



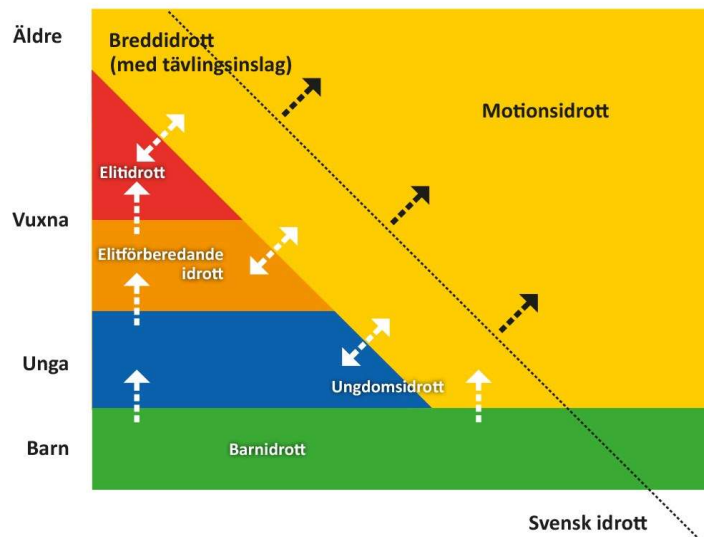
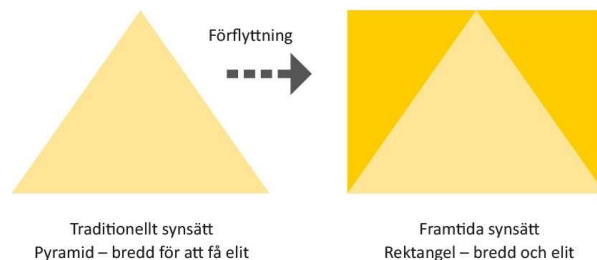
# Barns tävlande

FAKTA INFÖR BESLUT OM TÄVLINGSFORMER FÖR BARN OCH UNGA

## Från Triangel → Rektangel

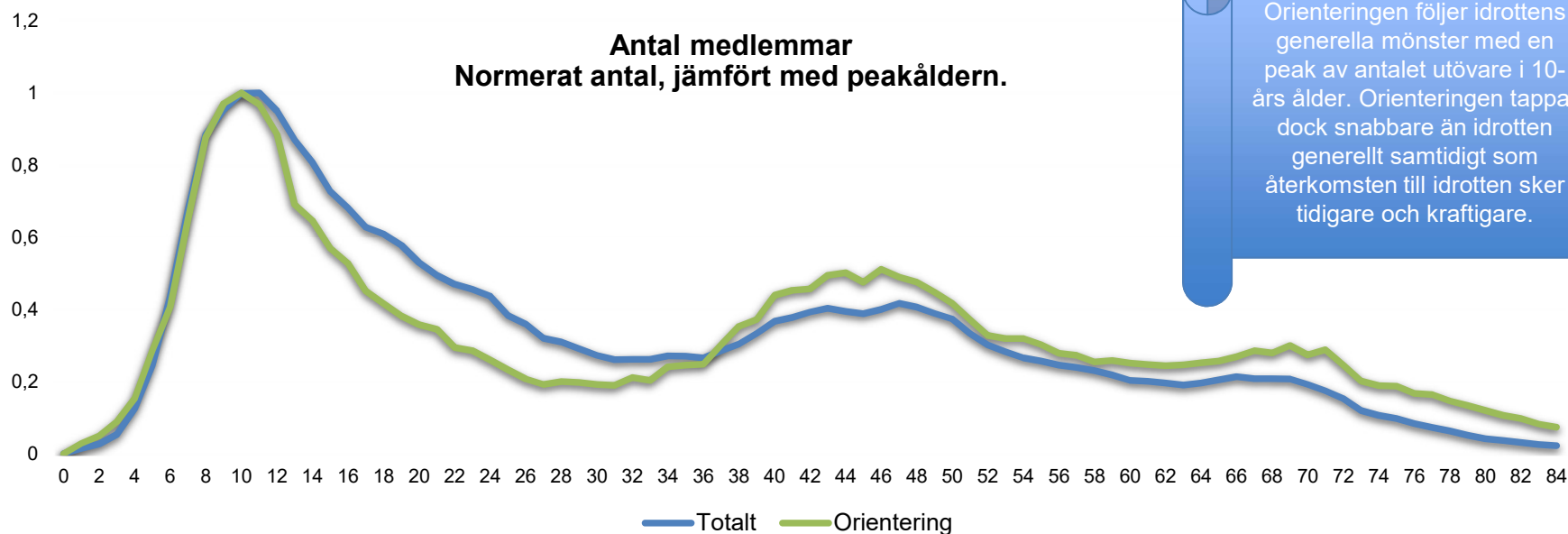
2025 har vi en idrott där alla får plats utifrån sina villkor oavsett ambition, ålder, kön, prestationsnivå eller andra förutsättningar. Träning och tävling utformas så att utövaren mår bra, har roligt och utvecklas under hela livet. Vi vill göra en förflyttning från triangel till rektangel.

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





## Orienteringen har snabbare tapp i barnåldrar än idrotten totalt



Orienteringen följer idrottens generella mönster med en peak av antalet utövare i 10-års ålder. Orienteringen tappar dock snabbare än idrotten generellt samtidigt som återkomsten till idrotten sker tidigare och kraftigare.

Detta är medlemskap. Antal aktiva följer inte nödvändigtvis medlemskap. För orienteringen följer medlemskap och antal aktiva relativt väl, i synnerhet i de yngre åldrarna.

