vuxna har deltagit, vilket gör att barnens perspektiv har inkluderats och synliggjorts. Vidare påvisas att specialidrottsförbunden som initierat anpassningarna arbetat på olika sätt och antagit olika strategier för implementering och styrning av idrottsförningarnas anpassningsarbete. De olika strategierna benämns här **styrningsstrategin** (basket), **prövningsstrategin** (innebandy) och **utbildningsstrategin** (friidrott), vilka fått avgörande betydelse för anpassningsarbetet i olika delar av idrottssystemet. Genom analysen tydliggörs hur anpassning av idrott till barn är en komplex process som behöver förstås och hanteras på flera nivåer inom idrottssystemet – individnivå, organisationsnivå och samhällsnivå. Anpassningar av idrott till barn kan mot bakgrund av brist på säkra modeller med fördel utformas med ett holistiskt barnperspektiv utifrån kunskap och förståelse för hur olika perspektiv, förutsättningar och omständigheter inom idrottskulturen och idrottssystemet har betydelse och samspelar för att passa enskilda barn.



# Inledning

I studien undersöks aktuellt utvecklingsarbete inom tre olika idrotter gällande anpassning av idrott till barn, från vad som beslutas på strategisk förbunds nivå till erfarenheter och resultat av anpassningar i idrottsföreningarnas verksamhet för idrottsutövare i 10–13 års ålder. Ambitionen är att på olika sätt och på skilda nivåer inom det svenska idrottsystemets organisationer belysa vad som bidrar till en utveckling av idrottsverksamhet för att den ska kunna anses vara anpassad till idrottsutövande barn. För att förstå hur barnidrotten är utformad i dag och hur den kan utvecklas för att ännu bättre anpassas till barn och unga, behövs mer kunskap om det som sker i svensk idrott och vad det egentligen innebär att anpassa idrott till barn.

En deltagare i studien reflekterar över vad anpassning av idrott till barn kan handla om:

” Svårigheten är att ta ner den verksamhet man håller på med på barnets nivå, dels så att de får den stimulans de vill ha, och klarar av, så att man inte kunskapsmässigt ligger på en nivå som de inte är beredda att ta emot vilket skapar stress i inläringen och samtidigt förstå att barnen lever här och nu, och vill ha roligt här och nu liksom. (Specialidrottsdistriktsförbund innebandy)

Citatet belyser hur anpassning av idrott till barn handlar om hur vuxen- och barnperspektiv möts och hur idrott i praktiken kan ändras till förmån för det senare. Enligt Nationalencyklopedin (2016) betyder ordet **anpassa** att ”ändra (egenskaperna hos något) till större lämplighet i förhållande till de angivna omständigheterna”. Anpassning av idrott till barn betyder i denna studie att idrott, idrottsverksamhet och idrottsledarskap med mera, för barn upp till 13 års ålder, förändras så att dessa blir bättre lämpade för barns (flickors och pojkars) förutsättningar, önskemål och behov samt övriga omständigheter inom idrott.



# Tidigare forskning

Den vetenskapliga kunskapen om hur idrotten anpassas till barns förutsättningar, önskemål och behov inom olika idrotter är otillräcklig. Det betyder också att kunskap om effekter av alternativa idrottsmodeller eller tävlingssystem för barn och ungdomar till stor del saknas. Däremot finns det flera relevanta teman i tidigare forskning som bildar underlag till studien. De teman som här beskrivs kort är **vuxenperspektivets dominans**, **åldersindelningen av barn**, **anpassning av tävlingsformer** och **att sluta med idrott**.

Efter att barn- och ungdomsidrotten växt sig stark under senare delen av 1900-talet, stöpt efter en mall av vuxenidrott som importerades till Sverige i slutet av 1800-talet, har såväl dess tävlingsregler som formerna för idrottsverksamheten förändrats över tid. Bland annat har krav på tävlingsutrustning och längd på tävlingssträckor ändrats för att passa barn och unga bättre än i motsvarande vuxenmodell. Flera studier visar dock att det fortfarande i början på 2000-talet finns ett dominerande vuxenperspektiv inom barn- och ungdomsidrotten som resulterar i att vuxna har avsevärt större makt än barn att besluta om verksamhetens mål och utformning (Eliasson, 2009; Karp, 2000). Här handlar det om en generationsmakt inom idrotten där barns perspektiv ofta underordnas vuxnas. Dessutom visas av både internationell och nationell forskning att barns röster har begränsade möjligheter att göra sig hörda inom föreningsdriven idrottsverksamhet (Pitchford, 2007) samt att barnperspektivet kontinuerligt osynliggörs (Eliasson, 2009; 2011). Detta innebär att relativt få studier fokuserat och tydliggjort vad ett barnperspektiv inom idrotten är och kan vara i olika sammanhang. Enligt Eliasson (2011) är följande delar viktiga utifrån barns perspektiv:

- Att barnen upplever idrotten som en positiv miljö med en känsla av välkomnande, acceptans och samhörighet.
- Att barn får uppleva roliga och varierande träningar där de får rimlig tid att lära sig färdigheterna innan de förväntas utföra dem.
- Att kamraters betydelse inom idrotten lyfts fram som värdefullt.
- Att tid ägnas för att utveckla positiva sociala relationer mellan barn samt mellan barn och vuxna.
- Att allvar och överdrivna krav på prestation tonas ner.
- Att resultaten av insatsen bemöts positivt och att barn får uppleva att det räcker att göra sitt bästa.
- Att man arbetar för allas lika värde, exempelvis oavsett prestationsförmåga eller kön.
- Att hänsyn tas till barns olikheter.

Några centrala faktorer som visats påverka barns upplevelser av idrott på ett avgörande sätt är bland annat **barnens idrottsliga prestationsförmåga**, **kön och genus**, **sociala interaktioner** och **relationer mellan barn och vuxna** samt **ledarkvalitet**. Dessa faktorer anses vara av betydelse i en analys av ett barnperspektiv jämfört att

förstå konsekvenser av barns underordnade situation i förhållande till vuxna inom idrott (generationsmakt) och hur förändringar kan genomföras för att passa barn och deras perspektiv ännu bättre (Eliasson, 2011).

När det gäller behovet av Anpassningar av idrotter till barns villkor och förutsättningar har forskare också tydligt visat att en annan organisatorisk faktor är av betydelse för barnen, nämligen att den traditionella **indelningen av barn i en åldersgrupp** inom lagidrotter kan medföra negativa konsekvenser för barns möjligheter att utvecklas inom idrotten. Detta främst beroende på skillnader i fysisk mognad där individer födda tidigt under året premieras före sent födda, vilket benämns som relativa ålderseffekten (RAE). I forskningsöversikter från 2000-talet (Cobley, Baker, Wattie & McKenna, 2009; Musch & Grondin, 2001) påvisas förekomsten av RAE i flera länder. Å andra sidan finns vissa idrotter där forskare inte hittat några relativa ålderseffekter, till exempel inom gymnastik, golf och tennis (Côté, MacDonald, Baker, & Abernethy, 2006). Alternativa indelningar har varit ett sätt att försöka bemöta de negativa effekterna av RAE, men forskning visar att det inte är självklart att en annan organisationsform eliminerar problemen (Helsen m.fl., 2012).

Vidare finns få studier som direkt dokumenterat hur förändringar och Anpassningar av idrott till barn gjorts eller vilka effekter de fått för barnen. De som finns gäller främst förändrade tävlingsformer och -regler för olika idrotter. I en tidigare studie har dock specialidrottsförbundens ramar för svensk barn- och ungdomsidrott kartlagts av Carlsson och Fransson (2006). De har genom en analys av 62 idrotter visat att tävlingssystemen visserligen präglas av vuxenidrotten, men att man inom många idrotter arbetat med att på olika sätt göra Anpassningar till barn i tävlingsformerna. De har även belyst att det ibland inom lagidrotter görs försök att individualisera tävlingsmomentet, medan det inom individuella idrotter skapas kollektiva tävlingsformer. En studie gjord av Ungdomsbarometern (2003) handlar om upplevelser av innebandyns Anpassning av idrotten till barn, i form av att matcher spelas utan att resultat offentliggörs i tabellform. I denna visas att kulturella traditioner inom idrotten kan innebära svårigheter att bryta förgivettagna mönster. Det finns således aspekter inte bara i strukturen med regler, organisation etcetera, utan också i idrotts- och samhällskulturens etablerade normer och värden, som kan innebära svårigheter när man vill förändra eller Anpassa idrotter och individers beteende till vad som anses vara bäst för barnen och utifrån barns perspektiv. Studien visar också på att det finns en risk att förbundens mål kan bli tämligen verkningslösa om de inte är förankrade på föreningsnivå (Ungdomsbarometern, 2003).

Några nyare internationella studier finns, exempelvis om modifierade idrottsprogram Anpassade för att introducera icke tidigare idrottsutövare till ordinarie idrottsverksamhet (Eime m.fl., 2015). Vidare har forskning nyligen presenterats av en större internationell forskargrupp (Lloyd m.fl., 2015) som genomfört en kritisk granskning av olika Long-Term-Athletic-Development (LTAD) modeller för idrottsutveckling på lång sikt, vilka de flesta främst riktats mot utveckling av talangfulla idrottare. Slutsatsen forskargruppen drar, gemensamt för existerande modeller, är att de ger en begränsad, alternativt ingen, guidning till praktiker när det gäller hur träning för unga konkret ska genomföras. Lloyd med flera är särskilt kritiska till den klassiska LTAD-modellen (Balyi & Hamilton, 2004) som antagits av flera nationella idrottsorganisationer världen över, då den anses sakna vetenskaplig evidens och därmed validitet för såväl sin stadiindelning för träningsbarhet som sina riktlinjer för den mängd träning som angivits för att bli en expertutövare (Lloyd m.fl., 2015). Även Ford med flera

(2011) har gjort en granskning som visar att det finns en brist på vetenskapliga bevis för LTAD-modellens effektivitet utifrån ett fysiologiskt perspektiv, och förespråkar mer holistiska och interdisciplinära modeller för att passa individuella behov hos idrottsutövaren. Lloyd med flera (2015) visar i sin studie en översikt över fem olika existerande modeller och en granskning av modellernas orientering och centrala filosofi samt för- och nackdelar. Det finns således inga etablerade vetenskapligt styrkta modeller som stöder idrottsutveckling i ett helhetsperspektiv för både bredd- och mer elitinriktade idrottsutövare. I studien betonas även att det saknas modeller som riktar sig till att utveckla ungas fysiska aktivitet och hälsa i olika åldrar och med skilda förutsättningar (Lloyd m.fl., 2015) .

Kan bristfällig anpassning av idrott till barn vara en anledning till att barn och unga lämnar idrotten i den omfattning som sker i dag? Med grund i statistik för lokalt aktivitetsstöd (LOK) till idrottsföreningar pekar Thedin Jakobsson och Engström (2008) på att andelen ungdomar som slutar sitt idrottsengagemang under senare tonåren sannolikt är över hälften av de som en gång börjat. Thedin Jakobsson med flera (2012) riktar uppmärksamheten mot idrottens kulturella system och hävdar att unga människor snarare måste anpassa sig till idrottskulturen i föreningarna i stället för att idrotten anpassas till individen. Vid en jämförelse mellan könen visar statistik att det endast är 44 procent av flickorna mellan 7 och 14 år som tränar och tävlar inom någon idrott, medan siffran för pojkar är 63 procent (Riksidrottsförbundet, 2012). Skillnaden består senare (Riksidrottsförbundet, 2014) men kan möjligen hålla på att förändras, då statistik från 2015 visar att fler flickor är medlemmar i idrottsföreningar mellan 13 och 18 år än pojkar (Riksidrottsförbundet, 2015). För att förstå avbrottsproblematiken inom svensk barn- och ungdomsidrott har forskare försökt finna orsaker till varför unga slutar med idrotten och i vilken omfattning det sker (Franzén & Peterson, 2004). Senare har forskare vänt på myntet och studerat anledningar till att fortsätta (Thedin Jakobsson & Engström, 2008). Eliasson och Johansson (2014) visar samtidigt att vissa förändringar inom, men också utom, idrotten är kritiska faktorer när det gäller att sluta med idrott. Dessutom påvisas att barn ibland väljer att sluta i stället för att anpassa sig eller försöka förändra idrottskulturen, vilket inte upplevs möjligt (Eliasson & Johansson, 2014).

# Syfte och frågeställningar

Övergripande syfte med föreliggande studie är att beskriva och analysera föreningsidrottens utvecklingsarbete rörande att anpassa olika idrotter och idrottsverksamheter till barn och unga. Fokus riktas mot hur ambitioner och målsättningar gällande anpassning av idrott till barn på övergripande policy- och specialidrottsförbunds nivå samverkar med motsvarande på specialidrottsdistriktsförbunds nivå och lokal nivå i idrottsföreningar samt hur detta upplevs av vuxna och barn. Forskningsprojektet utgörs av två empiriska delstudier, en förbundsstudie och en föreningsstudie, för att nå kunskap om hur dessa nivåer som delar i ett idrottssystem samverkar när det gäller anpassning av idrottsverksamhet till barn i 10–13 års ålder inom basket, innebandy och friidrott. Centrala frågeställningar för att besvara syftet är:

- Vilka behov finns av att anpassa verksamhet inom basket, innebandy och friidrott till idrottsaktiva barn i 10–13 års ålder och vilka större anpassningar har genomförts inom dessa idrotter under den senaste tioårsperioden?
- Hur har ansvariga på förbunds nivå arbetat med implementering av anpassningarna på föreningsnivå och vilka resultat har uppnåtts?
- Hur uppfattar ansvariga på förbunds nivå samt idrottstränare och idrottsaktiva barn på föreningsnivå anpassningsarbetet och hur väl anses idrotten vara anpassad till barn?
- Hur har hänsyn tagits till genus och etnicitet samt till verksamhetsidén *Idrotten vill* i anpassningsarbetet?

