





Det här vill vi!

- › Fler är regelbundet med på föreningens aktiviteter
- › Fler stannar kvar längre
- › Öka möjligheten till kompisrelationer
- › Bygg en laganda i vår individuella idrott
- › Minska trycket på att tävla
- › Större variation, tekniskt och fysiskt
- › Öka individens möjlighet att utvecklas



- › En ny syn på träning och tävling
- › Den moderna föreningen engagerar
- › Inkluderande idrott för alla
- › Jämställdhet för en framgångsrik idrott
- › Ett stärkt ledarskap



En ny syn på träning och tävling

Rörelseförståelse

Fysiska förmågor

Snabbhet, styrka, koordination, uthållighet och rörlighet. Basen är grundmotoriska färdigheter.



Sociala förmågor

Samarbete, ledarskap, att kunna läsa av och förstå andra. Vi blir bättre på att lyfta varandra och ta ansvar. Att lära saker i en tillåtande miljö ökar självförtroendet och glädjen.

Psykiska förmågor

Omfattar tänkande, känslor, inläring, problemlösning. Här ingår också motivation, inre driv och känslan av delaktighet i sin egen utveckling.

Idrottsliga förmågor

I föreningen, laget, träningsgruppen lär vi oss behärska teknik, taktik och regler. Vi lär oss kulturen och språket inom idrotten.

Rörelseförståelse kommer från engelskans **physical literacy** och är en helhetssyn på fysisk aktivitet där målet är att fler ska röra på sig hela livet.

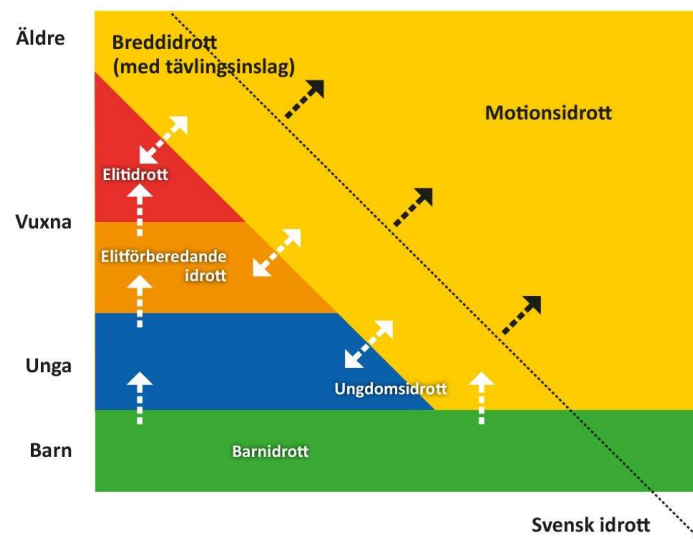
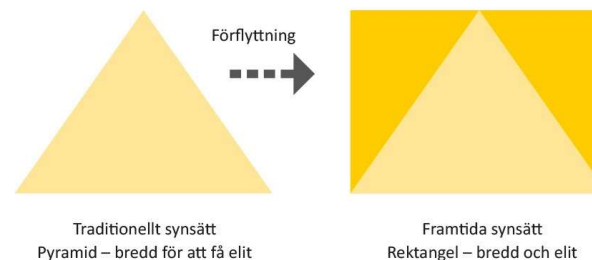
Svenska Orienteringsförbundet

Heliosgatan 3. 120 30 Stockholm. Sweden. info@orientering.se www.orientering.se

Från Triangel → Rektangel

2025 har vi en idrott där alla får plats utifrån sina villkor oavsett ambition, ålder, kön, prestationsnivå eller andra förutsättningar. Träning och tävling utformas så att utövaren mår bra, har roligt och utvecklas under hela livet. Vi vill göra en förflyttning från triangel till rektangel.

Vi vill att fler ska orientera oavsett förutsättningar och ambitionsnivå.
Vi vill att fler ska stanna kvar längre.



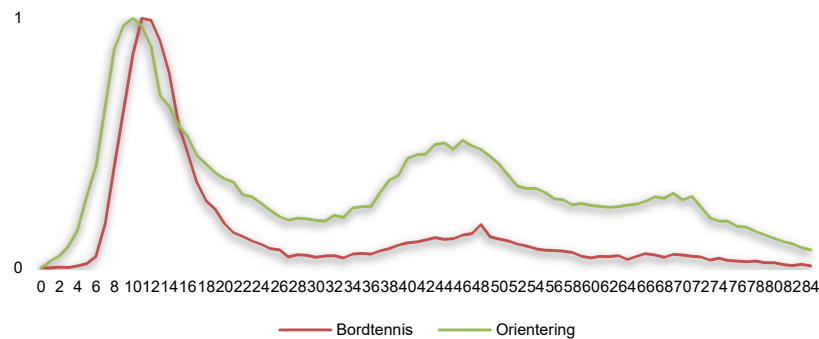
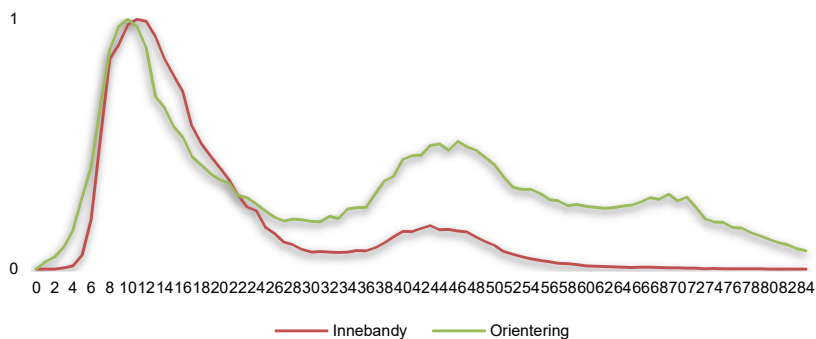
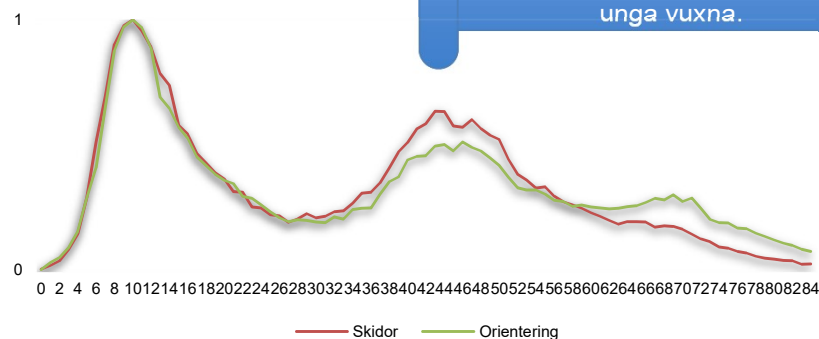
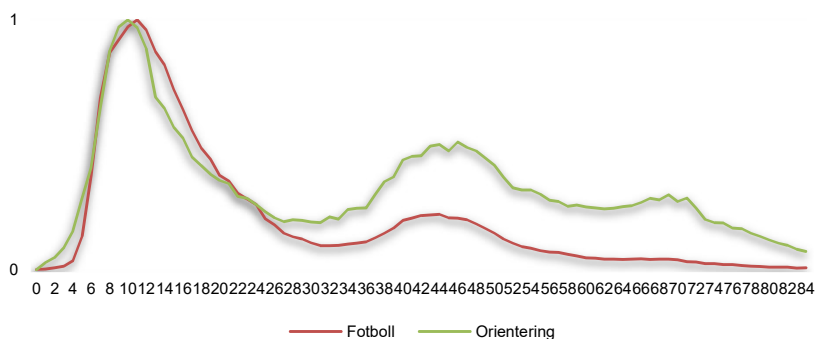


De stora lagsporterna har mindre dramatisk tapp i barnåldrar

Orienteringen och skidåkning visar likartad utveckling.