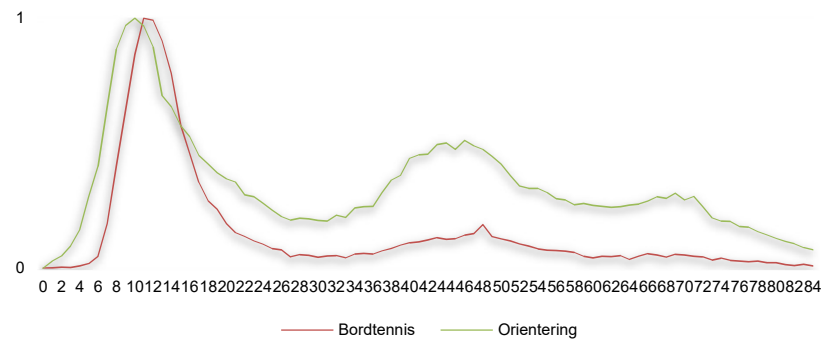
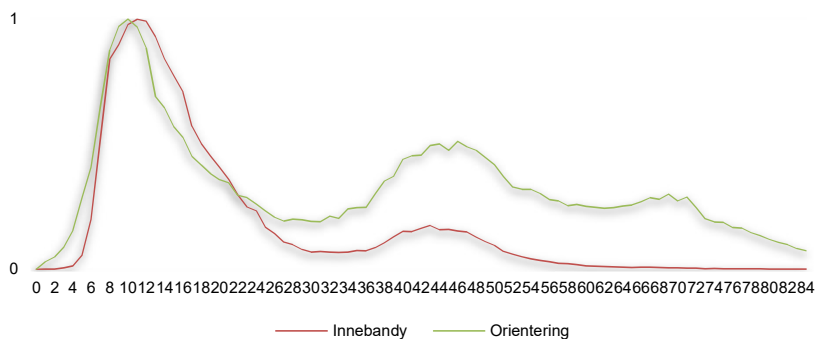
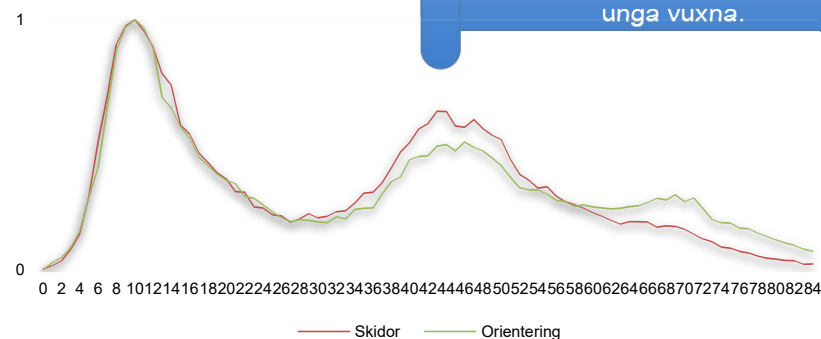
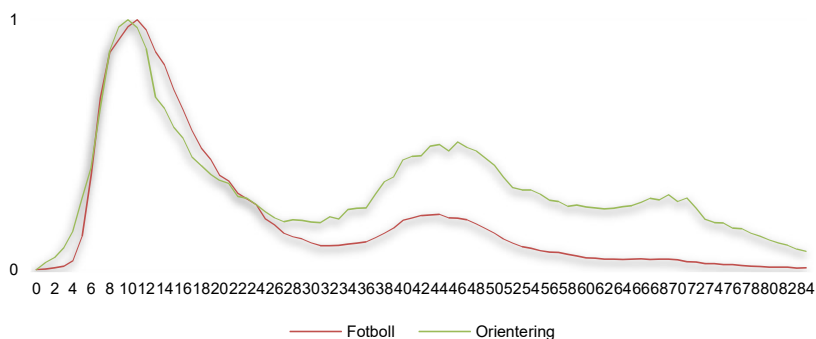


# De stora lagsporterna har mindre dramatiskt tapp i barnåldrar

Orienteringen och skidåkning visar likartad utveckling.

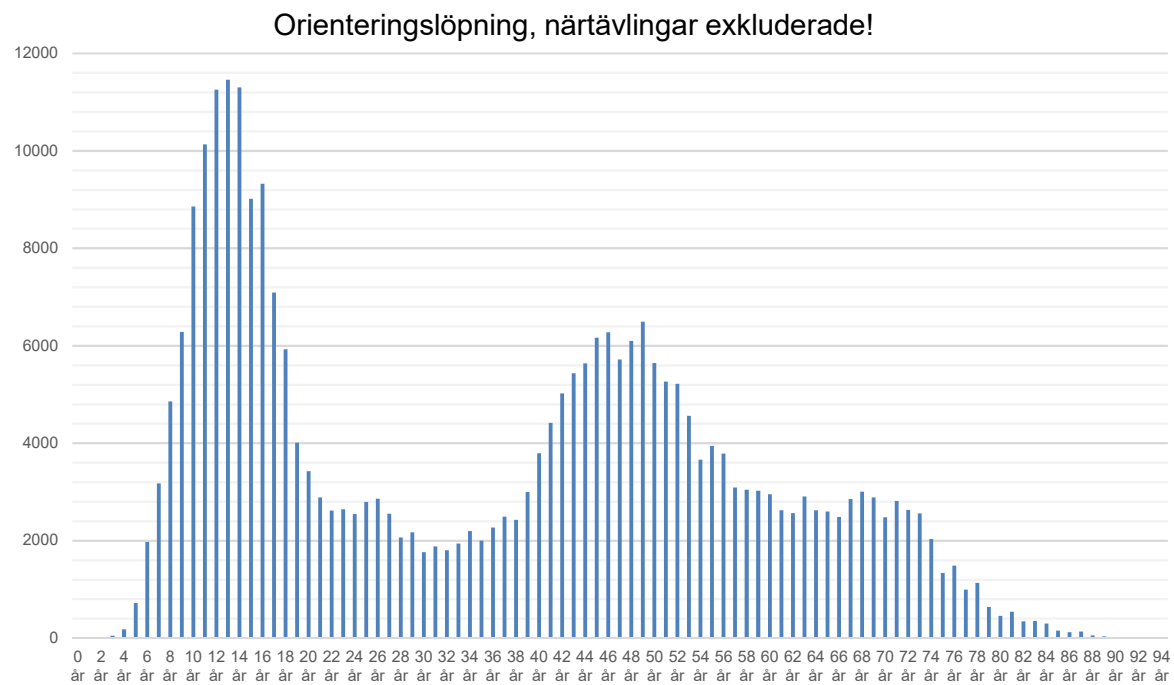
Lagsporterna lyckas behålla fler barn medan orienteringen är bra på att behålla och rekrytera unga vuxna.

Normerat antal medlemmar, jämfört med peakåldern.



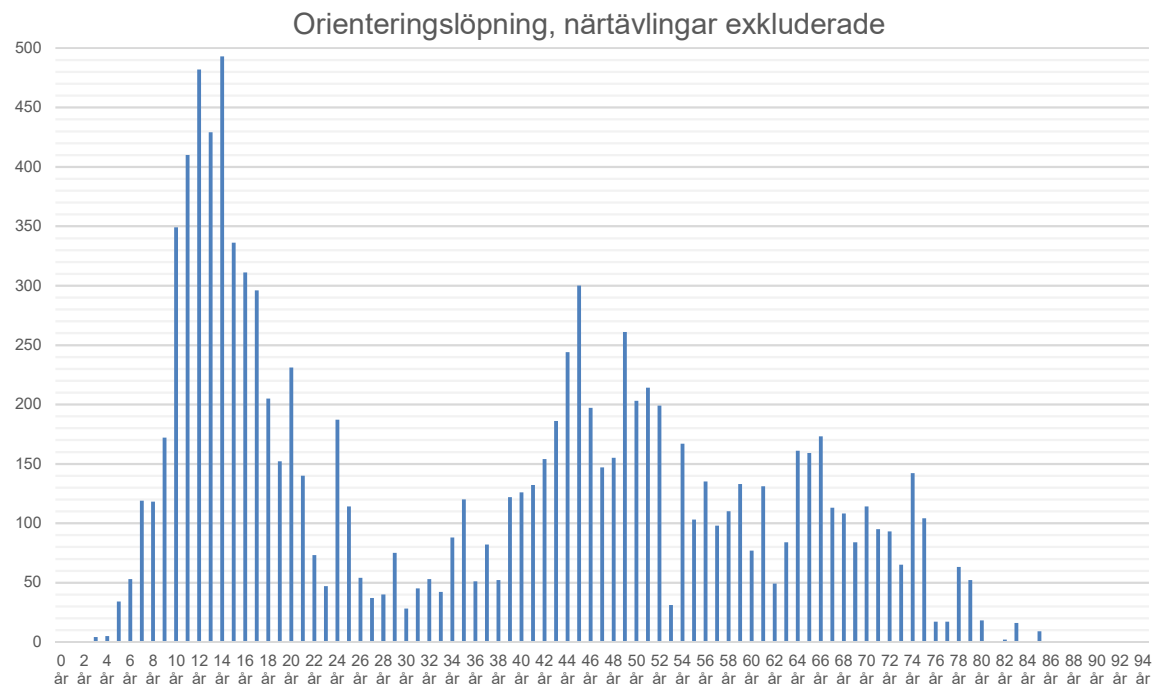


# Tävlingsstarter per ålder, Sverige





# Tävlingsstarter per ålder, Blekinge





Varför bedriver vi idrott och orientering för barn och ungdomar?