# Metod

Projektet utformades med en kvalitativ och komparativ ansats med intresse för individens uppfattningar och erfarenheter (Bryman, 2008). De idrotter som ingick var basket, innebandy, och friidrott. Slutsatserna baseras i huvudsak på data från intervjuer med representanter på förbunds nivå från nationella specialidrottsförbund och specialidrottsdistriktsförbund samt med representanter på idrottsföreningsnivå. Studien har inspirerats av det systemteoretiska synsättet där det betonas att alla delar i ett system ömsesidigt samverkar med varandra och där förändringar i en del av det svenska idrottsystemet får återverkningar på övriga av systemets delar (Henriksen, 2010). I systemteorin betonas att människans beteende influeras av dåtid, nutid och framtid där komplexa interrelationer mellan person, process, kontext och tid bidrar till att upprätthålla en form och stabilitet i ett system i förhållande till dess delar.

## Urval av studiens deltagare

Studiens fokus på barn i 10–13 års ålder bedöms vara relevant för att barn i den åldern kan antas ha tillräcklig erfarenhet av idrotten i såväl träning som tävling för att kunna bidra till tillförlitliga och relevanta data som svar på studiens frågor. Detta urval innebär också att studien fångar upp deltagarnas arbete med och upplevelser av barnidrott, som räknas upp till och med 12 år enligt den svenska idrottsrörelsen (Riksidrottsförbundet, 2009). Studiens resultat baseras på intervjuer med sammanlagt 31 personer från olika nivåer inom idrottsystemet (urvalet gjordes från specialidrottsförbund, specialidrottsdistriktsförbund och idrottsföreningar). Urvalet består sammanlagt av 19 vuxna och 12 barn i åldern 10–13 år (se tabell 1).

**Tabell 1.** Deltagare i studien fördelat utifrån idrott, organisationsnivå och kön, n=31.

	Basket		Friidrott		Innebandy		Total	
	Kvinna	Man	Kvinna	Man	Kvinna	Man	Kvinna	Man
<b>Förbund</b>								
Specialidrottsförbund	1			1		1	1	2
Specialidrottsdistriktsförbund		1		1		2		4
<b>Förening</b>								
Ledare	2	2	3	1	1	3	6	6
Barn	2	2	3	1	2	2	7	5
<b>Summa</b>							<b>14</b>	<b>17</b>

Tabellen visar att 7 av studiens deltagare representerar förbunds nivå och 24 personer föreningsnivå samt att 14 kvinnor/flickor och 17 män/pojkar är representerade utifrån kön.

Urvalet av deltagare i förbundsstudien bestod av någon anställd på respektive specialidrottsförbund med ansvar för barn- och ungdomsidrott eller utvecklingsfrågor vid tiden för genomförandet av datainsamlingen. På samma sätt valdes anställda på respektive specialidrottsdistriktsförbund i Västerbotten (basket, innebandy och friidrott), vilka återfinns i två städer i Västerbottens län, med ansvar för barn- och ungdomsidrott alternativt utvecklingsfrågor. En eftersträvansvärd balans av antalet män och kvinnor i urvalet uppnåddes på föreningsnivå, men inte på förbunds nivå. Det viktigaste för urvalet på förbunds nivå var dock att den med mest insyn i och ansvar för barn- och ungdomsidrotten inom respektive förbund skulle väljas ut oberoende av kön. Denna snedfördelning bedöms inte påverka studien negativt, men kan ses som en indikation på att fler män än kvinnor verkar ha ansvar för barn- och ungdomsidrott på förbunds nivå.

Den direkta idrottsverksamheten studerades inom Västerbottens län och genom fyra olika idrottsföreningar: två med aktiva i friidrott, en med aktiva i innebandy och en med aktiva i basket. Vidare genomfördes besök i idrottsverksamheterna för att få en inblick i praktiken. Alla deltagare informerades om Vetenskapsrådets etiska riktlinjer (Vetenskapsrådet, 2009) i samband med kontakt och förfrågan om medverkan i studien. Varje deltagare gavs dessutom muntlig och åldersanpassad information om forskningsetik i anslutning till datainsamlingen. Barnen valdes ut av tränare i respektive träningsgrupp och skriftlig information vidareförmedlades till deltagande barns föräldrar. Kontakt togs med etikprövningsnämnden vid Umeå universitet, som bedömde forskningsplanen och beslutade att ingen ytterligare etikprövning behövde göras.

## Datinsamling och databearbetning

Den huvudsakliga metod som användes för att besvara studiens syfte var semistrukturerade intervjuer, vilka genomfördes hösten 2014 på specialidrottsförbunds nivå och specialidrottsdistriktsförbunds nivå och våren 2015 på idrottsförenings nivå. De vuxna deltagarna intervjuades enskilt vid alla tillfällen utom ett, då två personer från samma specialidrottsdistriktsförbund (Västerbottens Innebandyförbund) intervjuades samtidigt. Barnen intervjuades parvis för att de skulle känna sig trygga och inte ensamma att besvara alla frågor. Alla intervjuer utom en genomfördes via personligt möte på lämplig avskild plats i anslutning till respektive arbetsplats eller idrottsmiljö. En intervju med en förbundsrepresentant genomfördes via telefon. Förbundsintervjuerna varade i cirka 90 minuter, tränarintervjuerna i 45–60 minuter och barnintervjuerna i 30 minuter. Alla intervjuer spelades in med hjälp av digital diktafon, transkriberades ordagrant och skrevs ut på papper inför analysen. Även en öppen observation skedde i anslutning till intervjuerna och under besök vid något tävlingsfall, för att få en inblick i anpassningarna i praktiken, där informella samtal fördes med exempelvis föräldrar (Denscombe, 2011).

Analysen av intervjudata genomfördes i noggranna procedurer av nedbrytning, jämförelse och kategorisering av data utifrån forskningsfrågorna i enlighet med vad Bryman (2008) kallar en öppen kodningsprocess. I analysen bearbetades varje idrott för sig i relation till projektets syfte, teoretiska ram och ett urval av riktlinjer i verksamhetsidéen *Idrotten vill* (Riksidrottsförbundet, 2009). Data analyserades och jämfördes mellan förbunds nivå och förenings nivå samt mellan idrotterna för att få en kompa-

rativ och fördjupad bild av olika idrotters anpassningar till barn inom idrottssystemet. Urval av riktlinjer från *Idrotten vill* för representation av övergripande policynivå var

- Att idrott för barn ska vara lekfull och bygga på barnens egna behov och förutsättningar samt ta hänsyn till variationer i utvecklingstakt
- Att idrott ska leda till ett livslångt intresse för idrott
- Att idrott ska bedrivas utifrån ett barnrättsperspektiv (med avgränsning mot delaktighet och trygghet).



# Resultat

Att arbeta med att anpassa idrotten till barn och unga är inte helt nytt inom vare sig basket, innebandy eller friidrott, men ambitionen och genomförande av sådant arbete verkar ha intensifierats under den senaste fem- till tioårsperioden. De större och centrala anpassningarna som beskrivs i denna studie har alla initierats av de nationella specialidrottsförbunden. Utifrån analysen blir det tydligt att tre olika huvudsakliga arbetssätt för att anpassa idrott till barn inom dessa tre idrotter antagits på förbunds-nivån för implementation på förenings-nivån: **styrningsstrategin** (basket), **prövningsstrategin** (innebandy) och **utbildningsstrategin** (friidrott).

I resultaten beskrivs först vilka behov och underlag som finns till de större anpassningarna som genomförts till barn i 10–13 års ålder i dessa idrotter. Därefter redogörs för anpassningsarbetet och dess resultat utifrån varje enskild idrott. Det i resultaten beskrivna ska inte uppfattas som det enda utvecklingsarbete som pågår, utan baseras på vad deltagarna lyft fram som det större eller huvudsakliga utvecklingsarbete som genomförts inom idrotten under den senaste tioårsperioden för att idrotten ska passa barn på bästa sätt.

## Behov av och underlag för att anpassa idrott till barn

Det är mycket tydligt i resultaten att ansvariga på både specialidrottsförbunds-nivå och specialidrottsdistriktsförbunds-nivå anser att det finns stora behov av att anpassa dessa idrotter ännu mer till barnen än vad som gjorts hittills. Även om de arbetat med anpassningar av idrotten till barn tidigare, menar de att det finns mycket kvar att göra: "Det är det vi missat genom åren, tycker jag. Det finns ganska mycket som inte är utifrån barnens behov", säger en representant för Svenska Innebandyförbundet.

Representanter för alla tre specialidrottsförbund menar att anpassningarna görs för barnens skull och att detta motiveras särskilt i relation till en upplevd problematik med att de slutar med idrott för tidigt i unga år. Anpassningarna bygger enligt förbunden på den aktuella vetenskapliga kunskap som finns, på internationella influenser och på egna övertygelser. Inledningsvis kan sägas att det är tydligt att kön och etnicitet inte varit i fokus i framtagande av anpassningarna, då de anses vara köns- och etnicitetsneutrala och därmed anses passa alla barn. Flera tränare förklarar att de inte behöver anpassa idrotten mot bakgrund av barnens kön eller etnicitet även om förutsättningarna ser olika ut i de undersökta idrotterna. "Jag gör ingen skillnad. Nej, den tanken har jag aldrig. [...] Det har aldrig varit nåt konstigt 'ska vi spela mot tjejer' eller så utan tvärtom är det hur naturligt som helst", säger en baskettränare.

I de undersökta idrottsföreningarna är det vid träning endast friidrott som har både flickor och pojkar i träningsgrupperna, medan de i basket och innebandy är organiserade i könshomogena lag. I basket blandas dock ibland flickor och pojkar i lagen

när de spelar matcher, medan tävlingarna i innebandy och friidrott vanligen bedrivs i könssegregerade tävlingsklasser. Det verkar således vara olika logiker för träning och tävling i de olika idrotterna gällande kön. Att man medvetet tar särskild hänsyn till detta i arbetet med anpassningar av idrotten till barnen är dock inget som uttrycks.

## Behov av anpassning - förbunds nivå

När förbundsrepresentanterna svarar på frågan om hur väl de anser sin idrott vara anpassad till barn och unga i dag, är de relativt positiva och tycker att idrottsföreningarna generellt har en bra verksamhet med en sund värdegrund. Trots det menar de alla att fortsatta behov finns att ytterligare anpassa idrotten till barn och unga. Enligt resultaten handlar förbundsrepresentanters motiv, för att förändra idrotten så att den bättre passar barn, om **avbrotts- och utslagningsproblematik, prestationsförbättring som dominerande syfte, avsaknad av barnperspektiv, balansering mellan pedagogisk kontra fysiologisk kunskap** samt **obalans i antalet aktiva flickor och pojkar**.

Studien visar att det finns en osäkerhet, på både förbunds- och föreningsnivå, om vad som ska förändras och hur anpassningar bäst ska genomföras. När förbunden tillfrågas om hur de vet vad som är bra idrott för barnen, säger flera att de inte vet säkert hur man bäst ska anpassa idrotten. En representant för Svenska Innebandyförbundet säger:

” Bra fråga. Egentligen så kan vi aldrig veta fullt ut utifrån att alla barn är olika och har olika behov, och så klart också är påverkade av sin omgivning, av sina föräldrar och så vidare på olika sätt, så det är klart den är jättesvår. Men vi tittar såklart på studier som är gjorda där man har frågat barn, och de är ganska tydliga när barnen själva får ange varför de idrottar.

I uttalandet indikeras vikten av att anta ett barnperspektiv i idrotten samt att fråga efter barnens uppfattningar för att förstå vad som kan vara lämpliga anpassningar. En representant för Svenska Friidrottsförbundet förklarar en svårighet som gör att anpassningarna också kan vara motsägelsefulla beroende på vilket perspektiv som antas:

” Ja, och det är ju svårt att svara entydigt på det, därför att det finns ju en del saker som vuxna kan veta, att för barns fysiska utveckling är det bra om vi gör det här nu, men en annan aspekt är ju barnens motivation. Det är inte alltid så att den bästa träningen [fysiskt-biologiskt, min anm.] är den roligaste träningen [pedagogiskt-socialt].

Det innebär att det finns flera kunskaps- och individperspektiv att ta hänsyn till i beslut om hur idrotten ska anpassas till enskilda eller grupper av barn. Behovet av att arbeta med anpassningar finns dessutom på grund av ledare som inte betar sig på ett sätt som anses vara förenligt med ett barnperspektiv utan främst utgår ifrån sina egna erfarenheter av idrotten och dess kultur. En representant för Svenska Friidrottsförbundet säger: ”Då är det ganska lätt att fastna i den träning man själv senast gjorde och det kanske inte var barnträning utan något annat och att det är viktigt för oss att påminna ledare om vad barn är för någonting och hur barn kan trivas och utvecklas och lära sig.”