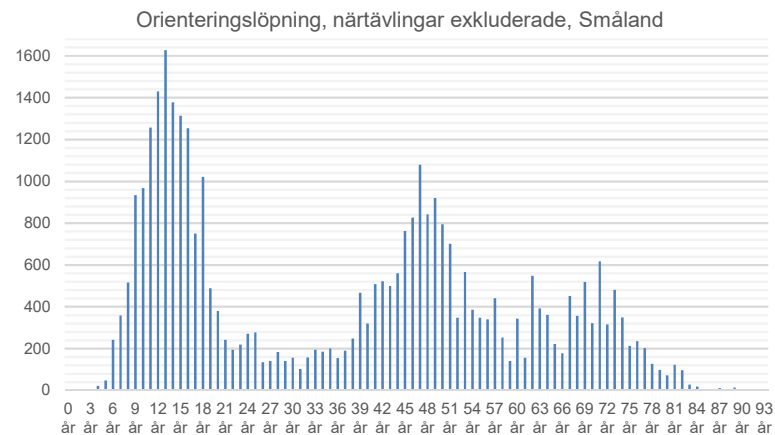
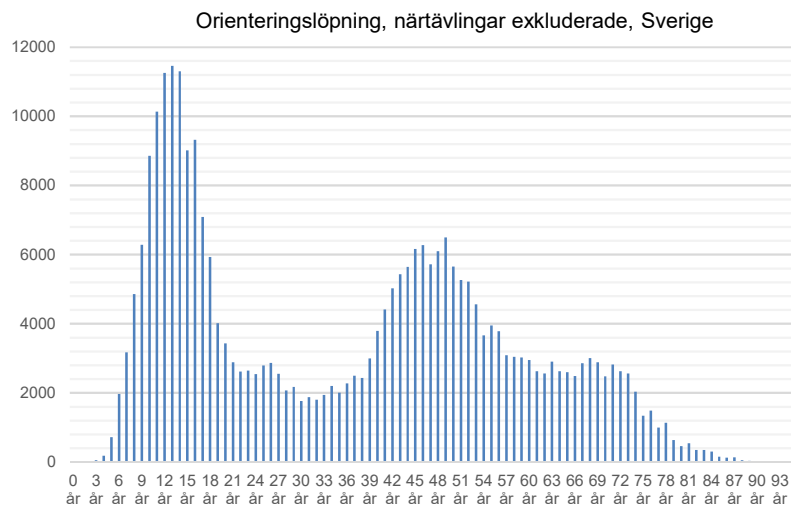
Lagsporterna lyckas behålla fler barn medan orienteringen är bra på att behålla och rekrytera unga vuxna.

Normerat antal medlemmar, jämfört med peakåldern.





Tävlingsstarter per ålder



Källa:
Eventor 2017



Variationen i engagemang är stor

2017 Fullföljda individuella tävlingar, närtävlingar exkluderade

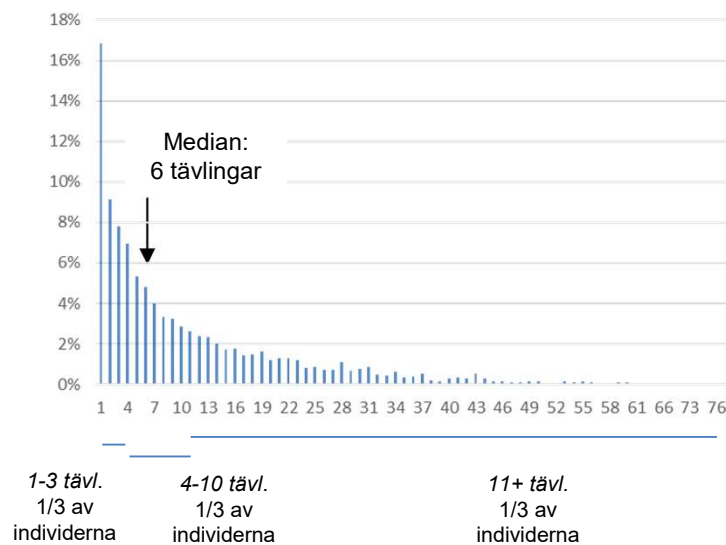
Sett över alla åldrar:

19 % av löparna → 58 % av starterna

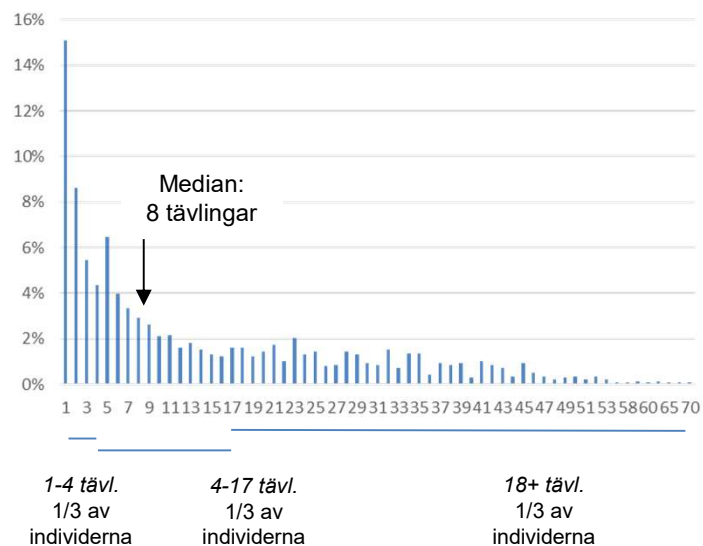
37 % av löparna → 80 % av starterna

Antal tävlingar per individ

10-12 åringar



17-20 åringar





Varför bedriver vi idrott och orientering för barn och ungdomar?

Vad vill vi att barn och ungdomar som orienterar ska lära sig?