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



## RF:s riktlinjer: Idrott för barn och ungdomar

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



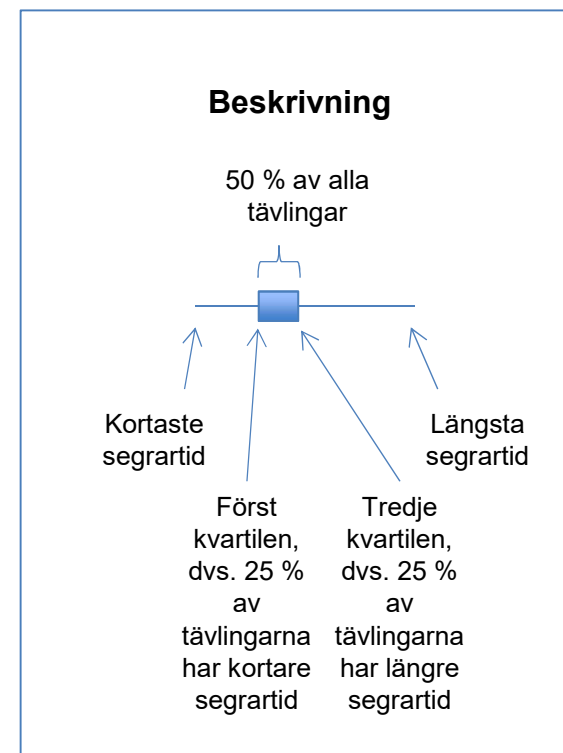
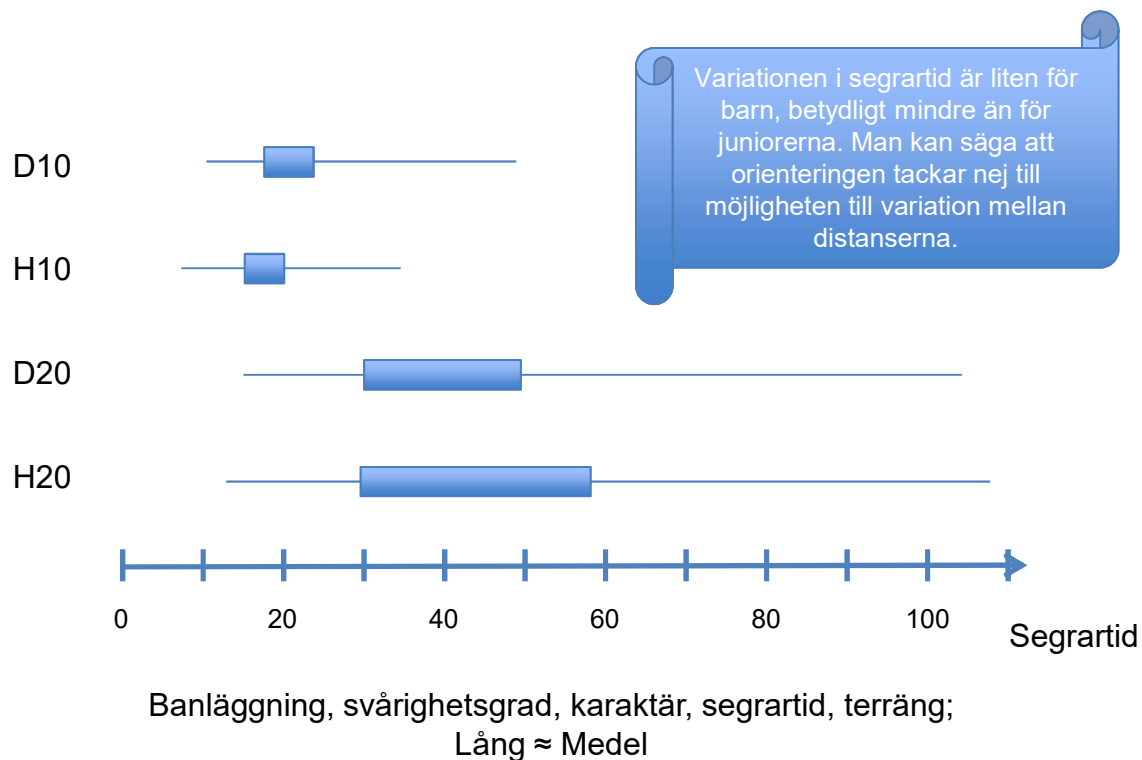


# Dagens tävlingsssystem

			<b>Blå/svart</b>	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.
		<b>DH 18+</b>			
		<b>DH 16</b> <b>DH 17-20 K</b>	<b>Violett</b>	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.
		<b>DH 14</b> <b>DH 16 K</b>	<b>Orange</b>	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.
		<b>DH 12</b> <b>DH 14 K</b>	<b>Gul</b>	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.
	<b>DH 10</b> <b>DH 12 K</b> <b>U2</b>		<b>Vit</b>	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
<b>U1</b>			<b>Grön</b>	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.