Det verkar också i motiven till anpassningarna finnas en konflikt mellan målsättningen att så många som möjligt ska idrotta och att det samtidigt ska skapas duktiga idrottsutövare. Detta är en utmaning att hantera när det gäller att anpassa idrott till barn. Flera förbundsrepresentanter belyser att idrotten tappar unga utövare som inte vill satsa på elitnivå. En representant för Västerbottens innebandyförbund säger: "Det finns bara en nivå och det är att satsa framåt, det finns ingen lagom motionsnivå, oftast kanske jag bara vill träna en gång i veckan och spela en match på helgen och det går inte. Det finns jättebehov, bara sett till de generella problemen som vi har i alla idrotter med tidig utslagning." Vidare förklaras av en representant från Västerbottens Friidrottsförbund att de på föreningsnivå måste arbeta med dem som kanske inte kommer att nå så hög prestations- och utvecklingsnivå: "Du måste ju fånga de som har insett att de inte kommer att bli något, till exempel 'Jag kommer inte göra 2,40 i höjd va, men det finns någonting för mig också.' Du måste hitta motivationen för dem också att vara med."

Förbunden är också medvetna om den könsaspekt som finns, då de vill anpassa idrotterna så att de får en jämn balans mellan antalet aktiva flickor och pojkar. Svenska Innebandyförbundet förklarar: "Men vi tror ändå att det finns fler tjejer som vill hålla på med innebandy, men att vi behöver kanske ändra i viss lagidrottskultur som råder ... då det bara är 25 procent tjejer i dag." Enligt Västerbottens Innebandyförbund skiljer det sig dock åt i olika innebandydistrikt, där Västerbotten har en jämnare könsfördelning av aktiva innebandyspelare än övriga Sverige med sina 40 procent flickor. För friidrotten är det tvärtom gentemot innebandyn vad gäller könsfördelningen, med större andel flickor, vilket gör att de å sin sida funderar på vad som kan förändras i idrotten för att attrahera fler pojkar. Betydelsen av kön och etnicitet inom idrotten problematiseras dock inte i någon större utsträckning i de aktuella anpassningsarbeten som pågår, även om man på förbunds nivå anser att fördelningen av flickor och pojkar i dessa två idrotter är en anledning till behov av anpassningar.

## Behov av anpassning - föreningsnivå

Tränare på föreningsnivå menar likt förbundsrepresentanter att det finns ett behov av att anpassa idrotten ytterligare till barn i 10–13 års ålder. Motiven för förändringar som beskrivs av föreningsrepresentanter (tränare och barn) handlar om **syftet och målen för idrottsverksamheten, idrottens och övningarnas svårighetsgrad, personliga skillnader mellan barnen i grupper, skaderisker, kostnader och barns låga inflytande**.

Resultaten belyser att det enligt tränare är viktigt att anpassa idrotten med anledning av att barnidrott kan ha andra mål än traditionell vuxenidrott. Exempelvis är det viktigt att ha roligt, träna allsidigt och utvecklas: "Jag måste tänka till inför varje träning att det ska vara roligt. Det måste vara roligt, för om det inte är roligt då kommer de inte", säger en baskettränare. Tränarna beskriver också att de gör anpassningar när det gäller träningar och tävlingar både för att barnen ska klara av att utföra själva idrotten eller idrottsgrenarna relaterat till sin kapacitet (balans mellan individens förmåga och idrottens svårighetsgrad), och för att det är skillnader mellan barnen i såväl fysisk utveckling, personlighet och sociala faktorer, som motivation och intresse för idrotten. En innebandytränare menar att den största utmaningen är att "anpassa det till spännvidden i gruppen" Detta indikerar att det inte finns ett rätt sätt att anpassa idrotten till barnen, utan att det kan variera mellan barn sett till vad de behöver och vill. Från tränarnas perspektiv visas att behoven av anpassningar kan vara olika

beroende på barnens ålder och hur länge de varit med i idrotten, men även deras individuella personliga skillnader. Dock är det tydligt att varken tränare eller barn i det stora hela anser att det finns något behov av att göra skillnader vad gäller anpassningarna mot bakgrund av barnets kön eller etniska härkomst. Tränarna ger uttryck för att det handlar mer om hur de arrangerar verksamheten för enskilda individer, där kön och etnicitet spelar mindre roll.

Barnen å sin sida anser också att det finns behov att anpassa idrotten till dem, speciellt när de är nybörjare eller inte känner till övningarna som ska göras. Särskilt viktigt för dem blir det när det finns barn i olika åldrar i en och samma träningsgrupp. Även barnen ger en bild av att idrotten överlag är bra anpassad, men att det ändå finns mer att göra. Anpassningarna ligger enligt dem någonstans mellan "Lagom" och "Jättebra", vilket är deras vanligaste svar på frågan om hur väl anpassat det är utifrån alternativen "Inte så bra", "Lagom" eller "Jättebra".

Hur gör då ledarna för att anpassa idrotten, enligt barnen? Barnen förklarar i intervjuerna att tränarna anpassar genom att **förklara bra, organisera dem i olika grupper** samt att de får **göra roliga övningar** och **sådant de vill göra**. Samtidigt ger barnen uttryck för att de väldigt sällan får vara med och bestämma vad som ska göras. Barnen anser på det stora hela att det är kul att vara med i idrotten, då de får vara med kompisar och lära sig saker. Även om de tycker det är ganska bra som det är nu framkommer önskemål både i basket och innebandy om att de skulle vilja spela fler matcher. Vissa skulle vilja träna längre tid eller oftare, alternativt spontant på en tid i hallen. Dessutom lyfter några barn fram att de kan vara rädda att göra sig illa och att idrotten ibland kan bli för dyr för somliga att vara med i.

## Anpassningar av basket till barn genom Easy Basket och Easy Basket Cup

Inom Svenska Basketbollförbundet har man särskilt riktat anpassningsarbetets fokus på att förenkla basketreglerna och basketens tävlingsverksamhet, men också på olika aktiviteter för att motivera barnen när de spelar basket. Framför allt har det nya konceptet Easy Basket skapats som är en nationell form av basket för barn upp till 12 år som alla distrikt och föreningar i huvudsak ska följa. Easy Basket-konceptet utvecklades mellan 2006 och 2009 varefter implementering i idrottsföreningarna påbörjades, och har vid tiden för studien (2014/2015) pågått i cirka åtta år. I Västerbottens län infördes konceptet Easy Basket Cup (matchsammandrag) 2009/2010 och organiseras för närvarande för barn i åldern 7–10 år.

Svenska Basketbollförbundet har genom ändring av regler för matchspel och utformning av flexibla former för deltagande i matcherna gjort matchsituationerna bättre anpassade till barnen. Enligt Svenska Basketbollförbundet syftar Easy Basket till att alla som vill spela basket enkelt ska kunna delta: "Grundtanken med Easy Basket var 'Kom med ditt lag och spela, jag arrangerar den här helgen och du blir indelad på plats.'" Förhoppningen från förbundet är ett ökat livslångt intresse för basket, då basketlagen enligt reglerna för Easy Basket inte får toppas (dvs. alla barn ska få lika speltid). Målet med Easy Basket är att barn ska ha roligt när de spelar basket vilket antas attrahera fler barn och minska risken för att de slutar med idrotten. Idrottsföreningarna inom Västerbottens basketdistrikt turas om att arrangera Easy Basket Cup, med hjälp av visst ekonomiskt stöd från Västerbottens Basketbollförbund.

Vid närmare beskrivning av Easy Basket-konceptet så innebär det att matcher spelas i sammandragsform med flera lag ungefär en gång per månad, vilket alltså kallas Easy Basket Cup. I denna form är reglerna sådana att man spelar fyra mot fyra och med förenklade spelregler, där spelare "tvingas" bytas ut efter fyra minuters spel efter domarens avblåsning. Detta har införts för att förhindra att tränare inte låter alla barn vara med och spela lika mycket i matcherna. Inga poäng räknas under matcherna, vilket innebär att inga vinnare heller utses. I sammandragen upprättas därmed inga tabeller eller dylikt som kan offentliggöras, då målen varken räknas eller visas i idrottshallen under matchens gång. Syftet är att alla ska känna sig som vinnare oavsett matchens utgång. I Easy Basket är bollarna mindre eller lättare och spel sker på mindre planer med lägre korgar och färre spelare på planen. Förenklingar är också gjorda i reglerna för hur basket ska spelas. Främst är det bedömningen från domaren som är mindre hård när det gäller regler för stegfel eller att bollen inte får dras ur händerna på en motståndare. Målet med de förenklade reglerna är att alla barn ska vara delaktiga i spelet och att de ska känna att de klarar av att följa dem. Mellan matcherna är det bestämt av Svenska Basketbollförbundet att det ska genomföras lekar, och tanken är att alla barn ska få ett pris varje gång de varit med i en Easy Basket Cup. I början av implementeringen fick alla barn medaljer efter sammandragen, där efter har de fått exempelvis idolkort eller fika.

För att göra basket ännu roligare för barn arbetar anställda på Svenska Basketbollförbundet exempelvis med att ta fram idolkort på svenska basketspelare varje månad. Idolkorten skickas ut till distrikten, vilka i sin tur fördelar dem till de basketspelande barnen. Svenska Basketbollförbundet har också utvecklat en särskild hemsida för barnbasket där det finns information som riktas direkt till barn, tränare och föräldrar (se [www.basket.se/EasyBasket](http://www.basket.se/EasyBasket)).

Utformningen av Easy Basket och dess regler har styrts i detalj av Svenska Basketbollförbundet. Förbundet har varit mycket hårda mot distrikt och föreningar med att barn under 13 år inte får kliva upp och spela med 13-åringar eller äldre i deras serier. Från 13 år spelas basket med ungdoms- och juniorregler, som blir en upptrappning för att likna basket för vuxna. Vissa av reglerna stegras över tid. Det har varit mycket diskussioner bland tränare om varför barnen inte får ta bollen ur händerna på motståndarna som i vuxenbasket. Utifrån dessa diskussioner har förbundet infört en progression av regler i tre nivåer mellan åldersgrupperna 10 och 12 år. En utveckling av anpassningarna över tid har därmed skett i samspel med idrottsföreningarna och specialidrottsdistriktsförbunden. En spelarutvecklingsplan i basket utformades också under åren 2012–2013 för att tydliggöra för alla vilket innehåll som är relevant att lära ut och i vilken omfattning basket ska bedrivas när det gäller barn i olika åldrar.

Tanken från Svenska Basketbollförbundets sida är att det ska finnas en person utbildad i Easy Basket i varje distrikt som kan åka ut och hålla i träningar i idrottsföreningarna, för att konkret visa hur man gör för att anpassa basket till barnen och hur de kan göra för att följa spelarutvecklingsplanen (s.k. clinics). I vilken utsträckning det görs är oklart sett från denna studie. Basketledarna menar dock att de själva får söka reda på information om Easy Basket och tillhörande cup via internet och genom idrottsföreningens arbete samt i forum och arbetsgrupper. Inga namnlistor på spelarna behöver heller skickas in till ansvariga för sammandraget och inga sekretariat behövs. Kraven på strukturering har således minskat. Avsikten är att förenkla så att alla som vill och kommer till Easy Basket Cup-sammandragen ska få spela basketmatcher, leka och ha roligt. Barns vilja att spela ska gå före strukturella hindrande regler.

## Styrningsstrategin – för implementering av anpassningar på föreningsnivå

Barn- och ungdomsansvarig på Svenska Basketbollförbundet ger uttryck för att de frångått en tidigare utbildningsstrategi till förmån för en starkare styrningsstrategi för att verkligen få till stånd en förändring inom barnbasket. Genom **styrningsstrategin** förordar förbundet en stark styrning och kontroll, för att anpassningarna över huvud taget ska genomföras i föreningarna inom rimlig tid: "Det var att vi fick störst genomslag när vi sa, 'Stopp, nu gör ni så här, det är det här som gäller, nu gör vi så här upp till 12 år. Ja, det var den hårda vägen plus incitament för att genomföra Easy Basket Cup."

Strategin tar avstamp i att man anser sig behöva styra distrikten, föreningarna och tränarna för att basketverksamheten ska bedrivas i enlighet med de barnanpassade riktlinjerna för Easy Basket i hela landet. På förbundet anser man sig ha varit "jätte-hårda" och strategiskt medvetet bestämt sig för vad man vill uppnå. Förbundet har fått försvara anpassningarna när kritik kommit från distrikten och föreningarna, men säger också: "Någonstans vill vi inte ha bestämmelser för det här, det ska bara vara så helt enkelt – du ska liksom spela och ha kul." Man vill följaktligen egentligen inte styra så hårt man gjort, men anser att det varit nödvändigt för att åstadkomma denna för barn bättre lämpade form av basket.