RF:s anvisningar för barn- och ungdomsidrott

Ta tillvara barns och ungdomars erfarenheter och synpunkter

Få inflytande över beslut

Förberedelse för framtida ledaruppdrag

Ledare med grundläggande kunskaper

Kvalitativ och långsiktig utveckling

Motorisk utveckling

Allsidig träning

Fysisk aktivitet

Lekfull

Enkla former i närområdet

Lokalt

Elitsatsning

Kamratlig och trygg miljö

Motverka toppning och utslagning

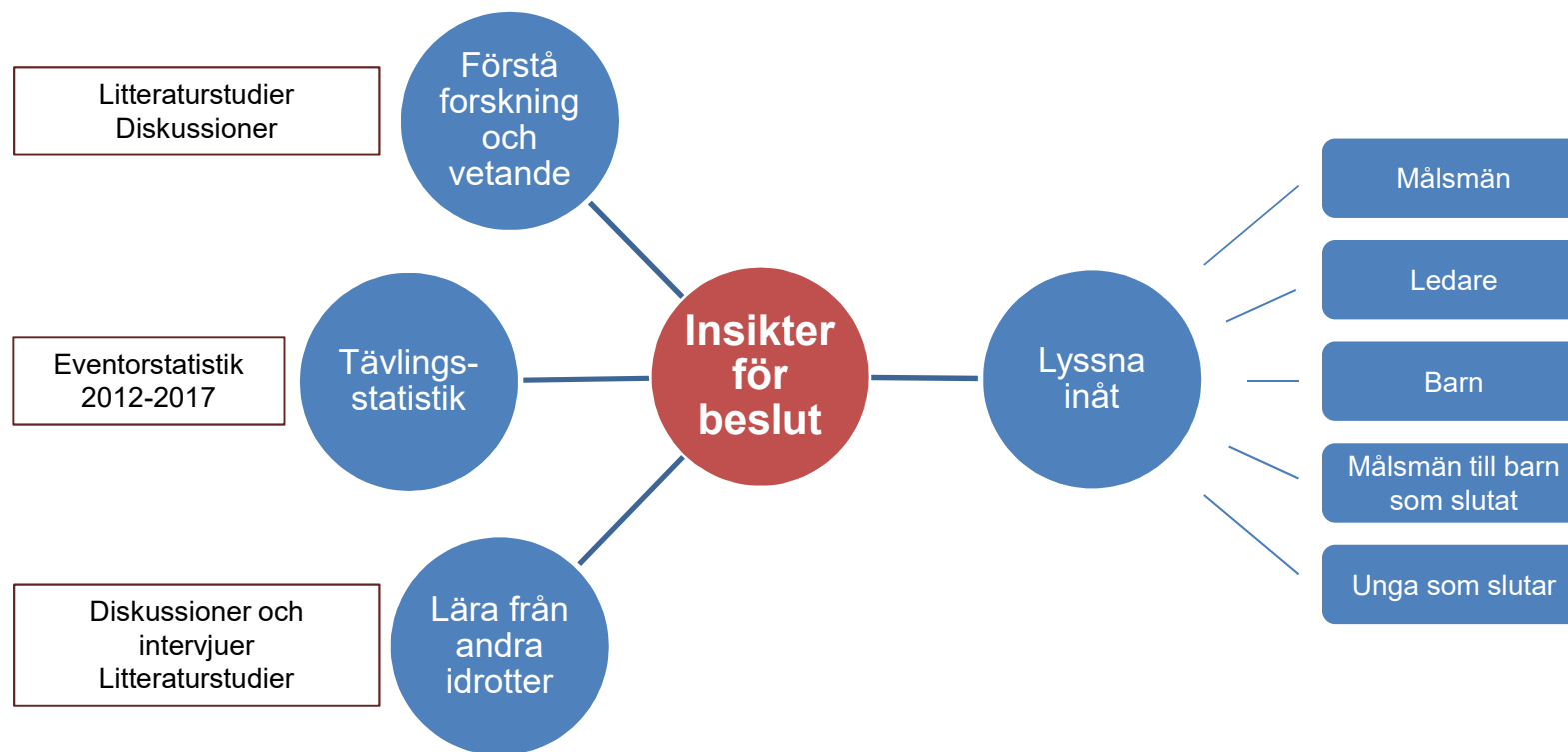
Resultaten ges liten uppmärksamhet

Glädje och välmående

Livslångt intresse

Hela människan

Metod





Ledare samt målsmän till aktiva barn

Synen på tävlande

Tävling för barn bör ses som ett träningsfälle

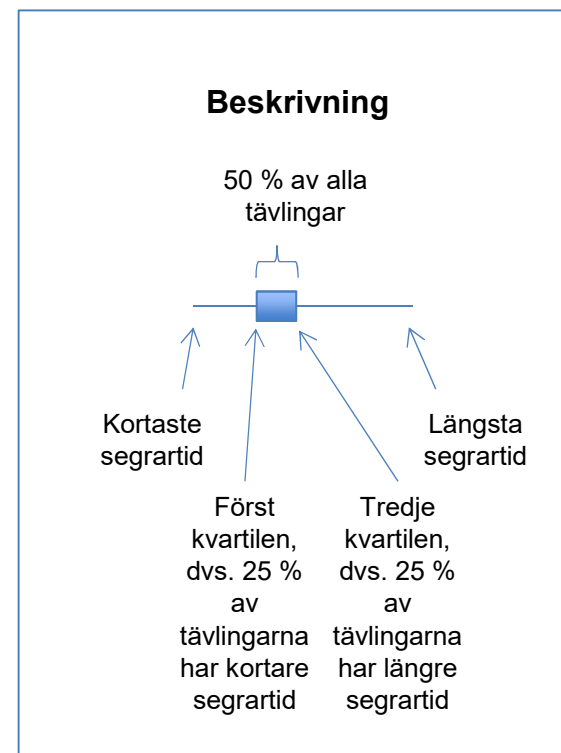
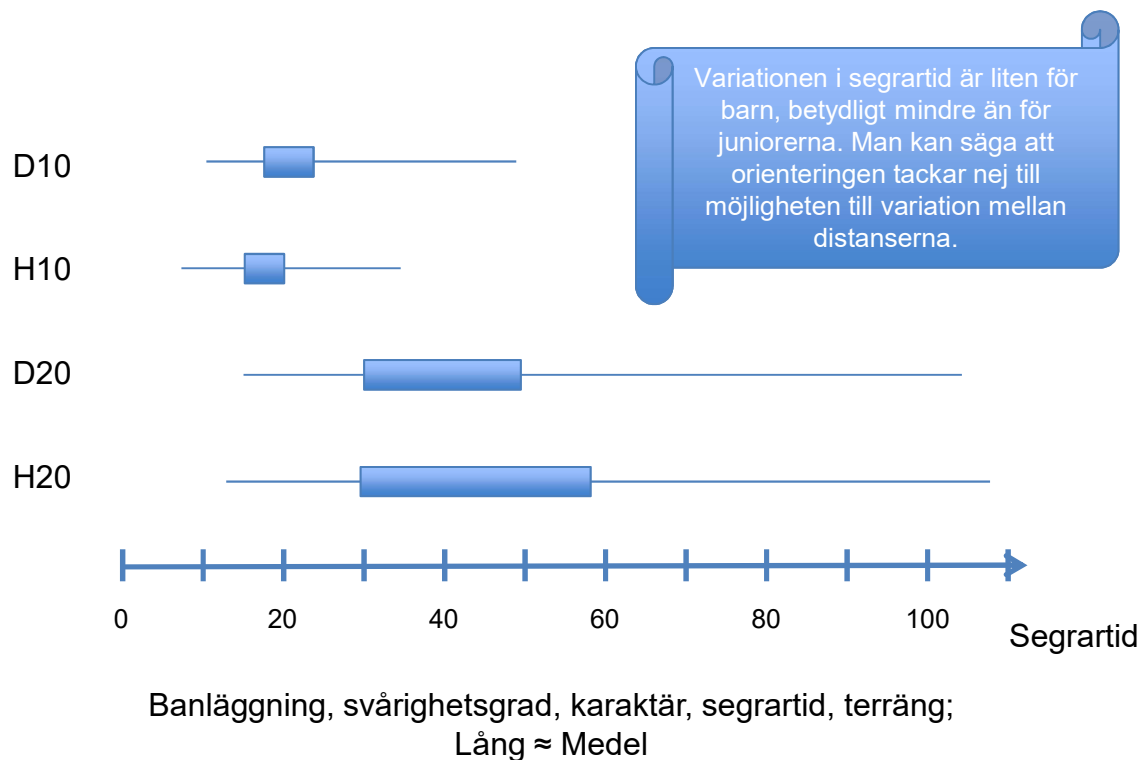
	Föräldrar	Ledare
Håller med helt och hållet	47 %	56 %
Håller delvis med	33 %	33 %



Dagens tävlingsssystem

			Blå/svart	Skråorientera i alla typer av slutningar (längs med, diagonalt) Få en känsla för terrängtyp genom att se kartan. Svar vägvälsbedömning. Finorientera i detaljrik terräng.	Välja rätt teknik vid varje tillfälle. Behärska olika kartor och olika terrängtyper. Groorientera/generalisera på detaljrik karta.
		DH 18+			
		DH 16 DH 17-20 K	Violett	Hålla noggrann riktning. Kontrolltagning i detaljfattig terräng. Terrängförståelse – kunna anpassa tekniken efter terrängtypen. Framförhållning, lyfta blicken – microvägval.	Välja teknik efter svårighet och förmåga. Skråorientera – hålla höjd. Kontrolltagning utan uppfångare.
		DH 14 DH 16 K	Orange	Förenkla, förstora och förlänga kontroll. Groorientera – generalisera. Förstå höjdkurvor.	Kontrolltagning i kurv bilden med uppfångare. Använda höjdformationer som ledstång (stråk) eller hållpunkt. Vägvälsbedömning utifrån längd, framkomlighet och säkerhet via hållpunkt.
		DH 12 DH 14 K	Gul	Förstå och använda attackpunkt Avståndsbedömning och förstå kartskalor. Groorientera från en ledstång till en annan. Förstå vad hållpunkt är (skillnad mellan hållpunkt och ledstång). Kompasseteknik. Hur använder jag kompassen? Gena mellan ledstänger.	Alla karttecken och viktiga delar i kontrollbeskrivningen. Finorientera på korta sträckor. Grundläggande höjdkurvsförståelse (högsta höjd, tydliga höjdkanter) Bedöma vägval mellan olika ledstänger med olika framkomlighet och längd. Sträckplanering med säkra vägval och säker kontrolltagning.
	DH 10 DH 12 K U2		Vit	Kartläsning och kontrolltagning på terrängföremål bredvid ledstång Kontrollbeskrivning – kontrollföremål. Orientera längs mindre tydliga ledstänger.	Se vägval, kort eller lång väg. Kartläsning med enkel framförhållning Gena över öppen mark. Passa kartan med hjälp av kompassen
U1			Grön	Kartans färger, de första karttecknen och banpåtryck. Översättningsförmåga, översätta kartan <-> verkligheten. Grundläggande kartförståelse – vad är en karta?	Kontrollbeskrivning - kodsiffror. Vikning av kartan och tumgrepp. Passa kartan med hjälp av omgivningen, var är jag? Orientera längs tydlig ledstång. Hantera ledstångsbyte vid kontroll och/eller på sträckan.
			+ ÖM-klasser		