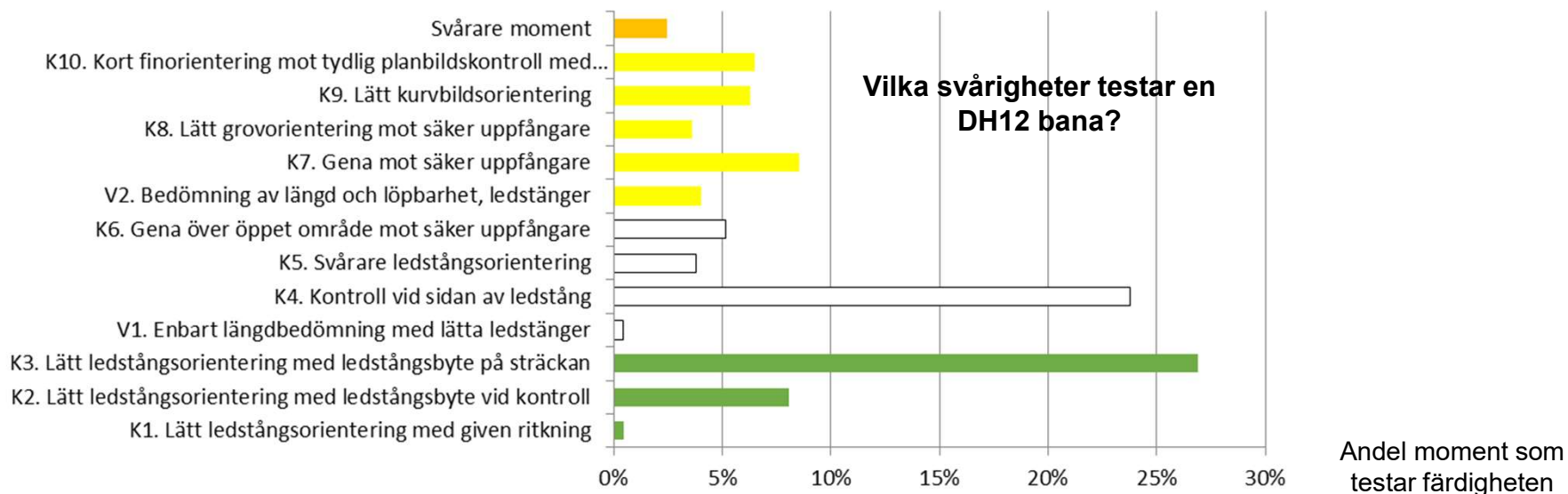
+ ÖM-klasser

# Variationen mellan barnens banorna är ofta begränsad

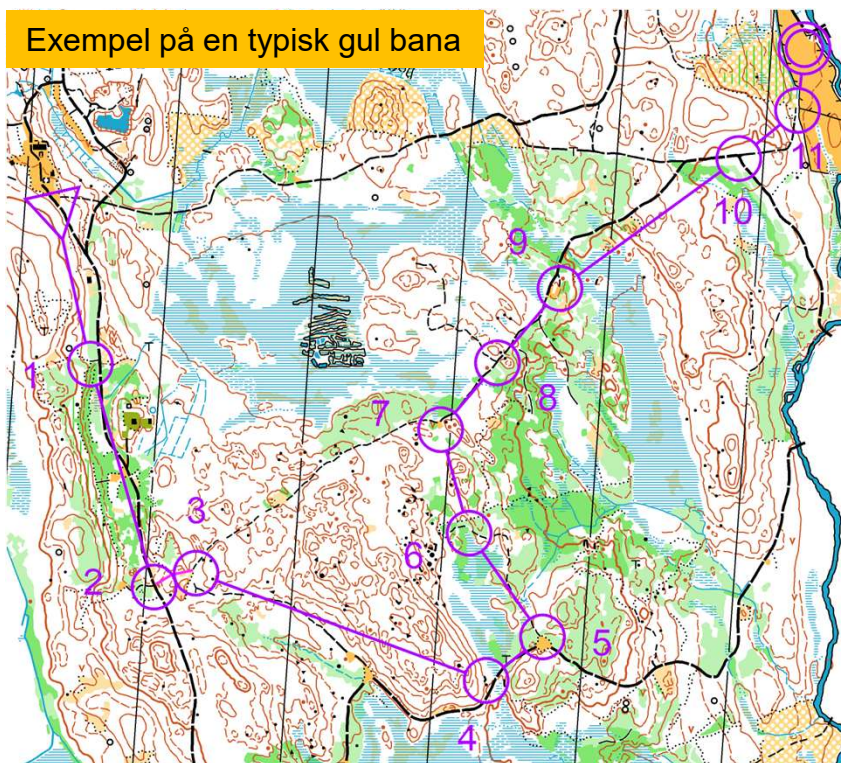




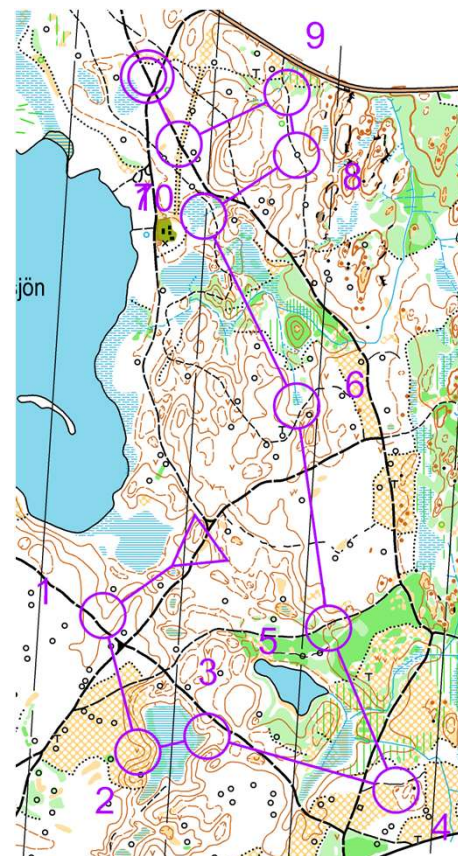
## DH12 banorna fokuserar på ett fåtal färdigheter



## Ett par exempel på DH12 banor



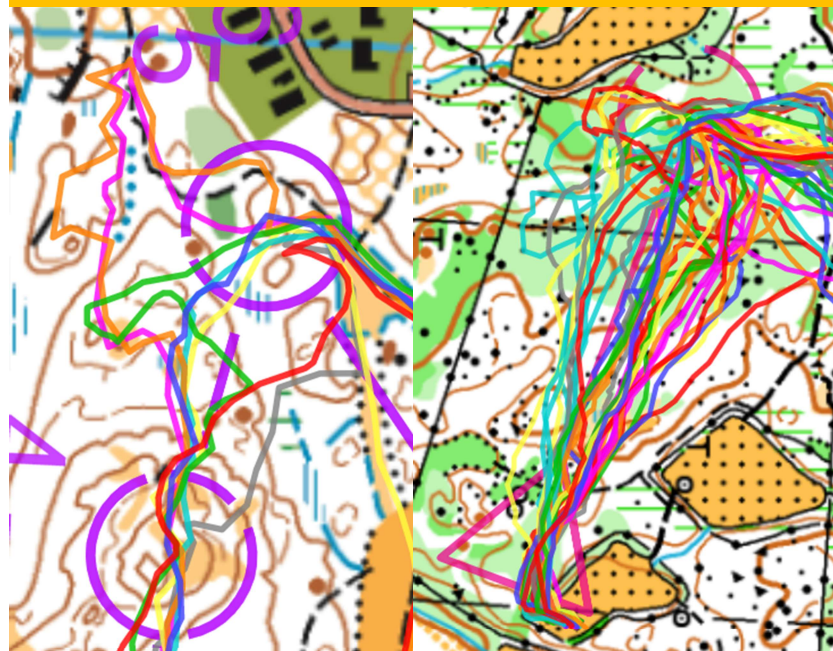
Svenska Orienteringsförbundet  
Heliosgatan 3, 120 30 Stockholm, Sweden. [info@orientering.se](mailto:info@orientering.se) [www.orientering.se](http://www.orientering.se)