Anpassningarna i basket kan sägas handla om förändringar runt matcherna mer än träningarna. Vidare innebär implementeringen av anpassningarna med den hårda styrningsstrategin att Svenska Basketbollförbundet aktivt arbetat med att värna barn upp till 12 år i direkt dialog med idrottsföreningarna, som alltså inte längre har tillåtelse att spela med 13-åringar och äldre enligt en beskrivning av Svenska Basketbollförbundet:

” Vi har satt stopp där, och då sa vi bara så här: Ni får göra så här den här säsongen men nästa säsong är det stopp. Och det har varit jättejobbigt för många föreningar, för då har de den här spelaren 'som är så himla bra som kommer klara sig så bra i U13', och då har man försökt förklara att det inte handlar om det. Det handlar om att den här spelaren ska få vara med så länge som möjligt, men då tycker han eller hon att det är jättetråkigt för att den är så himla bra.

Implementeringen av Easy Basket har underlättats med hjälp av Idrottslyftet genom att fördelning av ekonomiska medel har kunnat göras till distrikten. I övrigt fanns dock inga andra ekonomiska incitament för att implementera Easy Basket. Västerbottens Basketbollförbund hade under en period en anställd för att implementera Easy Basket-konceptet i distriktet. Därefter har föreningarna tagit över och får arrangörsbidrag för genomförandet, medan distriktsförbundet nu endast har ideellt arbetande personal (fyra personer) som tar emot anmälningar av lag till Easy Basket Cup och gör ett spelschema. Allt annat sköts av idrottsföreningarna, med viss övervakning av distriktsförbundet. Distriktsförbundet ansvarar för att se till att det som är bestämt från Svenska Basketbollförbundet rörande cupen också följs lokalt. Enligt en förbundsrepresentant handlar det i huvudsak om att vara på plats vid sammandragen och ta en dialog med lagen om man ser att något inte följs. Sanktioner i form av lägre bidrag från Svenska Basketbollförbundet har förekommit när föreningar eller distrikt fortsatt på det "gamla" sättet.

## Resultat av anpassningsarbetet i basketföreningar

Ett resultat av införandet av Easy Basket och Easy Basket Cup är enligt förbundsrepresentanter att man fått fler basketlag med barn – det är dock svårt att veta hur många. En annan tydlig upplevd effekt i basket är att det blivit lättare att utöva sporten. Det går nu att börja spela basket vid 7 års ålder, jämfört med åldern 10 till 12 som tidigare ansågs lämpligt på grund av idrottens svårighetsgrad. Easy Basket har för barn under 13 år också inneburit mer flexibla regler för organiseringen av matcher i sammandrag som beskrevs inledningsvis. Det har skett ett slags förenkling eller ”avorganisering” för att det ska bli lättare att kunna vara med i basketmatcher utifrån barns villkor. En idrottsförening kan exempelvis komma till hallen med det antal spelare de fått ihop, och om de är för få för att spela som ett lag kan de helt enkelt slås ihop med något annat lag för att kunna genomföra matcherna. På samma sätt kan flickor och pojkar spela tillsammans i ett lag, eller mot varandra, och likaså barn i olika åldrar.

Förbundsrepresentanter och tränare ger uttryck för att de upplever en positiv respons från föräldrarna, att det är en glad stämning på Easy Basket Cup-matcherna och att alla barn nu ses som vinnare. Svenska Basketbollförbundet har däremot svårt att beskriva resultaten och känner att de behöver göra utvärderingar av konceptet för att veta hur anpassningarna uppfattas. Basketledarna i föreningarna ger i sin tur uttryck för att de tycker Easy Basket och Easy Basket Cup är ett bra sätt att anpassa basket till barn: ”Easy Basket Cup och Easy Basket är ett bra sätt som jag tycker fler skulle ta vid om man nu jämför med andra idrotter”, säger en av ledarna. Ledarna säger också att barnens föräldrar tycker koncepten är jättebra, vilket jag vid besök på en Easy Basket Cup kunde höra i samtal med föräldrar. Easy Basket verkar ha resulterat i en lämpligare progression av idrotten som bygger mer på barns behov och utvecklingstakt, då det ”gradvis stegras upp lite så där”, som en tränare uttryckte det. Vissa förenklingar av reglerna ger barnen en större trygghet i sitt idrottsutövande, till exempel att det inte är tillåtet att slita bollen ur händerna på en motståndare ger barnen mer tid att hantera bollen efter egen förmåga.

När det gäller hur väl verksamheten är anpassad till barnen i dag menar en baskettränare att en utmaning ligger i det ideella arbetet, vilket innebär en tidsbrist för tränare: ”Mycket är väl på rätt väg, det finns väl nån vision, men det finns lite kvar för ledare men också för förbundet att göra, men många har ju så mycket och många gör så mycket ideellt.”

Det svåra med implementering av anpassningar till barnen menar ledarna är att barn är väldigt olika. Vissa är mycket tävlingsinriktade och andra är det inte alls. Det innebär att det är svårt att veta vilken svårighetsnivå övningarna ska ha och hur man lyckas få alla koncentrerade. När ledarna får frågan om hur de vet vad som passar barnen är det tydligt att det är svårt att veta och att de egentligen prövar sig fram hela tiden. ”Det vet man inte! De ska ha kul, det är nyckelordet”, säger en baskettränare som också menar att det handlar om att det ska vara enkelt att vara med. ”Det är väl lite känsla tror jag”, säger en annan. ”Det är viktigt att barnen vågar prata med en som tränare så man får den dialogen”, förklarar en tredje. Detta innebär att tränaren måste vara lyhörd för barnens reaktioner och beteende samt anpassa verksamheten, dess syfte och sig själv efter det. En tränare förklarar att de anpassar sina förväntningar efter barnens utvecklingsnivå och till vilka förväntningar barnen själva har på verksamheten. Resultaten visar därmed att anpassningar av idrotten till barn kan variera och utformas på olika sätt för olika barn. Ett annat tecken på problem är att det ändå, trots styrningsstrategin för Svenska Basketbollförbundet, kan göras oli-



ka i föreningarna. "Det är ganska olika på olika ställen, också i olika föreningar", säger en tränare. Tränarna menar dock att alla generellt har en sund inställning till att alla barn ska få vara med och spela matcherna utan att resultat betonas.

Vad gäller den starka styrningen från nationell förbunds nivå menar flera av ledarna att de inte upplevt att förbundet styr dem. "Jag har aldrig haft någon som försökt styra mig", säger en tränare, som till synes inte upplevt sig styras av de hårda kraven från Svenska Basketbollförbundet, gällande hur Easy Basket Cup ska genomföras, även om information vad gäller regelverk med mera går uppifrån och ner. Kanske ses det som en självklarhet. När tränare får frågan om de önskar mer styrning, uttrycker en av dem att det främst är de yngre ledarna som kan vara i behov av styrning. Samtidigt förklaras att de äldre, mer erfarna, också kan vara svåra att styra. Ibland kan ledarna dock känna att anpassningarna som drivits igenom kanske inte passar alla lag lika bra, såsom att ett lag ibland kan kännas vara för "duktiga" för att spela på liten plan (som anpassningsreglerna föreskriver) och det anses bli för trångt på planen. När jag frågar om de kan bestämma över detta själva menar tränaren att de vänt sig till distriktsförbundet, då det står på Svenska Basketbollförbundets hemsida att det är möjligt att göra lokala anpassningar, men inte fått några klara besked.

Trots en hård styrningsstrategi från det nationella förbundet upplevs alltså ibland en lös styrning från specialidrottsdistriktsförbundet. Här får det sannolikt olika effekter om man har anställd eller ideell personal. Ledarna önskar dock ett starkare specialidrottsdistriktsförbund som kan samordna och skapa en samsyn mellan föreningarna för att diskutera anpassning av idrotten till barnen. Önskemålen från tränare i idrottsföreningen handlar också om utökad administrativ hjälp för att organisera matcher, bussresor och liknande. Här finns en tydlig utmaning, då det aktuella distriktsförbundet alltså inte har några anställda utan endast ideell arbetskraft. Samtidigt anser tränarna att det är de själva som har det största ansvaret för att idrotten blir anpassad till barnen. Tydliga mål med barnidrotten och anpassningarna från förbunds nivå ser ut att underlätta för tränare på föreningsnivån, att veta vilket förhållningsätt som verksamheten ska grundas i och vilken väg de ska ta. En tränare förklarar: "Ytterst hamnar det [ansvaret] ju på tränarna. Men det är klart att det inom Basketbollförbundet – jag gillar det som förbundet gått ut med – att målet inte är att ta fram elitspelare utan målet är att barnen ska få ett livslångt intresse. Jag har tagit fasta på det."

När man frågar barnen vad tränarna gör för att anpassa idrotten till dem menar de att baskettränarna gör roliga övningar som de vill göra, varierar träningarna, de har roligt och andra saker som att de får presenter till jul. En flicka beskriver hur deras tränare agerar på ett bra pedagogiskt sätt genom att ofta fråga vad de anser om övningarna: "Under träningen liksom, om vår tränare precis visat övningen och vad vi ska göra, då frågar han 'Känns det för lätt eller känns det för svårt?' Så säger alla vad de tycker och så anpassar de sig efter det." Något barn tycker att övningarna ibland är för svåra, men generellt är svaren att det är lagom för deras styrka och kondition samt att det blir lättare när man känner till övningarna. Det barnen upplever som problematiskt i Easy Basket är att det kan bli missförstånd angående reglerna, då domarna kan vara otydliga. En flicka säger: "Om de inte visar tecken för vad man gjort fel så vet man inte vad som gäller och vad man har gjort. Då vet man inte vad man ska förbättra." Det som efterfrågas av barn är också lite fler matcher mot olika lag.

Avslutningsvis kan sägas att etnicitet inte diskuteras i utformningen av Easy Basket Cup, med argument om att basket numera anses ha en tydlig mångfald. Ett exempel

på att hänsyn till mångfald ändå tas, i alla fall på lokal nivå, är att man i ett distrikt genomfört en sådan cup bara för muslimska flickor, där inga pojkar fanns med. Ingen skillnad görs dock gällande Anpassningar i relation till kön och genus enligt utsagorna.

## Anpassningar av innebandy till barn genom Svensk Innebandys Utvecklingsmodell

Svenska Innebandyförbundet utformade i början av 2000-talet en övergripande modell för utveckling av aktiva med namnet Svensk Innebandys Utvecklingsmodell (SIU-modellen), och gav 2011 ut ett häfte som beskriver denna. Tre huvudområden betonas i SIU-modellen: människan, atleten och innebandyspelaren. Det handlar om att ändra filosofin, att tänka på människan först och idrottsutövaren sedan, menar utvecklingsansvarig på Svenska Innebandyförbundet: "Och det är lite grand Maslows behovstänk utifrån att människan ligger till grund, sen bygger man vidare med atleten och sen elitbandyspelaren, men vi gör oftast helt tvärtom, eller historiskt sett så har man tänkt tvärtom."

SIU-modellen uppges vara ett verktyg som avser att påverka kvaliteten i både träning och tävling, genom att ta hänsyn till faktorer som biologisk utvecklingsålder och extra gynnsamma perioder för träningsbarhet, och stöder sig på den kanadensiska LTAD-modellen samt Svenssonmodellen (Svenska Innebandyförbundet, 2011). Enligt Svenska Innebandyförbundet bygger modellen på atletisk förmåga, då den fokuserar på grundmotoriska färdigheter i början för att sedan introducera idrottspecifika färdigheter i rätt utvecklingsålder, indelad i tre nivåer: grön 6–9 år, blå 9–12 år och röd 12–16 år (se [www.innebandy.se/Utveckling/Spelarutveckling/Utvecklingsmodell/](http://www.innebandy.se/Utveckling/Spelarutveckling/Utvecklingsmodell/) för mer information). En målsättning med anpassningen genom SIU-modellen är att få barnen att fortsätta med innebandy eller annan idrott under lång tid. Främst handlar det om att barn ska tycka det är roligt att spela innebandy, i hög grad få vara delaktiga i spelet, spela matcher utifrån sina egna förutsättningar och utvecklingsnivå samt att det ska bli jämnare matcher i seriespelet. Sedan 2002 är tabeller för seriespel borttagna inom innebandy och först från och med 12 års ålder kan resultat i form av tabeller upprättas. Även utrustning som storleken på målen har minskats för barn upp till 9–10 års ålder, och ibland kan mindre spelyta användas för matcherna.

Innebandys tävlingsverksamhet i Västerbotten har frångått serieindelningar efter enhetlig åldersgrupp och utgår i stället ifrån hur lagen presterar i serierna. En förbundsrepresentant säger: "Det som hände var ju att vi tog ju bort allt det här med benämningar utifrån ålderskategorier, nu heter det ju division 1, 2, 3, 4, 5 och så vidare i Västerbotten, på pojkserien tror jag det är 23 divisioner." Tanken är att bryta åldersindelningen av barn i olika lag och uppmuntra föreningar att hitta andra indelningsprinciper som kan förändras över tid för att passa barnen bättre. Ambitionen från distriktsförbundet är således att annat än enhetlig ålder kan vara grund för organisation av spelarna: "Nu kan det ibland skilja kanske två–tre år i en serie mellan äldsta och yngsta spelare utifrån hur långt individen har nått och laget har nått, och det beror också på hur föreningen har valt att göra den här indelningen." Enligt Svenska Innebandyförbundet är det barnen som ska välja vilken nivå de vill spela på, inte de vuxna. "Det är barnen som ska välja vart de vill vara – inte vuxna ledare", säger en förbundsrepresentant.