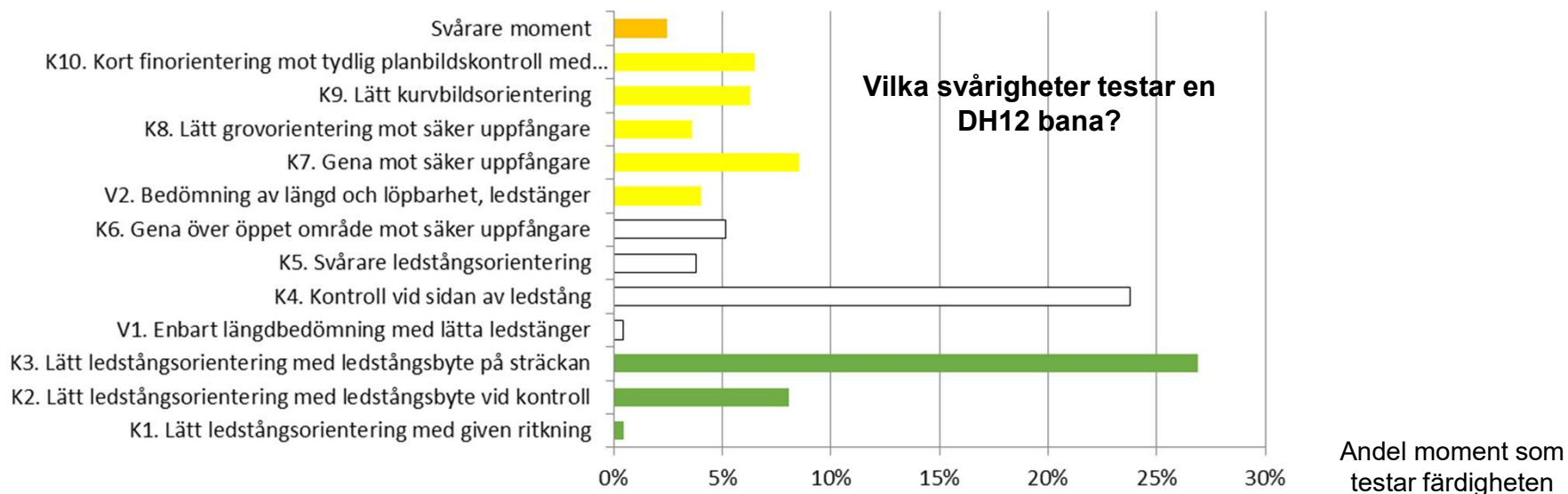
Variationen mellan barnens banorna är ofta begränsad



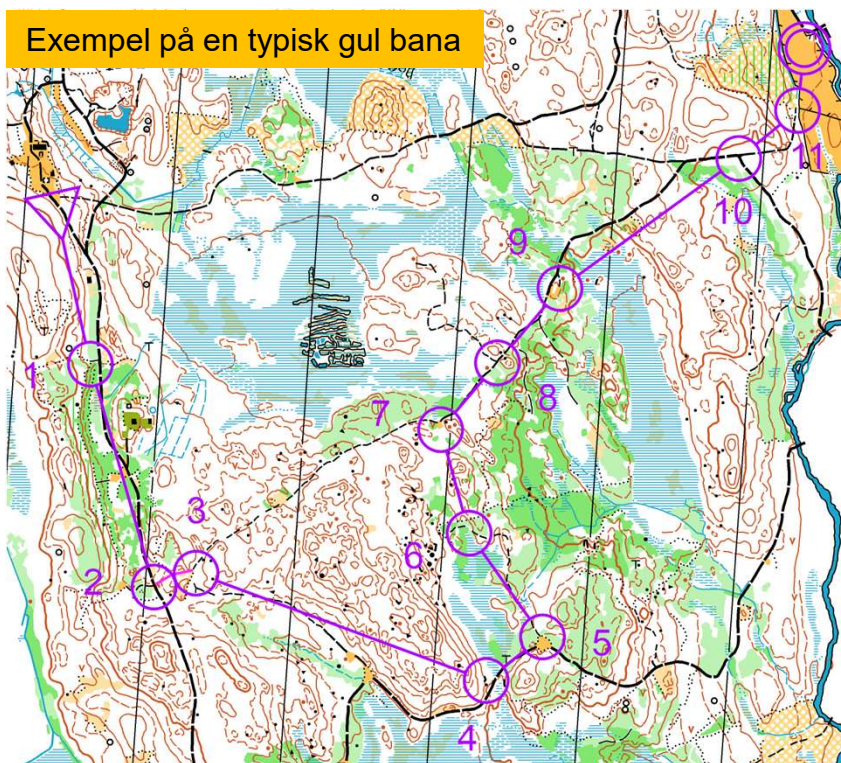
Källa:
Eventor 2017, samtliga individuella tävlingar med minst 4 målgångar. En blandning av sprint, medel och lång.



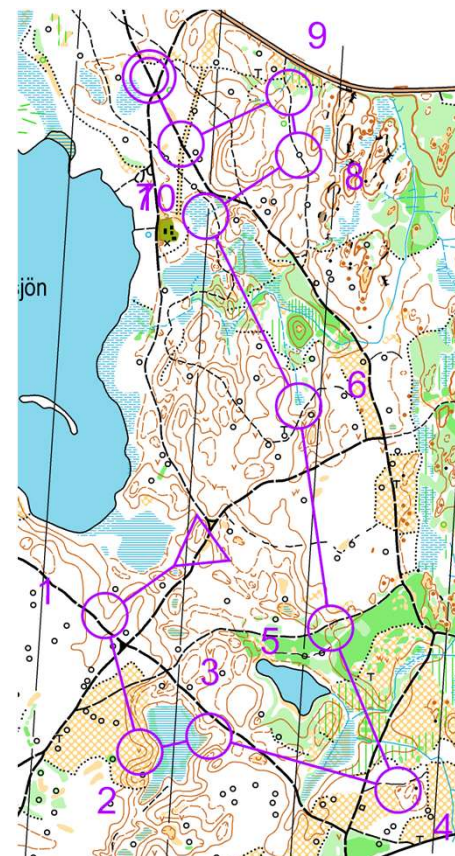
DH12 banorna fokuserar på ett fåtal färdigheter



Ett par exempel på DH12 banor



Svenska Orienteringsförbundet
Heliosgatan 3, 120 30 Stockholm, Sweden. info@orientering.se www.orientering.se