Exempel på en gul bana  
som testar fler färdigheter

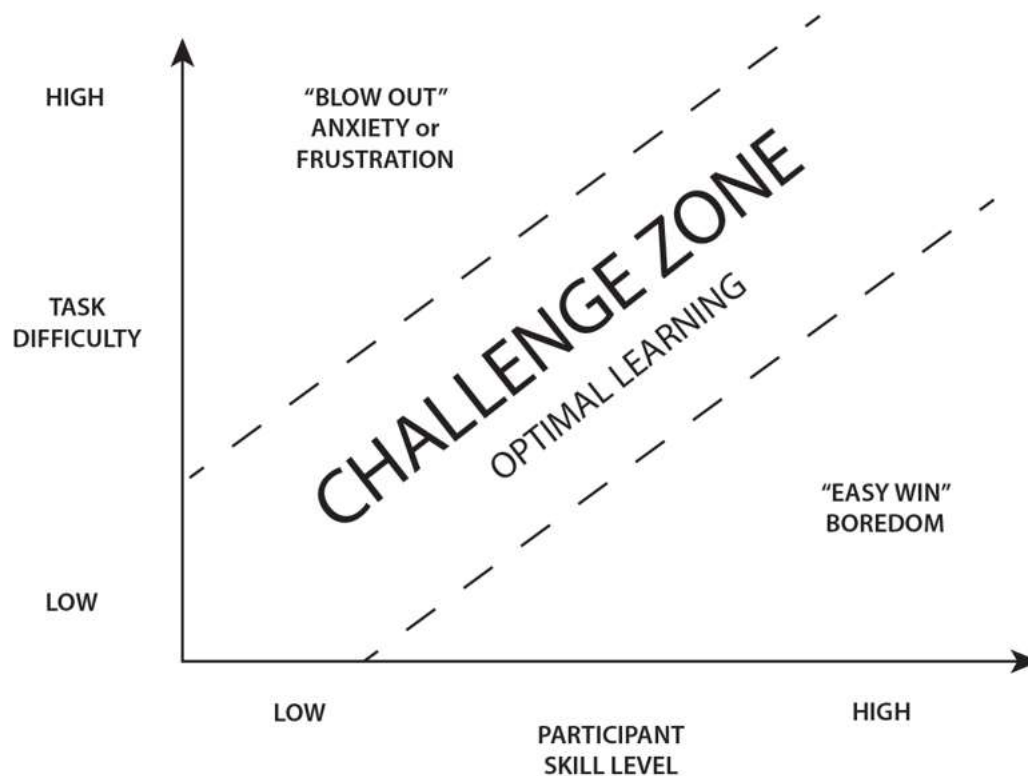
## Lärande och erfarenheter

Exempel på brister i riktningbeteendet i DH12 och D21E





## Den gyllene utvecklingskorridoren

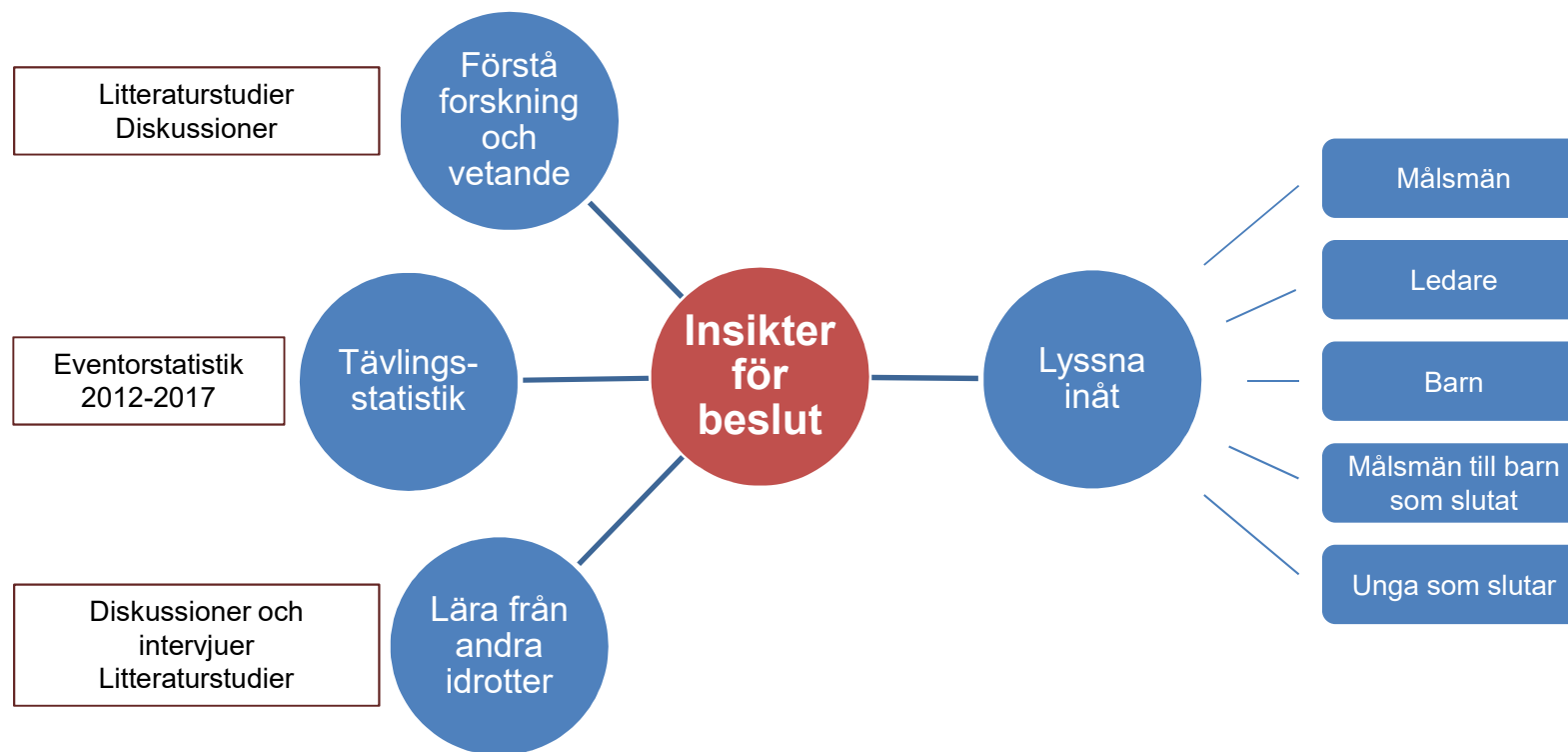


Översatt till träning och tävling för orientering, innebär detta att optimal inläring sker vid en svårighetsgrad som utmanar eller motsvarar kompetensen.

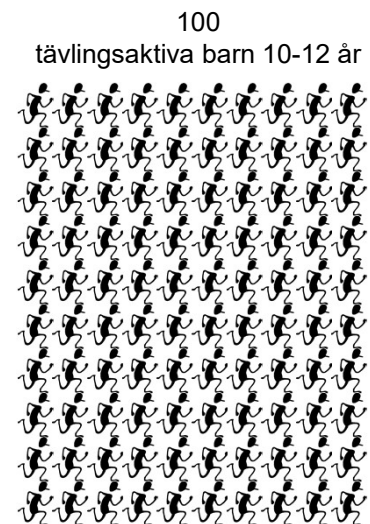
Synsättet kan appliceras på orienteringsteknisk nivå liksom på fysisk utmaning.

Källa:  
Sports for Life, Canada

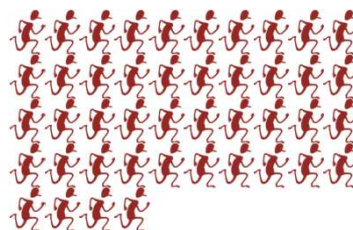
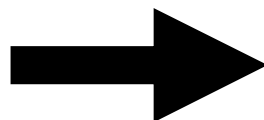
# Metod



## 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



2 tränar i klubben, men tävlar ej



17 har prioriterat  
annan sport



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





## Vad kunde varit annorlunda?

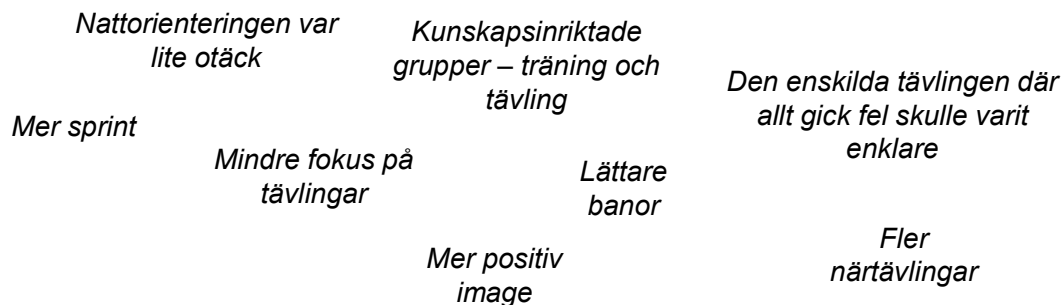
*Fråga (målsmans bedömning):*

*Kan du se något som hade kunnat varit annorlunda, som hade fått XXX att stanna kvar i orienteringen (eller: tävlande i orienteringen)?*