## Prövningsstrategin – för implementering av anpassningar på föreningsnivå

Svenska Innebandyförbundet anser sig inte kunna styra idrottsföreningarna, utan dessa kan i stället välja hur de vill göra med implementeringen av SIU-modellen. När det gäller kraven på olika anpassningar säger förbundsrepresentanten:

” Men där har vi inte satt några regler som alla måste följa utan det har varit diskussioner och funderingar och där man har testat lite sådana här varianter. Det handlar snarare om hur vi genomför träningarna. Är det roligt att gå till träningen? Möter man barnens behov kring vad man vill göra på träningen?

Strategin för arbetet med implementering av de förändringar Svenska Innebandyförbundet antagit gällande SIU-modellen benämns här **prövningsstrategin**. Prövningsstrategin tar avstamp i att det varit frivilligt för idrottsföreningarna att engagera sig i arbetet med SIU-modellen. Förbundet handplockade inledningsvis personer som arbetat med utvecklingsfrågor till ”ambassadörer” för att sälja in budskapet om en ny utvecklingsmodell. Det nya ”tänket” om att anpassa idrotten till individens utveckling förmedlades först av dessa, sedan främst via utbildningar. En anledning till prövningsstrategin är enligt förbundet behovet av delaktighet: ”Vi toppstyr inte distrikten utan de måste få fundera utifrån geografiska och demografiska faktorer och känna sig delaktiga själva.” En annan anledning är att Svenska Innebandyförbundet inte anser sig ha facit för hur genomförandet ska gå till. Prövningsstrategin har inneburit att SIU-modellen inte är något som implementerats i hela landet, utan enskilda distrikt och föreningar har fått prova sig fram. Det får heller inga konsekvenser om idrottsföreningarna inte arbetar enligt SIU-modellen.

Indirekt kan man säga att Västerbottens Innebandyförbund ändå valt att styra föreningarna genom organisering av matchverksamheten, där förändringar för seriespel genomförts som föreningarna är tvungna att acceptera om de vill spela i distriktets serier. Den stora förändringen är att det inte längre finns begränsningar gällande ålder på spelare i lagen. I stället är det utvecklingsnivån (på individen och laget), baserad på tidigare resultat, tränares anmälan samt kön, som styr distriktsförbundets indelning av lag i serier. Ett problem som uppstått, enligt en förbundsrepresentant, är att det ibland blivit en felaktig uppfattning om nivågruppering, då inte barnen får vara med och bestämma vilken utvecklingsnivå de ska eller vill tillhöra. Det bestäms ofta av tränaren och idrottsföreningarna, utifrån hur duktiga barnen är och hur långt de kommit i sin utveckling. Svenska Innebandyförbundets representant förklarar: ”Det hela syftet med det här är att barnen ska tycka det är roligt och hålla på längre, och det enda sättet att uppfylla det på, det är att fråga vad barnen vill göra i det fallet och det missar man tyvärr oftast.” Det innebär att barns perspektiv saknas när förändringar och anpassningar ska implementeras i idrottsföreningarna.

## Resultat av anpassningsarbetet i innebandyföreningar

Angående resultat av anpassningarna inom innebandy har dessa varierat över landet. Man har kommit olika långt i olika distrikt med anpassningar utifrån SIU-modellen, men också i olika idrottsföreningar inom distrikten. ”Det är väldigt personrelaterat om man har kanslipersonal eller styrelsefolk som är mer operativa än strategiska

och tar tag i det själv, de har hunnit mycket längre”, säger en specialidrottsdistriktsrepresentant. I Västerbottens Innebandyförbund anses Umeå ha kommit långt med utvecklingsmodellen i förhållande till andra städer i distriktet. En positiv effekt av SIU-modellens framtagande och prövning är att det pratas om anpassning av innebandy till barn inom föreningarna på ett sätt som inte gjorts tidigare.

Någon hänsyn till kön och etnicitet tas dock inte i Svenska Innebandyförbundets SIU-modell, och på förbunds-nivån finns därför inga uppfattningar om resultat i dessa frågor. Andemeningen i modellen är att barnen ska tävla mot dem som är på samma utvecklingsnivå och det finns därför egentligen inte längre några regelmässiga hinder för att låta flickor och pojkar spela ihop (formellt), däremot görs det sällan (kulturellt). Svenska Innebandyförbundet menar att de föreningar som lyckats bäst med att behålla spelarna och rekrytera äldre barn i 12–14 års ålder, har fokuserat mer på människan och mindre på atleten/innebandyspelaren.

Kunskap om SIU-modellen anses finnas, men kruxet är att tränare inte vet hur innehållet och visionerna ska omvandlas till praktik, varför man i föreningarna önskar mer styrning eller hjälp med det från förbundets sida. De förklarar att de prövat sig fram att nivåändela träningarna för att hitta vägar att implementera tankarna i SIU. Innebandytränarna tycker ”tänket” är bra, men önskar samtidigt att Svenska Innebandyförbundet varit tydligare i sin styrning för hur SIU ska implementeras på föreningsnivå. Som en innebandytränare uttrycker det:

” Jag skulle önska och tycka det vore bra, om det förbund som äger idrotten hade varit lite tydligare med vad som gäller och inte liksom velat så himla mycket med att ja, men gör som ni vill eller ja det är upp till er.

Konsekvensen av prövningsstrategin är att idrottsföreningarna inte vet hur de ska göra, eller gör helt olika. Samma innebandytränare fortsätter: ”När det är fritt innebär det att man möter föreningar som gör helt olika och då står föräldrarna på läktaren och pratar med andra i fikarummet, ’Har du hört hur de gjorde med SIU-modellen där borta, de slog sönder fyra lag och det vart ingenting kvar av dem.’”

Diskussionerna och försöken med SIU i föreningarna kan också ha lett till en nedtoning av allvaret inom barnidrotten samtidigt med ett minskat fokus på att lära sig spela innebandy. En tränare förklarar hur han uppfattar att han ska arbeta i nya modellen: ”De fyra första åren så ska ni inte göra annat än hopp och lek med boll. Glöm match, glöm prestation, glöm drilla övningar, glöm glöm glöm.” Ett annat resultat som kan skönjas enligt informanterna är att SIU-modellen och förändringarna som gjorts lett till att det blivit jämnare matcher i serierna, i och med den nya seriestrukturen i Västerbotten. En tränare förklarar: ”Förut så kunde det ha varit matcher som slutade 16–1 och jag tror att det är mer motiverande att ha jämna matcher och att det blir mer utvecklande på så sätt.”

På specialidrottsdistriktsförbundet upplever de dessutom att den tidigare stora frågan om dispenser för äldre spelare i yngre lag försvunnit helt, som en konsekvens av att det inte längre sätts några åldersgränser för lagen. Någon tränare framhåller dock att åldersindelade lag lever kvar, till exempel i vissa tävlingar såsom DM som arrangeras av förbundet, likaså vad gäller cuper, och anser därmed att SIU-modellen inte stämmer med verkligheten än. En utmaning är, som en tränare uttrycker det: ”Om jag ska vara helt ärlig och tittar på 15 lag, så är det för många som lever kvar i det gamla.” För tränarna är det svårt att veta hur de ska bedöma och hantera barns utvecklingsnivå.

En tränare formulerar svårigheten med att tillämpa modellen i träningen om de inte vill dela upp spelare efter färdighetsnivå:

” Ingen vill känna sig sämre än de andra. Så det är svårt och också det som är knepigt med SIU-modellen. Man ska tänka klubb i stället för lag men klubbkänsla är inte samma som lagkänsla så ja det är både och det där, ingen lätt fråga.

Även om tränarna i föreningarna förklarar att de haft både projekt och utvecklingsdagar, menar de att SIU är svår att implementera. En del av innebandytränarna anser också att vissa blir förlorare då barn i olika åldrar möter varandra i matcherna och att det blir för lite mål ibland – en innebandymatch kan sluta så målfattigt som 1–1.

Barnen inom innebandy är inte direkt engagerade i svårigheterna med SIU-implementeringen, utan anser att de har kul när de spelar innebandy och att spelet är väl anpassat till dem. Enligt en spelare anpassar tränarna verksamheten genom att rita och förklara utförligt, och man anser att det är lagom svåra övningar. När det gäller att anpassa idrott till barn säger en pojke: ”Det viktigaste är att ha kul. Det är det viktigaste och det första man ska tänka på.” Det några barn säger de skulle vilja ändra på är att de oftare skulle vilja spela innebandy i matchform: ”Det kan ju vara kul att spela match nästan en hel träning någon gång”, eller att de önskar att de hade en egen träningstid i hallen:

” Jag hade gärna velat ha en träning på lördagar, typ en halvtimme eller så, där vi spelare får göra vad som helst. Alltså frivillig träning där man får hitta på egna övningar, snacka med kompisar, träna skott, som man själv vill.

Dessa uttalanden indikerar att barnen ibland skulle vilja ha träningarna mindre organiserade och styrda av ledarna.

För att bättre kunna anpassa innebandyn till barnen föreslår en tränare att det borde finnas någon som kunde guida dem på träningarna i praktiken och att det skulle finnas ett digitalt utbildningspaket eller en hemsida med färdiga övningar och rekommenderade träningar på olika nivåer i enlighet med SIU-modellen, som de kunde ta del av. Det upplevs också finnas en inbyggd problematik, där visionens strävan skiljer sig från verklighetens praktik. Innebandyn vill med SIU-modellen få bort negativa aspekter i barnidrotten, som så kallad toppning och utslagning, men resultatet kan bli tvärtom, då det är oklart vad som sker när organisering av lag utifrån ålder ska brytas upp till förmån för barns utvecklings- och prestationsnivå. När verksamheten och dess organisering dessutom bygger på föräldraengagemang för de egna barnen är det nära till tanken om modellens ”utopi”, som tränare själv uttrycker det. Organisationsperspektivet med ideella föräldraledare har dock inte problematiserats i samma utsträckning som individutvecklingsperspektivet i anpassningsarbetet.

Det pågår således försök att förstå hur idrottsföreningarna ska använda SIU-modellen på bästa sätt i sina idrottsverksamheter, men en del tränare anser sig generellt inte ha tillräcklig kunskap eller pedagogisk förmåga att förändra idrottsverksamheten efter modellens tankar. Dessutom belyser tränarna att de som ideella ledare har svårt att hinna sätta sig in i och förstå hur verksamheten ska bedrivas i enlighet med SIU. På förbunds-nivån anses det ändå vara rätt beslut att arbeta utifrån modellen då man där menar att utbildningarna, vilka cirka 400 ledare genomgått hittills, är ”extremt populära”.

## Anpassningar av friidrott till barn genom böcker och utbildningsmaterial

I friidrott har främsta fokus varit att ta fram böcker och utbildningsmaterial som riktar mot träning för barn. Anpassningarna inom friidrotten har också handlat om att anpassa utrustningen i de olika grenarna inom idrotten samt i viss mån förändra tävlingsformerna. Svenska Friidrottsförbundet menar att de arbetat med Anpassningar länge, men att det nu finns ett behov av att beskriva detta ännu tydligare. De har därför satsat på att ge ut två nya böcker för grundträning i friidrott skrivna av 13 experter på olika områden tillsammans med en projektledare på Svenska Friidrottsförbundet. Förbundets representant förklarar vad de gjort för barnidrotten:

” Som tydligaste fysiska tecken på Anpassningar, det är väl det utbildningsmaterial vi producerar egentligen, för barn och ungdomstränare, och där har vi ju ganska nyligen gjort en ny struktur för de utbildningarna. Vi gav ut en bok våren 2011 som heter *Friidrott för barn* och en hösten 2011 som heter *Grundträning i friidrott*.

I dessa böcker beskrivs hur bra friidrottsträning kan se ut för barn i olika åldrar, upp till 14–15 års ålder. Böckerna är främst tänkta som utbildningsmaterial för barn- och ungdomstränare med innehåll som behandlar alltifrån träningslära och ledarskap till specialkunskaper i respektive friidrottsgren. Vidare utvecklades en ny struktur på tränarutbildningarna. Inom friidrott finns utbildningar för tränare och ledare i förening för barn 7–10 år (Plattformen friidrott), 10–14 år (Ungdomstränare steg 1) och 14–17 år (Ungdomstränarutbildning). (För mer information, se [www.friidrott.se/utbildning/barnung/intro.aspx](http://www.friidrott.se/utbildning/barnung/intro.aspx).)

Alla grenar i relation till barns utövande finns tydligt beskrivna i böckerna och där ingår också hur man minskar riskerna för att barn ska skada sig när de utövar friidrott samt hur friidrott kan tränas i olika typer av hallar och utomhus. Ambitionen med Anpassningarna är att skapa ett långsiktigt intresse för friidrott hos barnen och att tränarna ska kunna planera verksamheten med en lämplig progression av upplevelser så att nyfikenheten och glädjen behålls över tid. Enligt representanten för Svenska Friidrottsförbundet är författarna experter på sina områden: ”Man kan väl säga att författarna har blivit lite av våra ideologer utåt sett, så det har ju varit viktigt att välja författare som vi tror har en genomtänkt syn på barn- och ungdomsidrott, så att författarna har ju bidragit till stor del.”