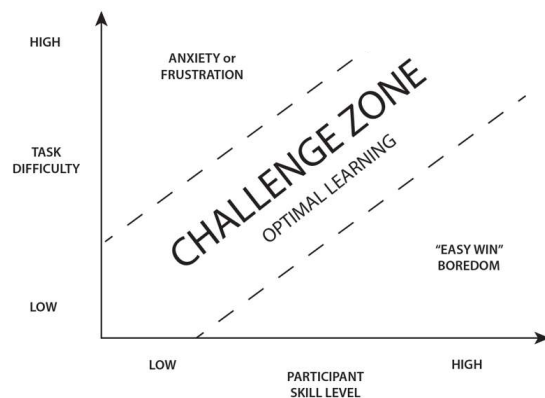
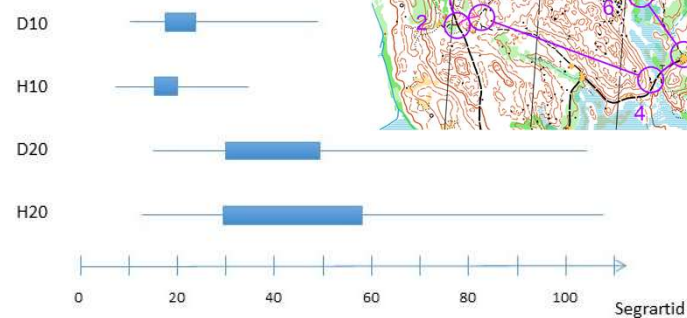
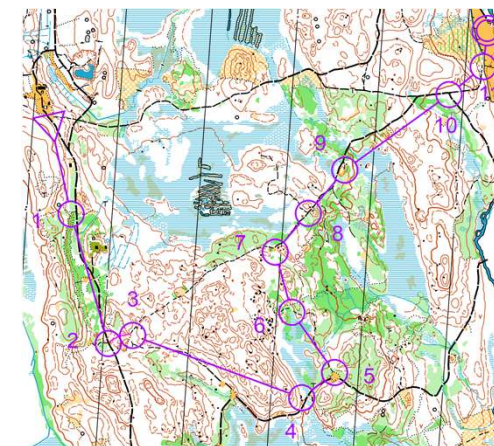
Exempel på en gul bana
som testar fler färdigheter



Ledare samt målsmän till aktiva barn Synen på tävlande

Tävling för barn bör ses som ett träningsfälle

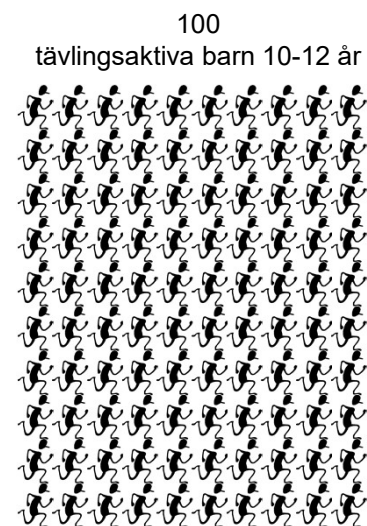
	Föräldrar	Ledare
Håller med helt och hållet	47 %	56 %
Håller delvis med	33 %	33 %



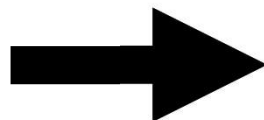
Optimal inlärning sker vid en svårighetsgrad, teknisk och fysisk utmaning, som utmanar eller motsvarar kompetensen.

Källa:
Enkät målsmän till aktiva barn + ledare

Vad händer med de orienterande barnen?



5 år senare



44 tävlingsaktiva
unga 15-17 år

Karakteristika;
• Tävljar mycket redan som barn
• Har föräldrar som är aktiva

KOMPISAR

- Fler i åldern
- Mer sociala aktiviteter

13 tappade intresset



7 saknar kompisar

4 tyckte det blev för svårt

3 vill inte tävla

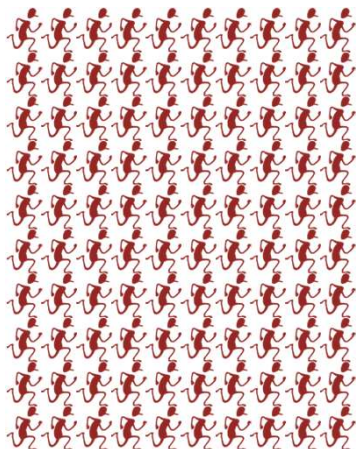
3 har slutat för att de blivit skrämda

7 slutade av annan orsak

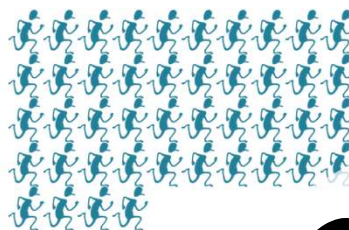
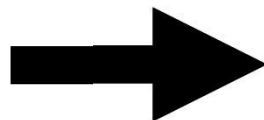
Fotboll
Innebandy
Badminton
Längdskidor
Handboll
Friidrott
Gymnastik
Simning

Var händer med de orienterande unga?

100
tävlingsaktiva unga 14-16 år



5 år senare



42 tävlingsaktiva
vuxna 19-21 år

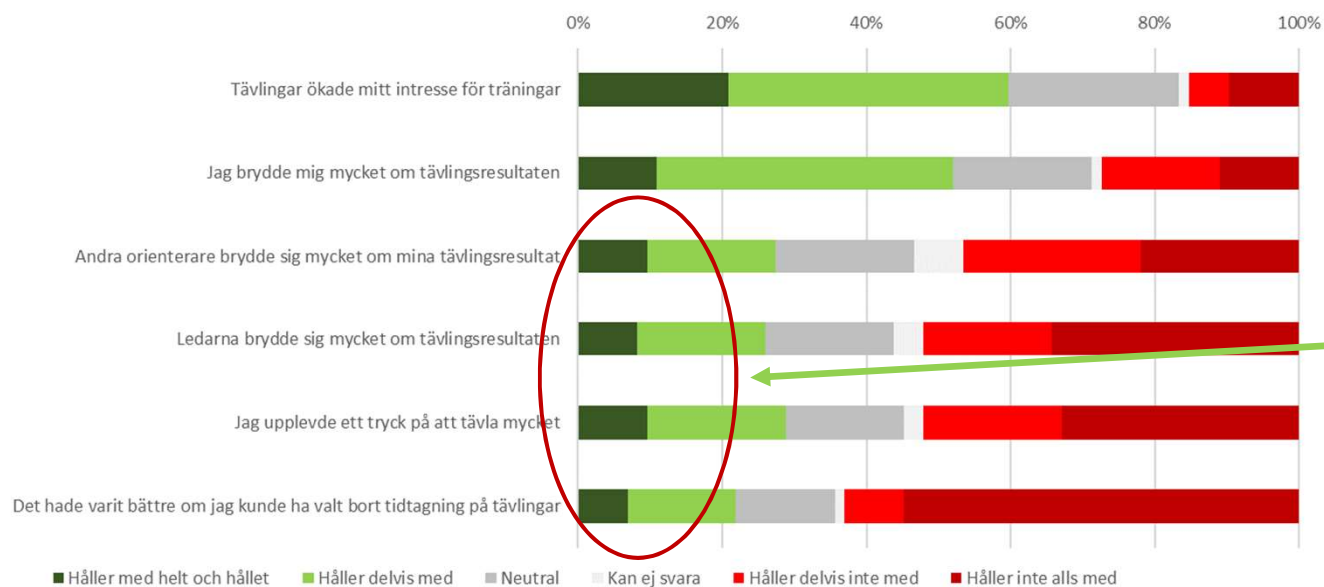
- KOMPISAR**
- Fler i åldern
 - Om de gamla kompisarna började igen
 - 7 aktiva i klubberna men tävlar ej
 - 7 prioriterar studier eller säger sig inte ha tid
 - 8 prioriterar annan sport
 - 6 saknar kompisar
 - 6 har skada eller ohälsa
 - 4 fick inte tillräckligt bra resultat
 - 9 har slutat av annan orsak

Fotboll
Friidrott
Längskidor
Skidskytte
Innebandy



Något splittrade åsikter om tävlande bland avhoppade unga

Fråga: I vilken grad håller du med om följande påståenden? Tänk på tiden då du tävlade i orientering



Flertalet av unga om slutat ser positivt på tävlandet och tycks inte upplevt stress eller press.

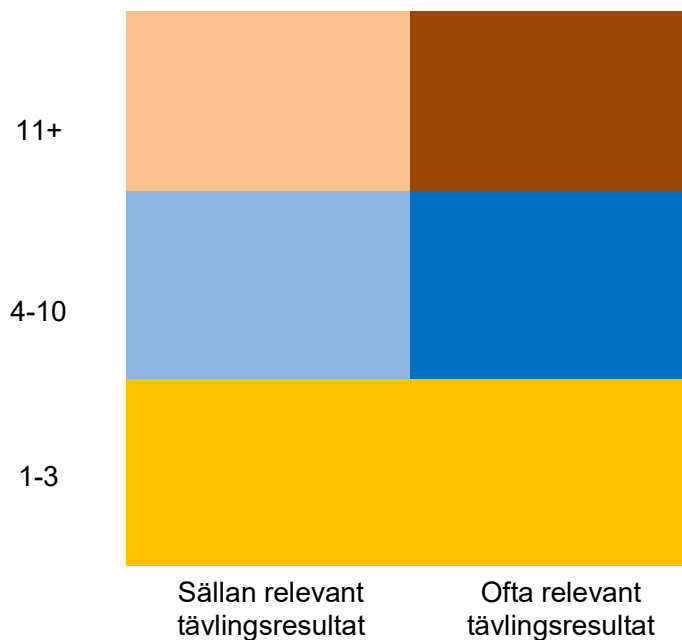
15-20 % avviker och visar tecken på viss upplevd press.