# KOMPISAR

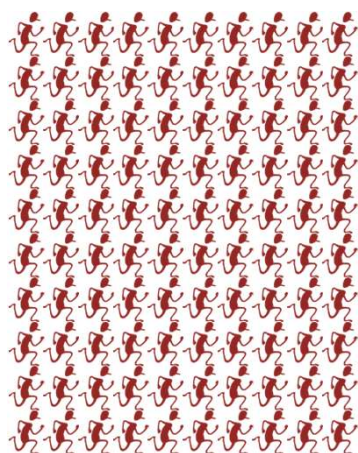
- Fler i åldern
- Mer sociala aktiviteter

Enstaka orsaker – men inte systematiskt;

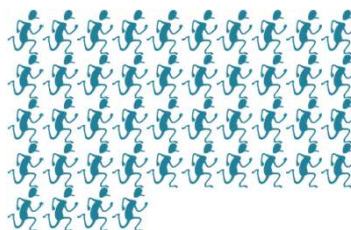
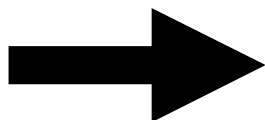


## Var händer med de orienterande unga?

100  
tävlingsaktiva unga 14-16 år



5 år senare



42 tävlingsaktiva  
vuxna 19-21 år



17 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



7 av dessa är ändå aktiva i klubben

Fotboll  
Friidrott  
Längdskidor  
Skidskytte  
Innebandy



## Kompisar är helt centralt även i denna ålder

*Fråga:  
Vad skulle kunna få dig att börja träna igen?*

# KOMPISAR

- Fler i åldern
- Om de gamla kompisarna började igen

*Hitta en bra klubb i  
närheten som har  
jämnåriga medlemmar.*

*Om någon av de som jag orienterade med förut  
var taggad och bad mig komma med så skulle  
jag antagligen prova.*

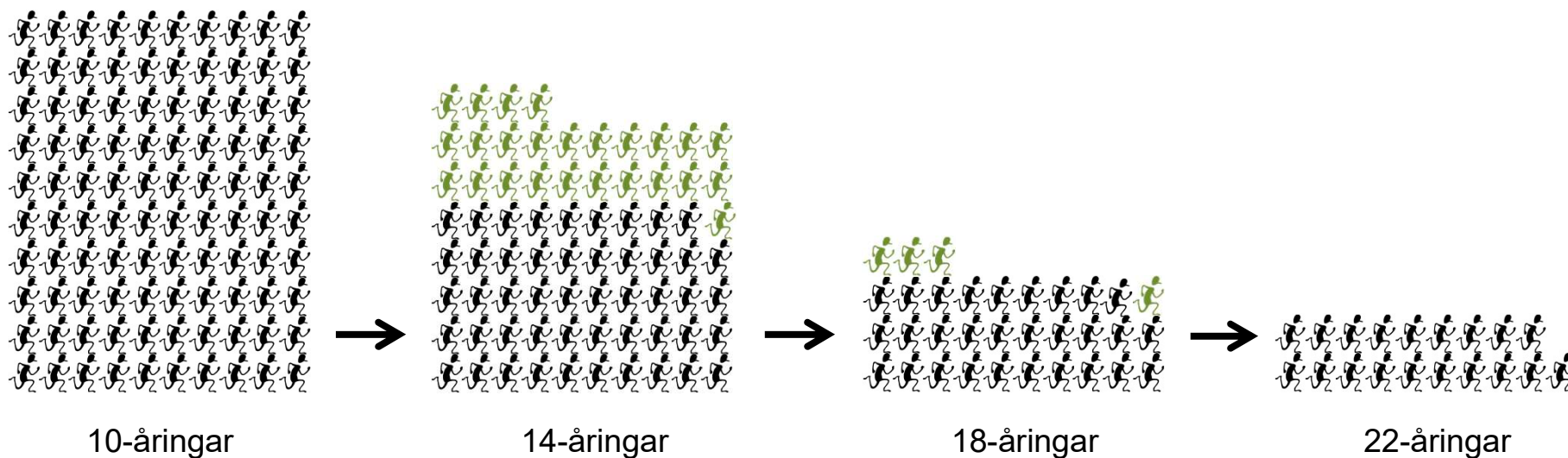
*Kanske något läger med  
kompisarna så man  
kommer igång igen*

### Egna (kommande) barn

*Kanske när jag blir stor och ändrar  
mig om jag vill att mina barn ska  
vara med.*