Genom utbildningsmaterialen och i rekommendationer berörs också till viss del hur tävlingsverksamheten bör anpassas så att den möter barns specifika villkor. Det kan till exempel handla om hur långa tävlingarna är i tid, för att inte barnen ska tappa intresset. I friidrott kan man också se det som en form av Anpassning till barnen att de själva kan välja om de vill tävla eller inte. Det finns i sporten en tydlig regelbok för tävlingar från det att barnen fyllt 12 år. För barn under 12 år finns endast rekommendationer för tävlingarna från Svenska Friidrottsförbundet. Förbundet har på senare tid också utvecklat en föräldrautbildning, som genomförs online på distans (se <http://iof2.idrottonline.se/SvenskaFriidrottsforbundet/Utbildningar>). På Svenska Friidrottsförbundets hemsida finns även rekommendationerna gällande tävlingsregler och principer för tävlingsarrangemang beskrivna (se <http://www.friidrott.se>). Kön och etnicitet har inte varit någon utgångspunkt för förbundsrepresentanterna vid framtagande av underlag till Anpassningar.

## Utbildningsstrategin – för implementering av anpassningar på föreningsnivå

Svenska Friidrottsförbundets strategi för att anpassa friidrott till barn benämns här **utbildningsstrategin**. Den tar avstamp i rekommendationer och policys där tränare genom utbildning får ta del av utbildningsmaterialen kunna utforma en väl anpassad idrott till barn och unga. Inom förbundet anser man sig inte ha några påtryckningsmedel för att styra idrottsföreningarna: "Vi har ju inga påtryckningsmedel alls utan det är ju ledarens egen vilja och motivation som gör att de gör det här." Det innebär att förbundet inte heller anser sig kunna styra idrottsföreningarnas anpassningar av idrott till barn. Det handlar för förbunds-nivån om att förlita sig på de ledare som finns i idrottsföreningarnas verksamhet, vilket följande citat illustrerar: "Vi har ingen möjlighet att kontrollera, utan vi får lita väldigt mycket på att de flesta ledare har ett sunt förhållningssätt till idrott och barns idrottande." Böckerna har dock enligt Svenska Friidrottsförbundet sålt bra och från 2007 har man utbildat 600 tränare på fem år i 200 idrottsföreningar.

## Resultat av anpassningsarbetet i friidrottsföreningar

Svenska Friidrottsförbundet har ingen kunskap om hur resultaten av anpassningarna ser ut på föreningsnivå. Deras representant förklarar: "Jag vet inte om det påverkat så barn lär sig friidrott lättare – men om det inte fått stor betydelse, har vi misslyckats." Fokus inom friidrott ligger på att anpassa idrottsverksamheten efter individens utvecklingstakt. Samtidigt poängteras att det nog är fler friidrottstävlingar än önskat som ser ut som "tävlingar för vuxna". Förbundet tolkar likväl insatsen positivt, baserat på att böckerna sålt väl och att det finns goda möjligheter för ledarna att utbilda sig. Dock är det oklart vilka som gått utbildningarna. Representanten från distriktsförbundet tror i alla fall att anpassningarna hjälper friidrotten att leva upp till *Idrotten vill* (Riksidrottsförbundet, 2009). Anpassningarna bidrar däremot inte till uppfyllelse av barnrättsperspektivet gällande trygghet och delaktighet, då de menar att de inte har haft särskilt fokus på det. En tränare ger uttryck för att det är ganska bra anpassat nu för tiden, för annars skulle det kommit pekpinar menar tränaren som antar att någon skulle reagera om det var något som inte gick rätt till. På föreningsnivå menar tränarna att de följer Svenska Friidrottsförbundets regelbok med vikter, höjder etcetera för olika grenar och åldrar.

Det är tydligt i studien att friidrottstränare anser att det är svårt att veta hur man bäst anpassar idrott till barn. En tränare säger: "Man vill inte leka för mycket, men man vill inte köra för mycket allvar heller. Hur ska man göra då? Det är jättesvårt med anpassning." Tränarna känner till utbildningsmaterialet i friidrott och upplever att de själva kan leta på hemsidor och gå kurser för att få veta mera. De associerar däremot inte detta direkt till "anpassning" av idrotten, utan som en tränare säger: "Jag tänker på att – nu har vi kul, nu kör vi." När en tränare utförligt beskriver vad som är viktigt när det gäller att anpassa friidrott till barnen, betonas vikten av att ta hänsyn till olika behov hos respektive individ och därefter anpassa varje situation till dem. Tränaren beskriver att hur det ska göras beror på barnets ålder, hur länge det idrottat, dess personlighet och sociala aspekter men också motivation och intresse. Anpassningsarbete kräver följaktligen att man tar hänsyn till flera olika aspekter, och anpassningarna kan därför behöva varieras för olika individer. En särskild utmaning blir därför att hantera barn i en grupp-miljö: "Det är 'trixigt och fixigt' att försöka få ihop rätt grupper och när man inte vet vilka som kommer till träningen så gör vi det vid varje träning", förklarar en



friidrottstränare. Ett sätt att uppnå det som är bäst för barnen är att också beakta de sociala aspekterna vilket blir tydligt i en tränares resonemang: "Jag tänker mer på gemenskap än utförande. Gemenskapen kan vara viktigare för att dom ska hålla sig kvar och vilja fortsätta, så det är mitt tankesätt när jag tänker vad som är bäst för barnen."

I en förening i Västerbotten finns ett exempel på Anpassningsarbete som kallas "Happy hour"-tävlingar, och som många barn deltagit i. Specialidrottsdistriktets representant förklarar hur det går till: "Då kör vi en timme och så har vi tre grenar, höjdlängd-60 meter [löpning] och så behöver man inte anmäla sig eller någonting, man bara ställer upp sig och hoppar precis så länge som man kan och så är det någon [funktionär] som säger då, ja 3,02; 2,50 [utan att det noteras skriftligt]".

Barnen som intervjuas tycker det är roligt med friidrott för att de får utmana sig själva, testa nya saker, springa och vara med kompisar. Samtidigt kan det variera mellan träningarna, "vissa träningar passar dem bra och andra inte", som en flicka beskriver det. När det inte passar så bra handlar det främst om att det inte är så lätt för tränarna att hitta rätt nivå på träningen när det är stora ålderskillnader mellan barnen i träningsgrupperna. Det kan till exempel bli "för mycket lek för de som är äldre." Samtidigt tycker de att tränarna gör det bra som delar upp gruppen i flera smågrupper i olika åldrar, så att de får träna på vad de behöver. På frågan om vad barnen skulle vilja ändra på för att det ska passa dem ännu bättre, svarar de att de exempelvis skulle vilja utöka tiden för när de övar på en station, alternativt träna längre tid varje gång. Ett annat exempel på bra Anpassning enligt barnen är att alla får medalj på tävlingarna då det blir roligare för dem. Det man säger sig vara "rädd" för i friidrotten är spikskorna som används ibland, för att man själv eller andra kan göra sig illa på dem. Att tävla på ett nytt ställe ger också barnen ibland en känsla av rädsla och osäkerhet kring vad som ska hända, vilket är några aspekter de lyfter fram som kan vara viktiga att ta hänsyn till.

Det sker således Anpassningar av friidrotten på föreningsnivå även om Svenska Friidrottsförbundet inte direkt styr idrottsföreningarna mer än genom utbildning och utbildningsmaterial. Det är främst föreningarna som beslutar om upplägg och genomförande av friidrottstävlingarna, vilket Svenska Friidrottsförbundet eller Västerbottens Friidrottsförbund inte är direkt delaktiga i. Det anses som hinder att Västerbottens friidrottsdistrikt är litet och att specialidrottsdistriktsförbundet endast har ideell arbetskraft, vilket leder till att idrottsföreningarna får ta allt ansvar för barnens träningar och tävlingar för att det ska fungera bra. Tränarna i idrottsföreningarna upplever heller ingen styrning från Svenska Friidrottsförbundet eller från Västerbottens Friidrottsförbund: "Inte alls egentligen som jag har uppfattat det, utan det är vi som håller i trådarna", som en tränare formulerar sig på frågan om de upplever någon styrning från förbunden. En annan tränare säger: "Det känns inte som vi jobbar mot förbundet på något vis över huvud taget. Det är bara vi själva som bestämmer vad barnen ska göra. Vi är jättesjälvständiga och vi gör det vi vill på träningen."

Tränare anser sig också ha det största ansvaret för att idrotten blir väl anpassad till barnen, där förbundets roll anses vara mer att "underlätta" för föreningarna. Men en tränare beskriver en önskan när jag frågar om vem som har störst ansvar för att anpassa idrotten till barnen:

” Om jag ska säga ett önskescenario, från mitt perspektiv, fast jag tror inte det är så i verkligheten så skulle det [ansvaret, författarens anm.] ju vara hela kedjan uppifrån och ner, men för vår del så skulle jag säga att det är på våra tränares axlar att anpassa det här och sen så är vår styrelse närmast sörjande.”

En annan friidrottstränare önskar också hjälp från förbunds nivå med lämplig träningsplanering i skapandet av god anpassning till olika åldersgrupper av barn och säger:

” Om det nu finns ett förbund kan de nu väl ta till sig fem tränare och sätta sig ner och skriva lite om olika åldersgrupper, 'Jaha det är så här mycket lek det ska vara för att de inte ska gå sönder eller du får inte köra mer teknik än så här för då orkar de inte'. Det saknar jag.

Å andra sidan önskas fler ledare i praktiken för att kunna anpassa ännu bättre: ”Jag tror det alltid finns något vi kan arbeta på, minska ner gruppen, göra två grupper av dem med mera. Men då behövs det resurser. Det är fattigt på ledarresurser”, förklarar en tränare.

## Anpassningsarbetets utmaningar: idrottens kultur och system

Utmaningarna med att anpassa idrott till barn har bland annat att göra med att människor befinner sig såväl i en etablerad men föränderlig idrottskultur som i ett idrottssystem utifrån hur svensk idrott är organiserad. De nationella förbundsrepresentanterna för dessa tre idrotter uttrycker att det finns en utmaning i att förändra etablerade förhållningssätt och beteenden rotade i kulturella traditioner. ”Vi har långt kvar att nå ut med förståelsen hos ledarna och 'skruva' i alla de strukturer och kulturer som byggts upp under lång tid”, förklarar representanten från Svenska Innebandyförbundet. På samma sätt poängterar Svenska Basketbollförbundets representant att det är själva tankesätten som måste ändras: ”Vi har inte bara 'fem mot fem'-basket längre, det finns andra sätt att spela basket. Det är viktigt att: 'Det här är barnbasket, här spelar vi basket för barn.'”

Då anpassning av idrott till barn är en process som hänger ihop med omgivningen i ett system (Henriksen, 2010) blir det också viktigt vad som görs inom övriga idrotter, vilket flera deltagare är inne på. En innebandytränare säger: ”Vi kan kämpa på med våra ledare och föreningar men vi är helt beroende om vi ska lyckas med det här, av att andra idrotter kommer att gå samma väg.” Utmaningen blir särskilt tydligt om det är skilda förhållningssätt för hur verksamheten anpassas till barnen när ett barn ägnar sig åt flera olika idrotter. Svenska Basketbollförbundets representant belyser att detta är en fråga för idrotterna att ta tag i gemensamt: ”Att det är samma barn som man slåss om hela tiden, och då ska man hålla kvar dem. Och så säger man: 'I basketen räknar vi inte, men det gör vi här', det är absolut en viktig grej.”

Svenska Basketbollförbundet, som starkt styrt genomförandet av Easy Basket, beskriver resultatet över tid på ett sätt som synliggör att själva anpassningen också är en social och kontinuerlig process utan start eller slut. Det har exempelvis visat sig i studien att vissa regler som förbundet bestämt för cupen fått stark kritik från föreningarna när de prövats. Dessa har då ibland förändrats i samråd och därefter prövats igen. Det sker därmed också en ”anpassning av anpassningarna” som implementeras inom idrottssystemet över tid. Flera förbund beskriver tiden som en betydande faktor för genomslag av de initierade anpassningarna. Förändringarna av idrott till barn tar tid, framför allt innan förväntade resultat kan uppnås. Enligt en distriktsförbundsrepresentant för innebandy så kan det ta lång tid: ”Jag tror att det är realistiskt att

tro att man på fem år märker en skillnad och på tio år så kan man börja se om den då förmodligen omarbetade modellen kan börja ge positiva effekter.”

I och med att allt hänger samman i kulturella och organisatoriska system kan det förklara varför två av förbunden också uttrycker sig i termer av tvekan över om de kan nå de önskvärda resultaten, med ord som ”utopi” och ”drömvärld”. Svenska Friidrottsförbundets representant säger: ”I en drömvärld så skulle alla ledare kunna göra friidrott spännande, roligt och utvecklande så att de flesta som är med fortsätter längre.” Eller som det uttrycks från distriktsförbundet i innebandy:

” Utopin för den nya utvecklingsmodellen är ju att innebandyklubben inte har några lag i klump [t.ex. utifrån ålder], utan att det är flytande gränser mellan de olika grupperna där man har hunnit lika långt i sin utveckling. Det är ju utopin och den kolliderar ju lite grann med hur svensk idrott är uppbyggd. Där det bygger på ett föräldraengagemang runt ett lag.