Vad händer med barnen?

Analysmodell

Antal tävlingar

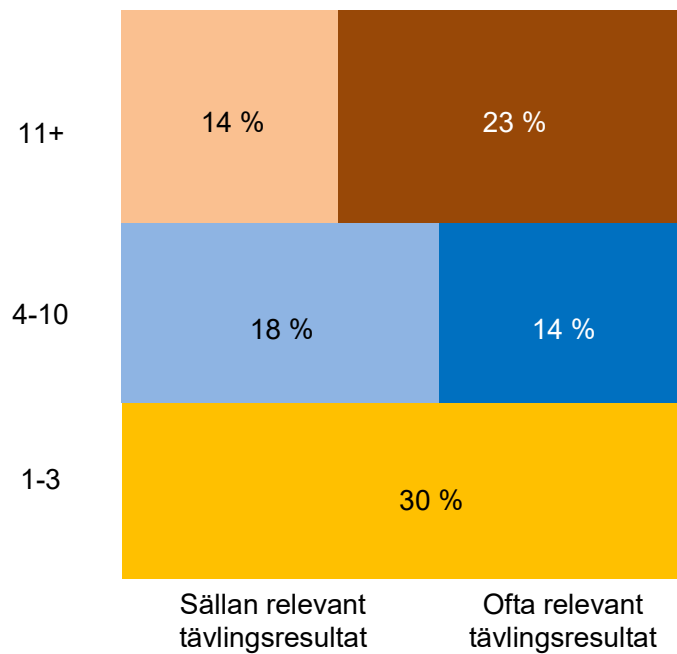


>45 %
tävlings-
relevanta
resultat



Barn 10-12 år 2012

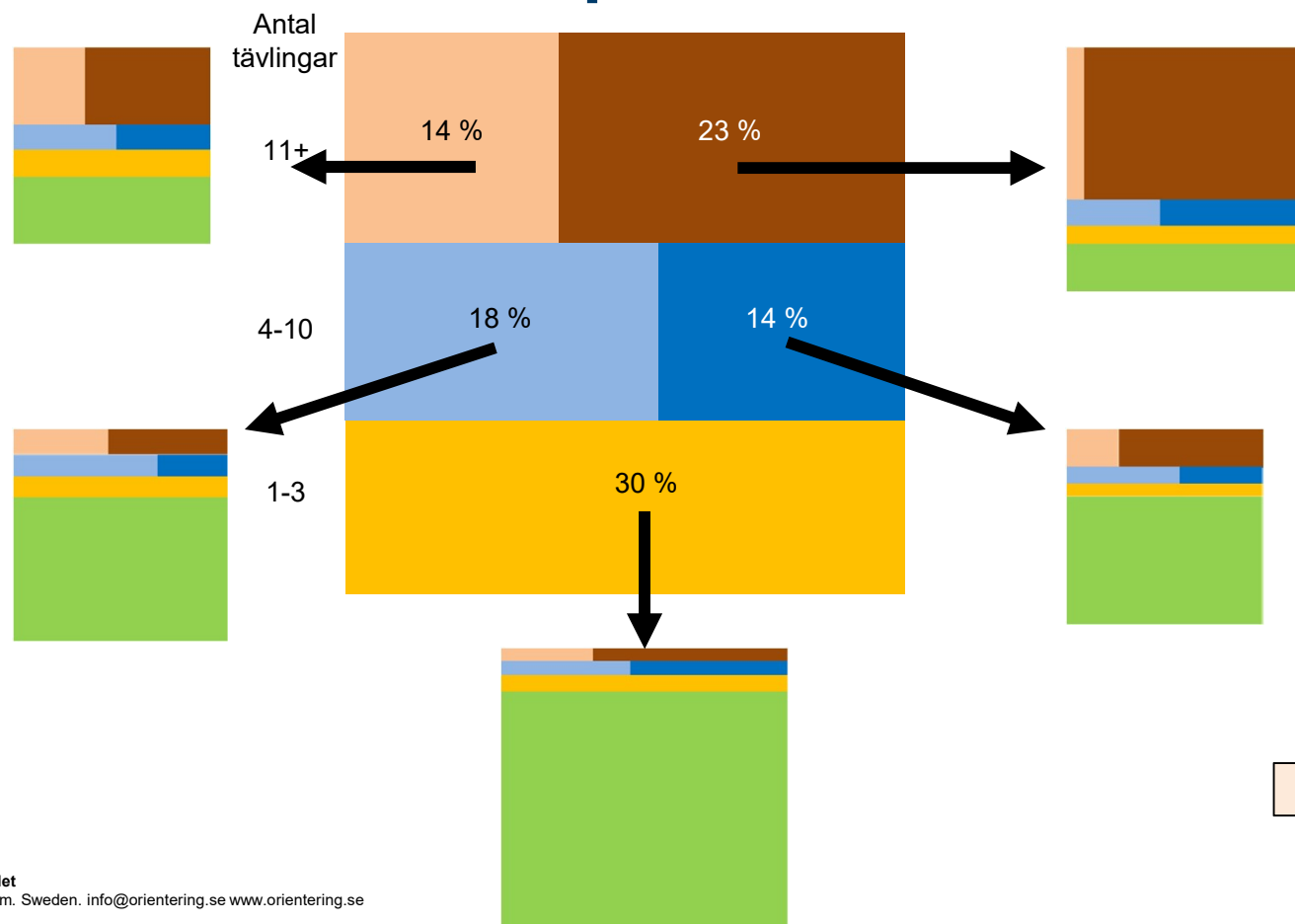
Antal tävlingar



>45 %
tävlings-
relevanta
resultat

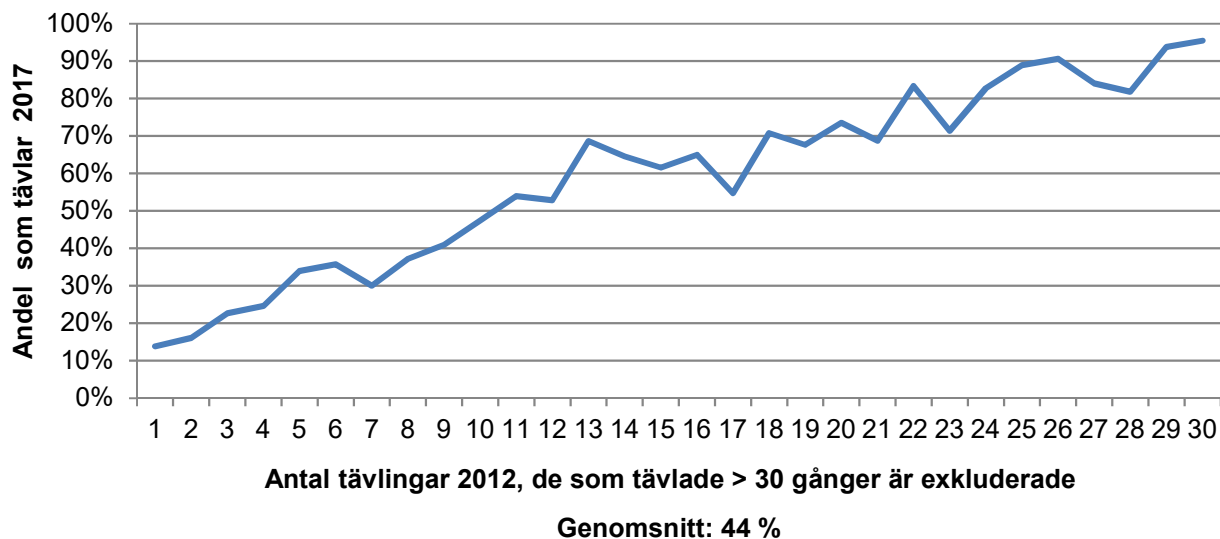


Vad händer med löparna från 2012 till 2017





Barn som tävlar mycket har högre sannolikhet att vara kvar i orienteringen om 5 år



Det tycks som att sannolikheten att ett barn stannar kvar i orienteringen står i direkt proportion till hur mycket barnet tävlar i ung ålder. Det finns alltså ingen gräns vid något visst antal tävlingar.