## Avtrappningen – antal löpare med minst en tävling

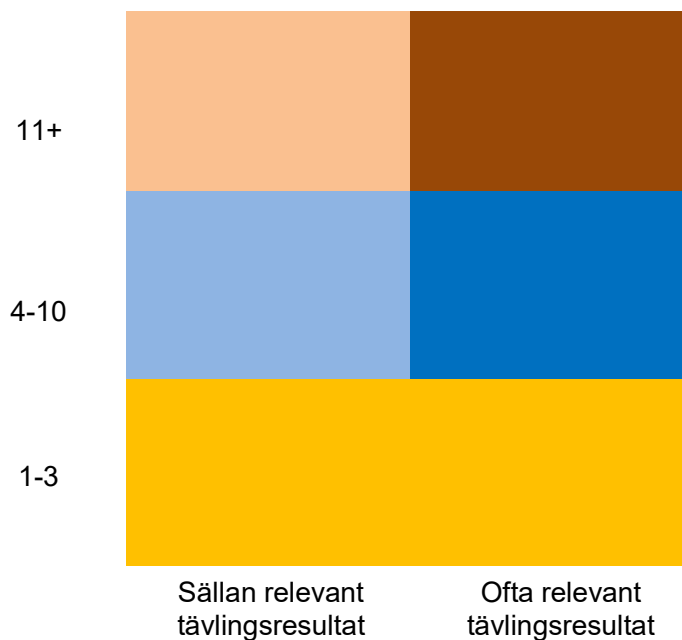




# Vad händer med barnen?

## Analysmodell

Antal tävlingar

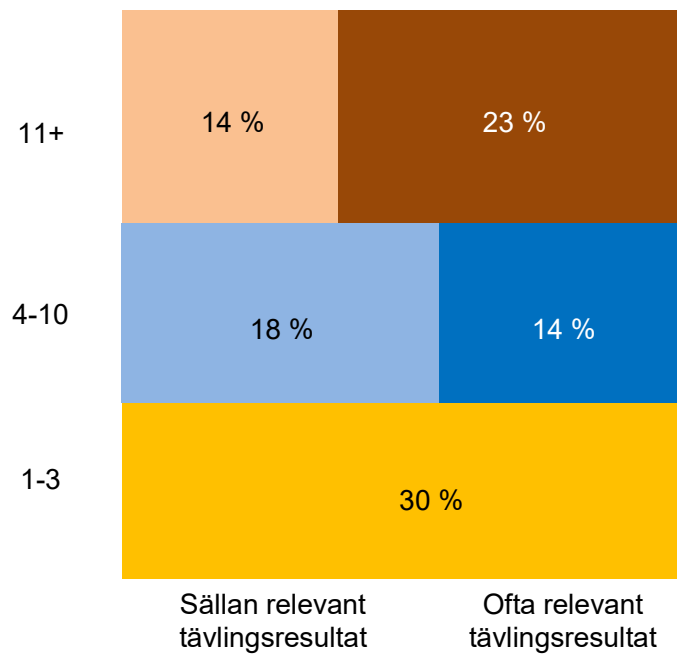


>45 %  
tävlings-  
relevanta  
resultat



## Barn 10-12 år 2012

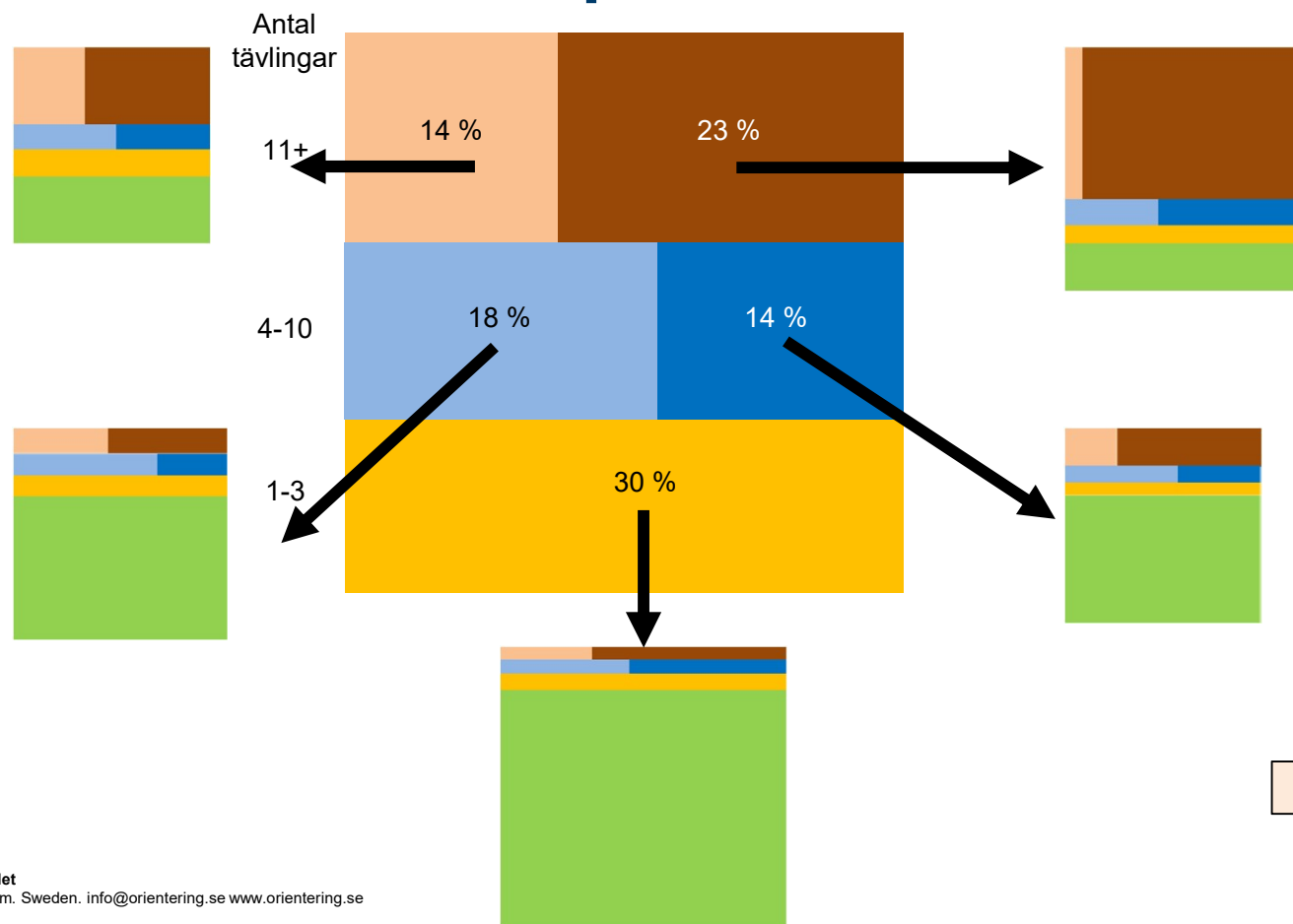
Antal tävlingar



>45 %  
tävlings-  
relevanta  
resultat



# Vad händer med löparna från 2012 till 2017





# Var kommer de topplacerade unga ifrån?

Barn 2012 → Unga 2017



2017:  
DH16 samt förstaårs DH18

Minst 50 % relevanta resultat  
Minst 11 tävlingar

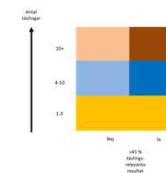


2015:  
DH14 samt förstaårs DH16

Utslagningsmekanismen i orientering sker ungefär vid DH14.



2012:  
DH10 samt DH12



Källa:  
Eventor 2012, 2017



# Samma förutsättningar?



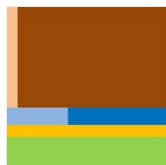
Hen älskar att träna och tävla.

Hen tävlar i orientering, mountainbikecykling, längdåkning och ibland även terränglöpning.

Hens föräldrar gillar också att tävla och är aktiva i föreningen.

Hen finns på riktigt!

Jag känner hen!



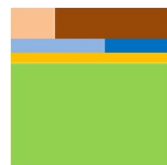
Hen gillar att träna och tävla.

Hen tränar och tävlar i orientering.

Hens föräldrar lever inte ihop längre. Det gör att hen bara kan vara med på träningen varannan tisdag och bara tävla på lördagar.

Hen finns på riktigt!

Jag känner hen!



Hen älskar att träna.

Hen älskar orientering och friidrott.

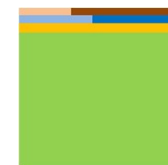
Hen gillar inte att tävla. Hen brukar gömma sig bakom en dörr i klubbstugan när träningen blir tävling.

Hens mamma orienterade som ung men håller inte på längre. Hens pappa är aldrig med.

Hen har en diagnos.

Hen finns på riktigt!

Jag känner hen!