Samma tvekan finns dock inte inom basket. Huruvida man anser det vara möjligt att genomföra Anpassningar till barn påverkar kanske också vilken strategi som väljs för genomförandet. Det är således många aspekter som måste vägas samman i förståelsen för vad som ska förändras, och hur det ska genomföras, för att Anpassning av idrott till barn ska leda till positiva förändringar för olika barn.

# Diskussion

Genom studien har det blivit tydligt att anpassning av idrott till barn är en komplex kulturell och kontinuerlig process, som sker i samspel mellan människor och organisationer inom idrottssystemet i samhället. Det blir tydligt att man vid förändringsarbete behöver förstå på vilket sätt mönster och strukturer för tankesätt och beteenden som utvecklats i en kultur vidmakthålls över tid och hur den kan förändras. I enlighet med Henriksens (2010) tankar om att redan etablerade mönster som växt fram i en idrottskultur är influerade av såväl dåtid och nutid som framtid, blir anpassning av idrott till barn också en komplicerad process att förstå och att hantera. För att genomföra anpassningar kan det krävas att själva tankesätten inom idrotten förändras, vilket blir tydligt i förbundsrepresentanternas beskrivningar av försöken att få till stånd en väl anpassad idrott till barn. Det finns starka kulturella normer och seder som bygger på individers egna erfarenheter av idrottens mening, liksom idrottens och samhällets strukturer, som också påverkar och behöver hanteras om man för barnen vill förändra idrottens utformning från ett tidigare dominerande vuxenperspektiv till att mer genomgripande utgå ifrån barns perspektiv. Detta innebär att det inte finns enkla eller självklara lösningar som passar alla barn, alla idrotter eller på alla nivåer.

Inledningsvis kan dock sägas att idrotten för barn i 10–13 års ålder som utövar basket, innebandy och friidrott i de studerade föreningarna upplevs vara relativt väl anpassad till barnen, fast det anses samtidigt att det finns mycket kvar att göra. Studien visar hur förändringar kan genomföras och har genomförts inom olika idrotter med olika, mer eller mindre medvetna och tydliggjorda strategier för implementering av anpassningar från förbunds nivå till föreningsnivå. Det har diskuterats av forskare som Thedin Jakobsson med flera (2012) att unga människor inom idrotten måste anpassa sig till idrottskulturen i stället för tvärtom, vilket anses vara en anledning till att barn och unga slutar med idrott. Alla förbund i denna studie uppger också att de ser tydliga behov av att ännu bättre anpassa deras idrott till de aktiva barnen. På policynivå finns också tydliga ambitioner framskrivna om hur idrott ska passa olika åldersgrupper och olika ambitionsnivåer. I denna studie visas att tränarna på föreningsnivå kontinuerligt också anpassar sin verksamhet till barnen och de situationer som uppstår. Det behöver dock inte betyda att de direkt tänker på att det just handlar om "anpassningar", utifrån någon genomtänkt gemensam strategi eller i en strukturerad mening. Samtidigt verkar det i dag finnas en större medvetenhet om behov av ett barnperspektiv i grunden för utformning av barnidrotten än tidigare, vilket en innebandytränare förklarade:

” För 20 år sedan då pratade vi inte om det här över huvud taget, inte en rad. Man pratade om hur barn och ungdomar utvecklas ja, men det var inte fokus på det här förhållningssättet och inte fanns det i ledarutbildningar förr heller, så jag tycker ändå man försökt ta till sig *Idrotten vill*, och som exempelvis i innebandyns SIU att anpassa utifrån de behov som barn har i olika åldrar.

Med ett större intresse för att medvetet utforma barns idrott för att passa barn bättre, finns också en viss förståelse för att om hela idrottssystemet drar åt samma håll underlättas arbetet med att åstadkomma en reell anpassning och förändring. För att

beskriva det utifrån Henriksens (2010) synsätt kan man säga att det som sker i en del av idrottssystemet får återverkningar i en annan, varför enskilda idrotters arbete med anpassning till barn inte kan ses som isolerade insatser med betydelse enbart för respektive idrott. Därför bidrar också de senaste förändringarna som genomförts inom andra idrotter till att ge tyngd åt och aktualisera mer betydande utvecklingsarbeten för att utforma idrotter utifrån ett tydligare barnperspektiv, vilket kan ses som en positiv trend inom svensk idrott.

Vad visar då denna studie för resultat av det arbete som gjorts inom idrotten? Sammanfattningsvis kan sägas att idrotterna upplevs av såväl barn som vuxna vara relativt bra anpassade i dag och att idrotterna är på "rätt väg" med förändrade tävlingsformer, nya utbildningar för ledare, nytt utbildningsmaterial, mer fokus på lekfull och förenklad idrott, nya modeller för barns utveckling och att verksamheten bygger mer på att barn är olika etcetera, men att mer behöver göras. Omfattning och innehåll på anpassningarna skiljer sig till viss del åt mellan idrotterna, från regeländringar till ändring av kulturella tankemönster. Eftersom implementering av anpassningarna är en process som tar tid, ibland upp till tio år enligt deltagare i denna studie, och är beroende av samverkan mellan olika delar av idrottssystemet, är det också svårt att vid en viss tidpunkt exakt svara på vilka resultat som uppnåtts genom insatserna inom en idrott. Studien visar dessutom att det upplevs en osäkerhet i vissa delar av organisationerna om vad och hur anpassningar av idrott till barn ska göras, att det i några idrotter är brist på styrning och stöd för omvandling av ambitionerna i praktiken, att det är brist på ledarresurser i föreningarna och i distrikten bland annat, vilket utgör begränsningar i vad som skulle kunna åstadkommas. Med den begränsade vetenskapliga kunskap som finns på detta område finns inga enkla svar eller tillförlitliga modeller för hur barnidrotten på bästa sätt ska utformas. Det krävs, utöver viljan att i förändringsarbetet sätta barnen i fokus, reflektion, kunskap och tankemöda av alla inom idrottssystemet. Det kan handla om att sätta kunskap om barns och vuxnas uppfattningar, beteende, förutsättningar och maktrelationer, samt idrotternas utformning, verksamhet, organisation, syfte, ledarskap etcetera, under lupp för att skapa relevanta underlag för strategiska beslut om innehåll i och genomförande av ett anpassningsarbete. En ökad samverkan mellan delarna i idrottssystemet skulle kunna bidra till ett mer systematiskt arbete för att minska risken att anpassningsarbetet blir upp till exempelvis tränarna att ta beslut om.

En annan slutsats är att barns delaktighet ofta saknas i utveckling och implementering av anpassningar. Att ta med barnens tankar och kunskaper i planeringen är inget som ansvariga vuxna egentligen tänkt på eller möjliggjort. Även dessa anpassningsarbeten baseras på att vuxna till stor del bestämt vad som ska göras. Det finns också en medvetenhet om att vuxna missar att inkludera barnen i anpassningsarbetet vilket en representant för innebandy klart uttrycker: "För att barnen ska tycka det är roligt och hålla på länge, så enda sättet att uppfylla det är att fråga barnen vad de vill göra, och det missar man tyvärr oftast." Detta ligger i linje med tidigare forskning, som visat på att vuxna har en stor makt att besluta om mål och utformning av den svenska barnidrotten (Eliasson, 2009; Karp, 2000). Intressant nog är det också "delaktigheten" som är den del av riktlinjerna i *Idrotten vill* (Riksidrottsförbundet, 2009) som analyserats, som berör barnrättsperspektivet, som det tas allra minst hänsyn till i anpassningsarbetet enligt deltagarna. Det finns också anledning att tydligare inkludera frågor om genus och etnicitet i strategier för att anpassa idrotten till barn, då det till stor del saknas i de undersökta idrotternas strategier för anpassningsarbetet, samtidigt som det finns betydande kunskap om att kön och genus har betydelse inom idrotten på många sätt.

Hur har idrotterna basket, innebandy och friidrott arbetat när det gäller att förändra idrotten i praktiken så den blir bättre lämpade för barn? Studien visar att specialidrottsförbundens representanter har olika uppfattningar om hur ideella idrottsföreningar och specialidrottsdistriktsförbund ska, och kan styras, vilket tydligt påverkat arbetet inom respektive idrott. För att utveckla barnidrotten till bättre lämplighet för barn har dessa specialidrottsförbund valt tre olika vägar. Effekterna av de tre strategierna kan sammanfattas som att **styrningsstrategin** inom Basketbollförbundet inneburit att de flesta på föreningsnivå gör lika, **prövningsstrategin** inom Innebandyförbundet har inneburit att man gör olika, både i olika föreningar och i distrikten, och **utbildningsstrategin** inom Friidrottsförbundet har resulterat i att de ansvariga på förbunds nivå inte direkt vet vad som görs på föreningsnivån. De tre specialidrottsförbundens skilda uppfattningar om möjligheten att styra idrottsföreningarna ser således ut att ha fått betydelse för vilka strategier de valt för att försöka genomföra anpassningar till barn, men också för resultaten.

Svenska Basketbollförbundet visar att förbunden kan styra idrottsföreningarnas arbete, till skillnad mot hur man ser på det inom innebandy och friidrott, men också att det kräver stor bestämdhet, stark övertygelse och tydliga strategier för att få det att accepteras och fungera på föreningsnivå, då det ibland handlar om förändring av en etablerad kultur. Men exakt i detalj vilka resultat som uppnåtts på grund av det specifika anpassningsarbetet går inte att få fram oavsett vald strategi, utan det handlar till stor del om att det finns en tilltro och förhoppning från förbunds nivå om att de anpassningar de ägnat sig åt de senaste åren resulterat i en bättre idrott för barnen. Detta kan bero på brist på utvärderingar av insatserna, men också på att utvärderingsbara målsättningar saknas i stora delar av det som gjorts hittills. En indikation på att anpassningarna är lämpliga antas av förbunden utifrån att deras utbildningar är populära och har många deltagare. Man kan också säga att de specialidrottsförbund som studerats använder utbildning i någon form för att sprida kunskap om de anpassningar de vill ska genomföras på föreningsnivå.

Utifrån analysen av det som gjorts i dessa idrotter, mot bakgrund av att anpassning av idrott till barn är en komplex kulturell process i ett system (Henriksen, 2010), påvisas att det kan finnas en risk att olika "färdiga" modeller och strategier för att förändra idrotten kan sakna ett större helhetsperspektiv där delar relateras till en helhet. Att anpassa idrott till barn handlar således om mer än att enbart rikta in sig på exempelvis att förändra idrottens regler, material eller upplägg för fysisk träning eller något annat. Ett helhetsperspektiv blir också viktigt att ta hänsyn till därför att olika anpassningar kan vara motsägelsefulla och ge effekter som motverkar målet med förändringen, som en representant för friidrott belyser: "Man får väldigt lite tid för sitt specialintresse om man liksom följer träningslärans rekommendationer." Det kan således finnas en risk för en slags obalans eller motsägelsefullhet i anpassningarna som komplicerar anpassningsprocessen. Det kan uppstå om innehåll i anpassningarna ensidigt inriktas mot exempelvis individens idrottsliga och fysiologiska utveckling i stället för att inkludera barnen i ett helhetsperspektiv, med hänsyn tagen till flickors och pojkars förutsättningar, önskemål och behov i ett beteendevetenskapligt perspektiv. Riktade insatser mot anpassning på individnivå behöver också sättas i relation till organisationer i idrottssystemet för att förstå vad som möjliggör eller begränsar implementeringsprocessen och genomförande i praktiken. Aktuell forskning visar att det inte finns evidensbaserade, existerande vetenskapliga modeller som passar för idrottsutveckling i olika åldrar och för barn med olika förutsättningar (Lloyd m.fl., 2015). Modeller som ibland används inom idrotten, som exempelvis LTAD-modellen,

har ett tydligt fysiologiskt och biologiskt perspektiv, vilket ger en begränsad vägledning i hur tränare praktiskt ska gå tillväga vid anpassning av idrott till barn vid träningar och matcher. Detta är ett problem som exempelvis innebandytränare i denna studie upplever vid implementering av visionerna i praktiken. Det innebär att det krävs reflektion över vilka begränsningar och möjligheter som varje val och beslut om förändring av idrott för att passa barn bättre innefattar, med avstämning både mot det individuella barnets perspektiv och ett barnperspektiv men också i relation till idrottens organisation, struktur och kultur.

Vidare indikerar studien att de organisatoriska aspekterna, som betydelsen av det omfattande ideella arbetet som utförs inom idrotten, till exempel av föräldratränare, kanske inte alltid beaktas när förändringarna gällande hur idrott för barn ska organiseras och bedrivs. Idrottens organisering i olika nivåer och specialidrottsdistriktsförbundens olika förutsättningar, kan innebära försvårande omständigheter i anpassningsprocessen. I vissa specialidrottsdistriktsförbund sker allt arbete genom ideella arbetsinsatser, medan andra har flera anställda. Hur utveckling, stöd och ansvar för anpassningarna fördelas beror inte minst på den roll specialidrottsdistriktsförbunden kan ta på sig. Med svaga sådana, utan anställda, riskerar stort ansvar hamna på idrottsföreningarna, som också ofta drivs av ideella föräldraledare. Samtidigt framstår tränarna som nyckelpersoner för anpassningar av idrott till barn, vilket innebär att ökad medvetenhet krävs av dem som möter barnen i vardagen vid träningar och tävlingar.