Det finns förstås underliggande orsaker till att ett barn tävlar mycket.

2012: 10-12 år
2017: 15-17 år

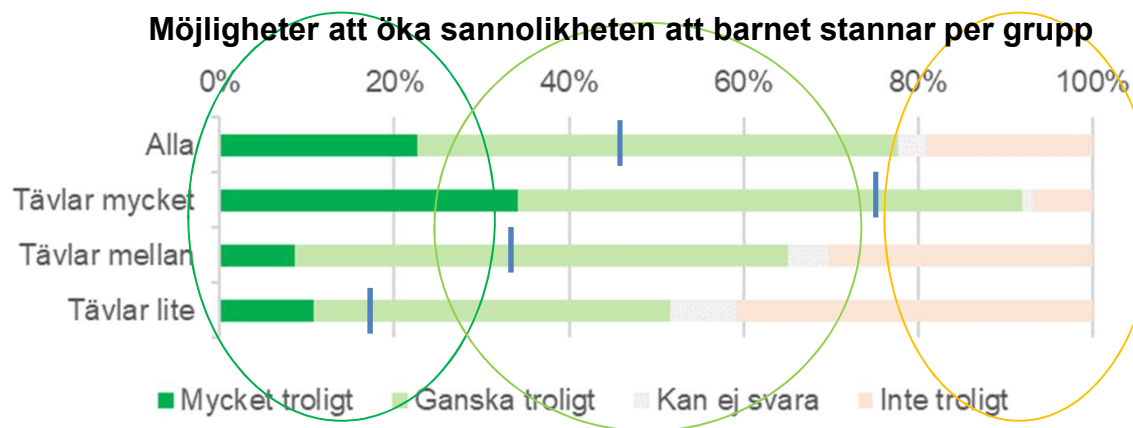
Källa:
Eventor 2012, 2017
Samtliga, 2700 individer



Mer sociala aktiviteter extra viktigt i gruppen som ligger på gränsen

Fråga (målsmans bedömning):

Vad behöver göras för att öka sannolikheten för att XXX stannar kvar inom orienteringen?



Kompisar
Mer läger
Mer tävlingar

Kompisar
Mer läger
Beroende av föräldrar
Bra träningar
Minska trycket att tävla

Kompisar
Minska trycket
att tävla

Det är framförallt i den ljusgröna gruppen som chansen att påverka är störst.

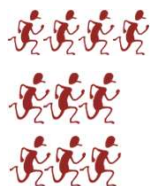


Synen på tävlande

Det finns barn som tidtagning på tävling inte är bra för (ledare)

Håller med helt och hållet 45 %

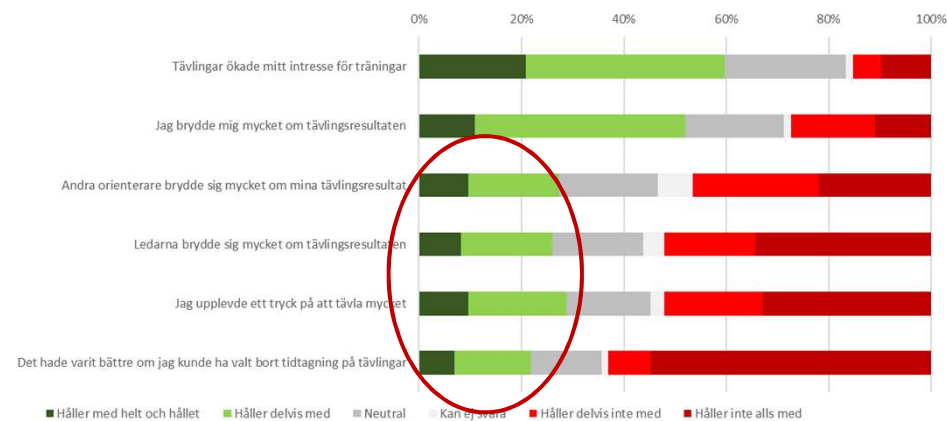
Håller delvis med 40 %



4 tyckte det blev för svårt

3 vill inte tävla

3 har slutat för att de blivit skrämda



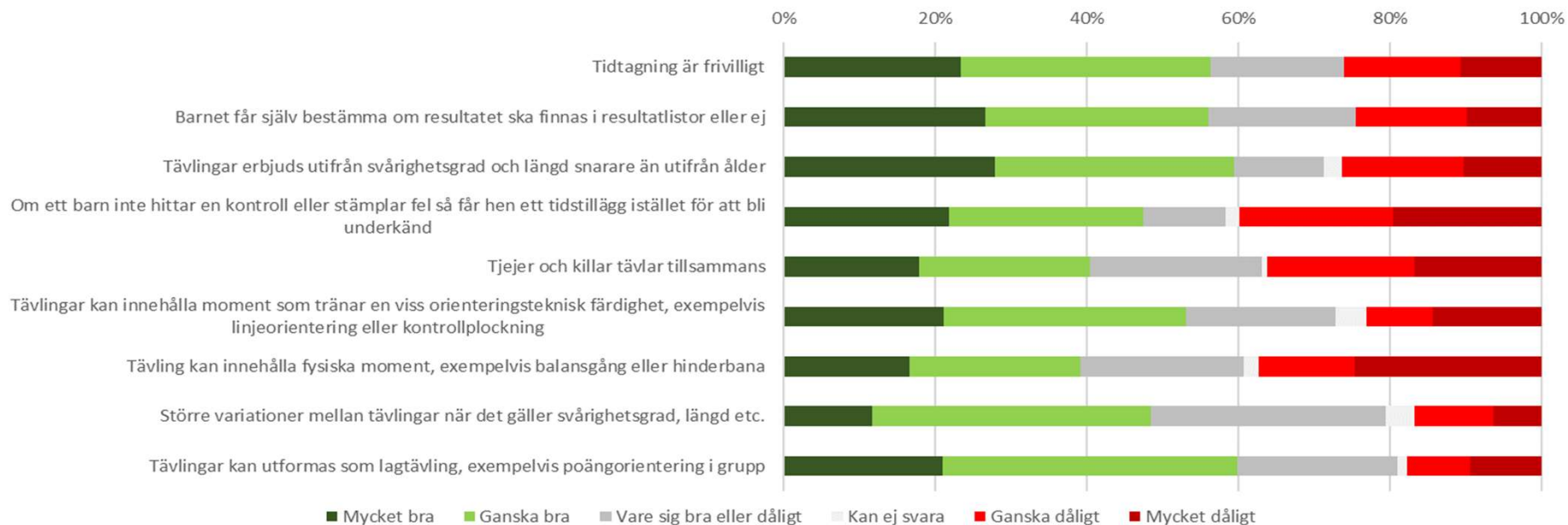
Kompisar
Mer läger
Beroende av föräldrar
Bra träningar
Minska trycket att tävla

Kompisar
Minska trycket
att tävla



Föräldrar till aktiva barn

Stor splittring: Hur kan tävlingsystem förbättras?



Föräldrarnas åsikter går kraftig isär. Bilden är polariserad och det finns kraftiga åsikter både för och emot förändringar i tävlingsystemet.

Källa:
Enkät föräldrar till aktiva barn



Hur kan tävlingssystem förbättras?

*Fråga:
Vad skulle kunna förbättras? (syftar på tävlingssystemet)*

Större variation

Mer långdistans

Mer medeldistans

Mer sprint

Mer stafett

Mer patrull / 2-2

Mer inomhus

U-klasser i högre
ålder / möjlighet
till lättare banor
för äldre barn

Höjd status för kortklasser

Mer tävlingar i närheten

Mer priser

Minska
skillnaden
DH12/DH14

Frivillig tidtagning

Inga resultatlistor

Tävla i svårighetsklass
istället för ålder

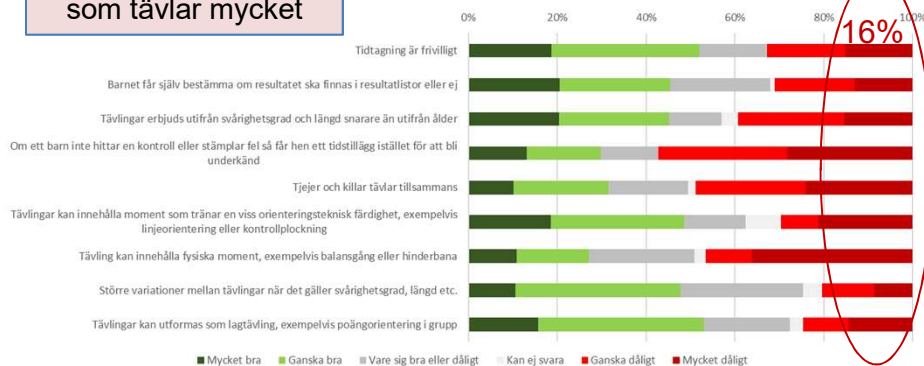


Föräldrar till aktiva barn

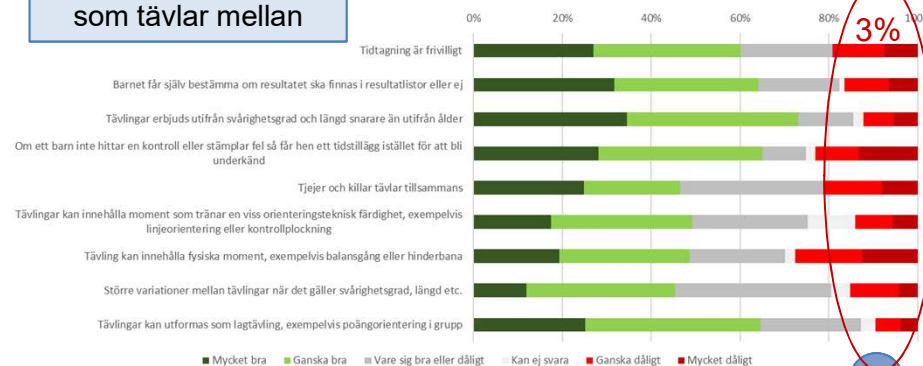
Hur kan tävlingsystem förbättras?

Per tävlingsvolym

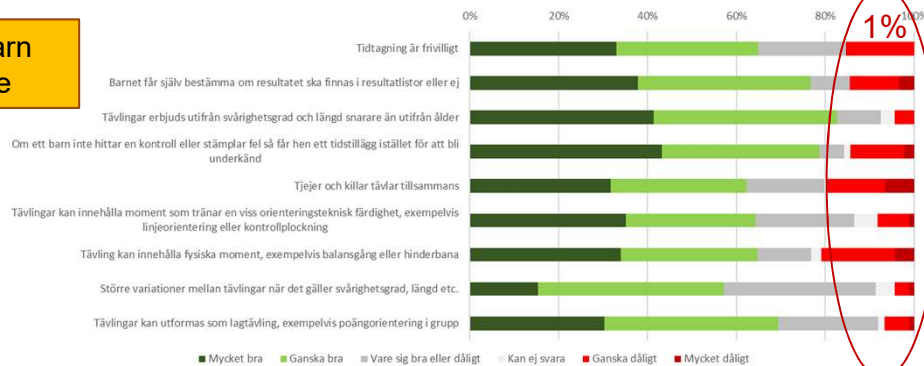
Målsmän till barn som tävlar mycket



Målsmän till barn som tävlar mellan



Målsmän till barn som tävlar lite

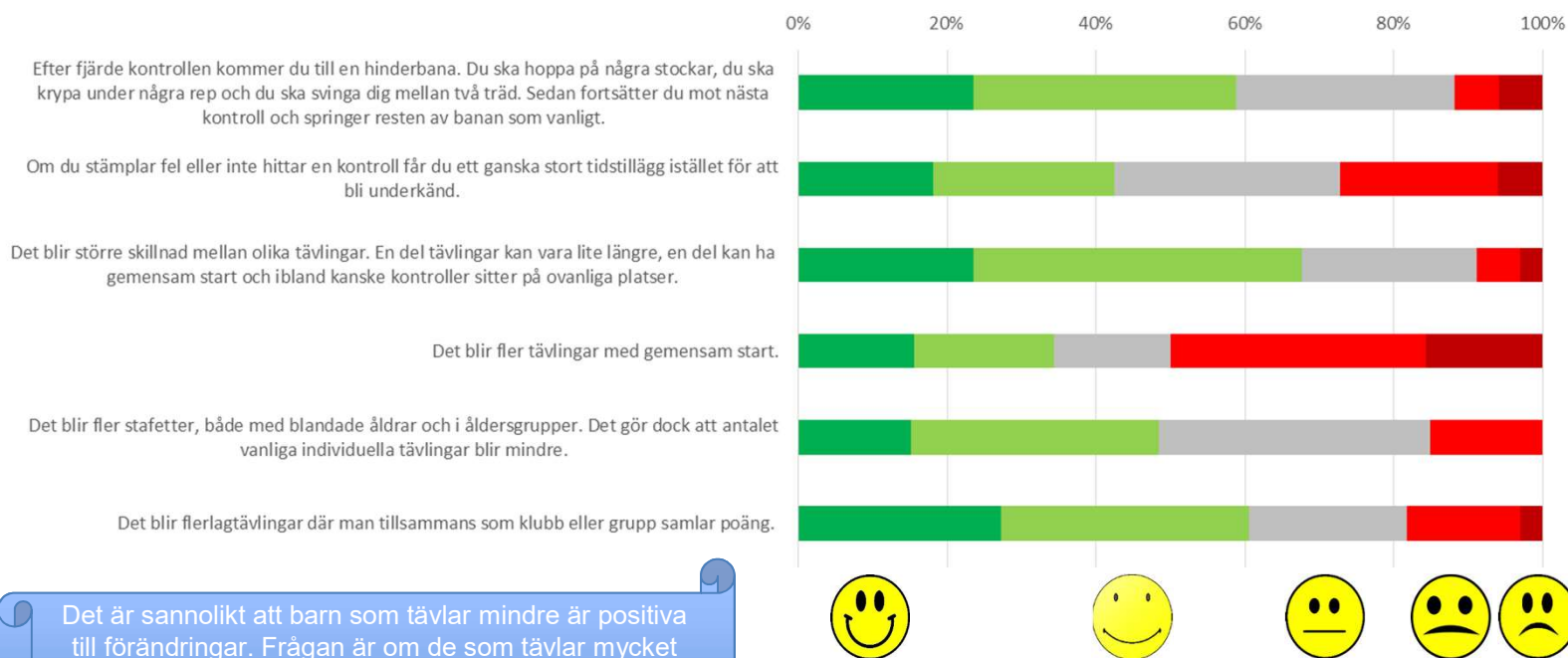


Åsikterna är polariserade i alla grupper, men det finns en tydlig skiljelinje kring hur mycket barnet tävlar. Vi vet att barn som tävlar mycket ofta har engagerade familjer. Vi vet också att potentialen att få fler att stanna är bland de barn som tävlar mindre.



Barn som tävlar mycket

Barnen tycks mer positiva till förändringar än vad deras föräldrar är



Källa:
Intervjuer med barn.

Resultaten är
indikativa.
Endast 35 intervjuer.

Frågeställningar,
formulering och
metod skiljer sig mot
föräldrar och
resultaten är därför
inte direkt jämförbara.

REFERENS:
Målsmän till barn
som tävlar mycket

Det är sannolikt att barn som tävlar mindre är positiva till förändringar. Frågan är om de som tävlar mycket "störs" av eventuella förändringar.

De flesta förslag tas emot positivt av barnen. Även barnen är dock splittrade.