I likhet med Ford med flera (2011) och mot bakgrund av kunskapsläget med brist på tillförlitliga utvecklingsmodeller eller modeller för anpassning av idrott till barn, lyfter denna studie fram anpassningsstrategier som baseras på mer holistiska perspektiv och tankesätt vilket inkluderar interdisciplinär kunskap med förståelse för hur olika perspektiv, förutsättningar och andra omständigheter får betydelse och samspelar i relation till individ, idrottskultur och idrottsystem. Särskilt viktigt är helhetsperspektivet då det också kan bli missförstånd inom idrottsystemet mellan olika nivåer, som gör att vidtagna förändringar inte eliminerar tidigare negativa effekter, vilket Helsen med flera (2012) också visat vad gäller förändringar för att minska de relativa ålders-effekterna inom idrotten. På liknande sätt ges i denna studie uttryck för att exempelvis innebandyns SIU-modell har tolkats olika på olika nivåer vilket riskerar ge oönskade effekter. Exempelvis har ambitionen inom innebandyn varit att minska toppning och selektering i verksamheten genom att organisera lag och seriespel utifrån barnets utvecklingsfas och biologiska ålder snarare än utifrån kronologisk ålder. Men denna organisering har ibland tvärtom upplevs som en annan form av toppning, då förändringen i praktiken innebär att barn i stället kan flyttas mellan lag oberoende av ålder. Det är därför viktigt att analysera vilka konsekvenser det kan få när anpassningen i huvudsak baseras på en modell som i första hand exempelvis utgår från ett biologiskt perspektiv.

Avslutningsvis riktas här uppmärksamheten mot framtida frågor att uppmärksamma. I studien visas hur en relativt medveten och aktiv anpassning av idrott till barn upp till cirka 13 års ålder pågår inom basket, innebandy och friidrott, det vill säga inom det som utgör **barnidrott**. Fortsatt arbete kan med fördel inkludera anpassningsarbete för barn som övergår till **ungdomsidrott** då det framkommer som exkluderat tidigare. Följande citat från Svenska Basketbollförbundet visar att fokus hittills riktats på barnidrott, medan de hittills inte tänkt så mycket på ungdomsidrotten i sina strategier: "Det är en jättestor brist att vi har så kontrollerat upp till tolv, och sen så släpper vi det fritt." Detta är en framtidsfråga att lyfta för idrotten och fortsatt forskning, som gäller hur idrottsrörelsen kan fortsätta processen med att anpassa idrott till barn ut-



ifrån olika omständigheter med ökad ålder, från barnidrott till ungdomsidrott, och inför fortsättning in i olika former av vuxenidrott.

Hur kan kunskaper och reflektioner från denna studie användas? En metodreflektion som kan göras är att studien har genomförts i tre idrotter och fördjupats utifrån kvalitativa data i ett idrottsdistrikt, vilket innebär att resultaten inte kan generaliseras till att vara lika i alla övriga förbund, distrikt eller idrottsföreningar i Sverige, vilket inte heller varit syftet. Trots det visar studien på kunskap om anpassning av idrott till barn "från vision till praktik" som kan användas om den upplevs relevant och användbar i relation till en annan specifik kontext inom andra förbund, distrikt och idrottsföreningar. Studien ska inte heller ses som en utvärdering av de specifika idrotterna; fokus har legat på att belysa det huvudsakliga anpassningsarbetet som anges ha genomförts de senaste tio åren för att få idrottsverksamheten på bästa sätt anpassad till barn i 10–13 års ålder och hur detta har uppfattats på olika nivåer.

Till sist redovisas några implikationer och förslag till fortsatt arbete utifrån genomförd studie:

- Det finns en osäkerhet och en begränsad vetenskaplig kunskap likväl som beprövad erfarenhet om hur idrott på bästa sätt ska anpassas till barn och unga. Idrottsföreningarnas ledare behöver därför stöd, kunskap och olika former av resurser från exempelvis Riksidrottsförbundet och respektive specialidrottsförbund för att förändra sina idrottsverksamheter så att de bättre blir anpassade till barn och barns perspektiv, samtidigt som ytterligare forskning behöver stödjas.
- Ansvariga inom idrotten, ledare och tränare behöver kunna tolka de möjligheter och begränsningar som medförs de modeller för barns idrottsutveckling som antas inom idrotten samt utveckla kunskap för hur dessa kan användas i idrottspraktiken, men också kompletteras för att nå ett holistiskt och interdisciplinärt perspektiv vid förändringarna, så att dessa blir särskilt lämpade relativt enskilda barns förutsättningar, önskemål och behov samt övriga omständigheter.
- För att undvika att anpassningarna enbart baseras på ett vuxenperspektiv är det viktigt att barn – flickor och pojkar med skilda erfarenheter – görs delaktiga i anpassningsarbetet och i utvärderingar av barnidrottsverksamheten. Det finns behov av att utveckla arbetssätt och anta strategier för att få barn och unga att medverka i utveckling av barn- och ungdomsidrotten på flera nivåer inom idrottssystemet.
- Utvärderingar av de anpassningar som pågår i många idrotter behövs för att öka kunskap och förståelse för resultaten och effekterna av antagna strategier och implementering av insatser för att anpassa idrotten till barn och unga. Vidare finns det anledning att tydligare inkludera frågor om exempelvis genus, etnicitet och barnrättsperspektiv i dessa strategier.
- Det är av vikt att det inom idrottssystemet klargörs på alla nivåer vilka formella regler och informella ramar som gäller för möjlighet till styrning och beslutande av till exempel anpassning av idrott till barn i idrottsföreningens verksamhet, och att det i detta tas hänsyn till de möjligheter och hinder som idrottens organisering innebär.
- Samverkansvinster för idrotterna rörande kunskapsutveckling och anpassning av idrott till barn inom idrottsrörelsen finns att göra. Ett starkare samarbete i dessa frågor mellan idrotter och inom idrottssystemet skulle kunna stärka anpassningsarbetet och bidra till ökad säkerhet i genomförande och beslutsfattande samt eventuellt minska oönskade skillnader i innehåll och strategier mellan skilda idrotter och olika idrottsföreningar.

# Referenser

- Balyi, I. & Hamilton, A. (2004). *Long-Term athlete development: Trainability in childhood adolescence. Windows of opportunity, optimal trainability*. Victoria, B.C.: National Coaching Institute British Columbia & Advanced Training and Performance Ltd.
- Bryman, Alan (2008). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber.
- Carlsson, B. & Fransson, K. (2006). *Regler och tävlingssystem – i barn- och tidig ungdomsidrott* (FoU-rapport, nr 2006:2). Stockholm: Riksidrottsförbundet.
- Cobley, S., Baker, J., Wattie, N. & McKenna, J. (2009). Annual age-grouping and athlete development: A meta-analytical review of relative age effects in sport. *Sports Medicine*, 39, 235–256.
- Côté, J., MacDonald, D. J., Baker, J. & Abernethy, B. (2006). When “where” is more important than “when”: birthplace and birthdate effects on achievement of sporting expertise. *Journal of Sports Sciences*, 24, 1065–1073.
- Denscombe, M. (2011). *Forskningshandboken – för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskapen*. Lund: Studentlitteratur.
- Eime, R. M., Casey, M. M., Harvey, J. T., Charity, M. J., Young, J. A. & Payne, W. R. (2015). Participation in modified sports programs: a longitudinal study of children’s transition to club sport competition. *BMC Public Health*, 15, 649. doi: 10.1186/s12889-015-2012-y.
- Eliasson, I. (2009). *I skilda idrottsvärldar: Barn, ledare och föräldrar i flick- och pojkfotboll* (Doktorsavhandling). Umeå universitet.
- Eliasson, I. (2011). Barns perspektiv på barnrättsperspektivet. I J. R. Norberg & J. Pihlblad (Red.), *För barnets bästa: En antologi om idrott ur ett barnrättsperspektiv* (s. 111–126). Stockholm: Centrum för idrottsforskning.
- Eliasson, I. & Johansson, A. (2014). *Att sluta med idrott: En analys av avslutsprocessen och varför flickor slutar spela innebandy* (Pedagogiska rapporter, nr 91). Pedagogiska institutionen, Umeå universitet.
- Ford, P., de Ste Croix, M., Lloyd, R., Meyers, R., Moosavi, M., Oliver, J., Till, K. & Williams, C. (2011). The long-term athlete development model: Physiological evidence and application. *Journal of Sports Sciences*, 29(4), 389–402. doi: 10.1080/02640414.2010.536849.
- Franzén, M., & Peterson, T. (2004). *Varför lämnar ungdomar idrotten? En undersökning av fotbollstjejer och -killar från 13 till 15 år* (FoU-rapport, nr 2004:3). Stockholm: Riksidrottsförbundet.
- Helsen, F. W., Baker, J., Michiels, S., Schorer, J., van Winkel, J. & Williams, A. M. (2012). The relative age effect in European professional soccer: Did ten years of research make any difference? *Journal of Sport Sciences*, 30(15), 1665–1671.
- Henriksen, K. (2010). *The ecology of talent development in sport: A multiple case study of successful athletic talent development environments in Scandinavia* (Doctoral dissertation). University of Southern Denmark.
- Karp, S., (2000). *Barn, föräldrar och idrott: En intervjustudie om fostran inom fotboll och golf* (Doktorsavhandling). Umeå universitet.
- Lloyd, R. S., Oliver, J. L., Faigenbaum, A. D., Howard, R., de Ste Croix, M. B., Williams, C. A., Best, T. M., Alvar, B. A., Micheli, L. J., Thomas, D. P., Hatfield, D. L., Cronin, J. B. & Myer, G. D. (2015). Long-term athletic development – Part 1: A pathway for all youth. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(5), 1439–1450.
- Musch, J. & Grondin, S. (2001). Unequal competition as an impediment to personal development: A review of the relative age effect in sport. *Developmental Review*, 21, 147–167.
- Nationalencyklopedin (2016). Anpassa. Hämtad 11 januari, 2016, från: <http://www.ne.se>.

- Pitchford, A., (2007). Children and young people. In C. Brackenridge, A. Pitchford, K. Russell & G. Nutt (Eds.), *Child welfare in football: An exploration of children's welfare in the modern game*, 71–82. Oxon: Routledge.
- Riksidrottsförbundet (2009). *Idrotten vill – Idrottsrörelsens idéprogram*. Hämtad 25 oktober, 2013, från: [http://www.rf.se/ImageVault/Images/id\\_2808/ImageVaultHandler.aspx](http://www.rf.se/ImageVault/Images/id_2808/ImageVaultHandler.aspx).
- Riksidrottsförbundet (2012). *Idrotten i siffror*. Hämtad 2 januari, 2014, från: <http://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/statistik/2012-idrotten-i-siffror---ratt.pdf>.
- Riksidrottsförbundet (2014). *Idrotten i siffror*. Hämtad 22 december, 2015, från: [http://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/statistik/rf\\_i\\_siffror\\_2014.pdf](http://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/statistik/rf_i_siffror_2014.pdf).
- Riksidrottsförbundet (2015). *Idrotten i siffror*. Hämtad 20 augusti, 2016, från: [http://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/statistik/rf\\_idrotten\\_i\\_siffror\\_2015.pdf](http://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/statistik/rf_idrotten_i_siffror_2015.pdf).
- Svenska Innebandyförbundet (2011). *Svensk Innebandys utvecklingsmodell*. Stockholm: SIBF.
- Thedin Jakobsson, B. & Engström, L.-M. (2008). *Vilka stannar kvar och varför? En studie av ungdomars deltagande i föreningsidrott*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.
- Thedin Jakobsson, B., Lundvall, S., Redelius, K. & Engström, L.-M. (2012). Almost all start but who continue? A longitudinal study of youth participation in Swedish club sports. *European Physical Education Review*, 18(3), 3–18.
- Ungdomsbarometern (2003). *Barn & innebandy: En kvalitativ undersökning om innebandyspelares attityder till system utan tabeller* (Rapport). Stockholm: Ungdomsbarometern.
- Vetenskapsrådet (2009). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet. Hämtad 12 oktober, 2014, Från <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>.

## Webbinformation

[www.basket.se/EasyBasket](http://www.basket.se/EasyBasket)

[www.friidrott.se/utbildning/barnung/intro.aspx](http://www.friidrott.se/utbildning/barnung/intro.aspx)

<http://iof2.idrottonline.se/SvenskaFriidrottsforbundet/Utbildningar>

[www.friidrott.se/ungdom/tavling/intro.aspx](http://www.friidrott.se/ungdom/tavling/intro.aspx)

[www.innebandy.se/Utveckling/Spelarutveckling/Utvecklingsmodell/](http://www.innebandy.se/Utveckling/Spelarutveckling/Utvecklingsmodell/)



# Riksidrottsförbundet

Idrottens Hus, Box 11016, 100 61 Stockholm | Tel: 08 - 699 60 00 | Fax 08 - 699 62 00  
E-post: riksidrottsforbundet@rf.se | Hemsida: www.rf.se