# Variationen i engagemang är stor

## 2017 Fullföljda individuella tävlingar, närtävlingar exkluderade

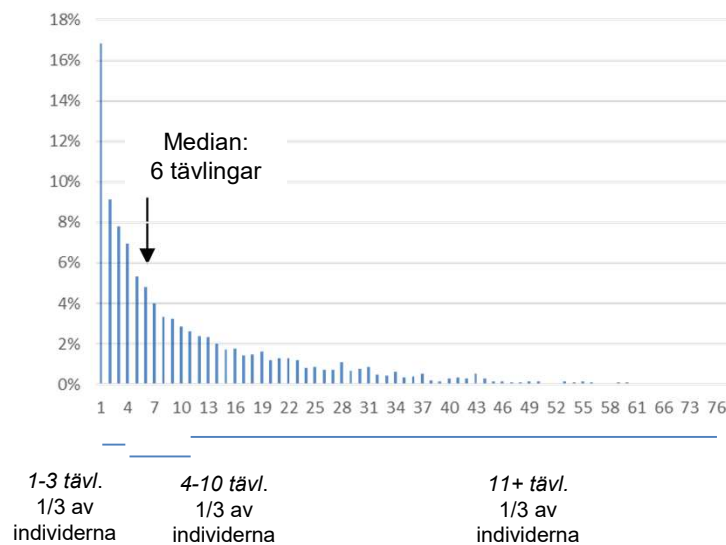
Sett över alla åldrar:

19 % av löparna → 58 % av starterna

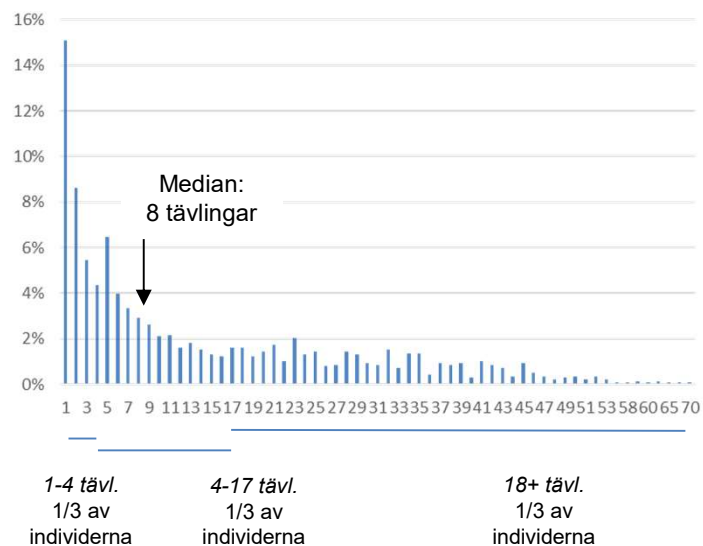
37 % av löparna → 80 % av starterna

### Antal tävlingar per individ

#### 10-12 åringar



#### 17-20 åringar



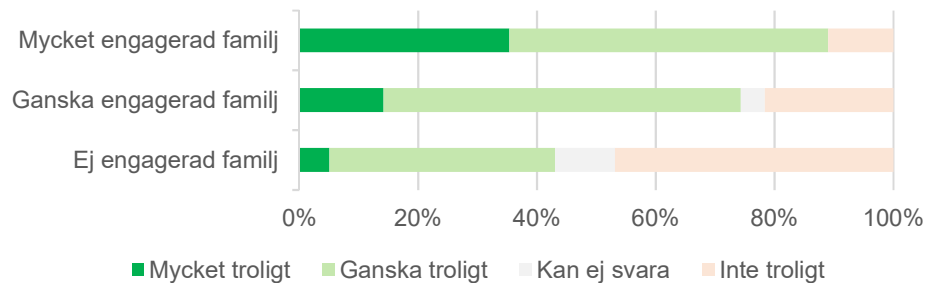


## Familjens engagemang är av central betydelse

*Fråga (målsmans bedömning):*

*Hur troligt bedömer du att det är att XXX är kvar inom orienteringen om fem år?*

*Är familjen i övrigt engagerad i orientering?*

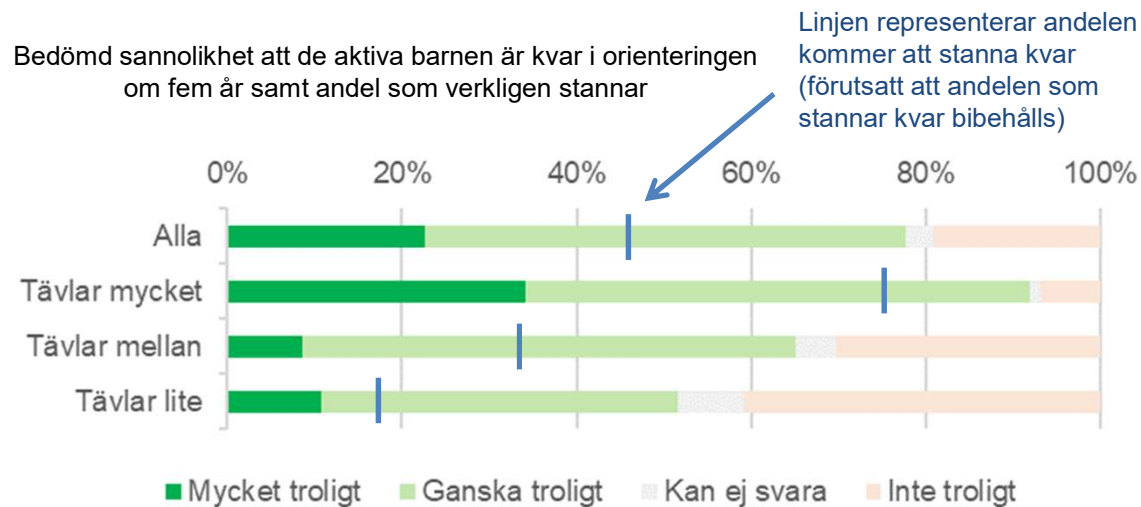


Familjer som anser sig engagerade i orientering bedömer att det är sannolikt att barnen stannar kvar i orienteringen. De mindre engagerade familjerna gör en helt annan bedömning.

Skillnaden i bedömning är så stor att även det verkliga beteendet om fem år sannolikt kommer att skilja mycket.



# Bedömd sannolikhet att barnen är kvar i orienteringen om fem år



BACKDATA:  
Kvar efter fem år  
(2012 → 2017)

44 %

75 %

34 %

17 %

Relativt förväntningarna så lyckas vi särskilt väl bland de som tävlar mycket.

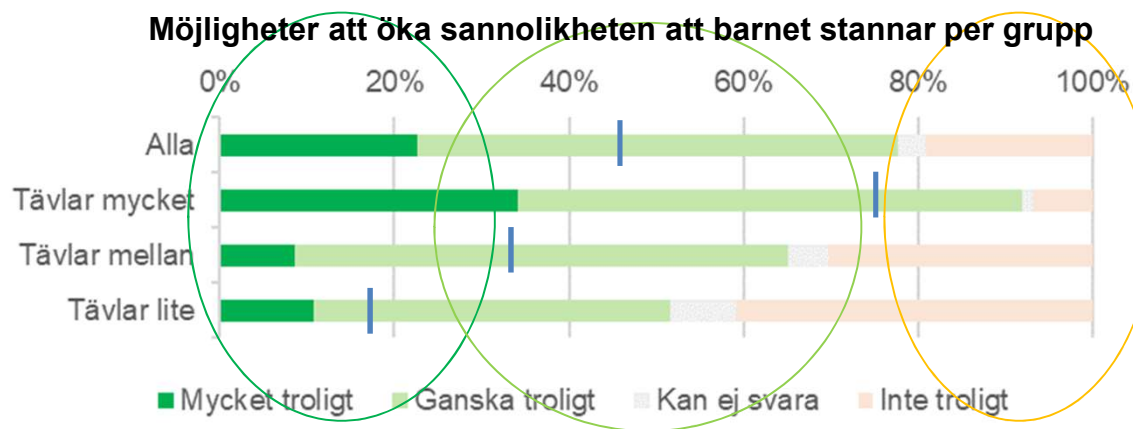
Det betyder att den potential som finns att behålla fler främst finns bland de som tävlar lite. Förutom att de bedömer sannolikheten som lägre så lyckas orienteringen sämre med att uppfylla förväntningar i gruppen.



# 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

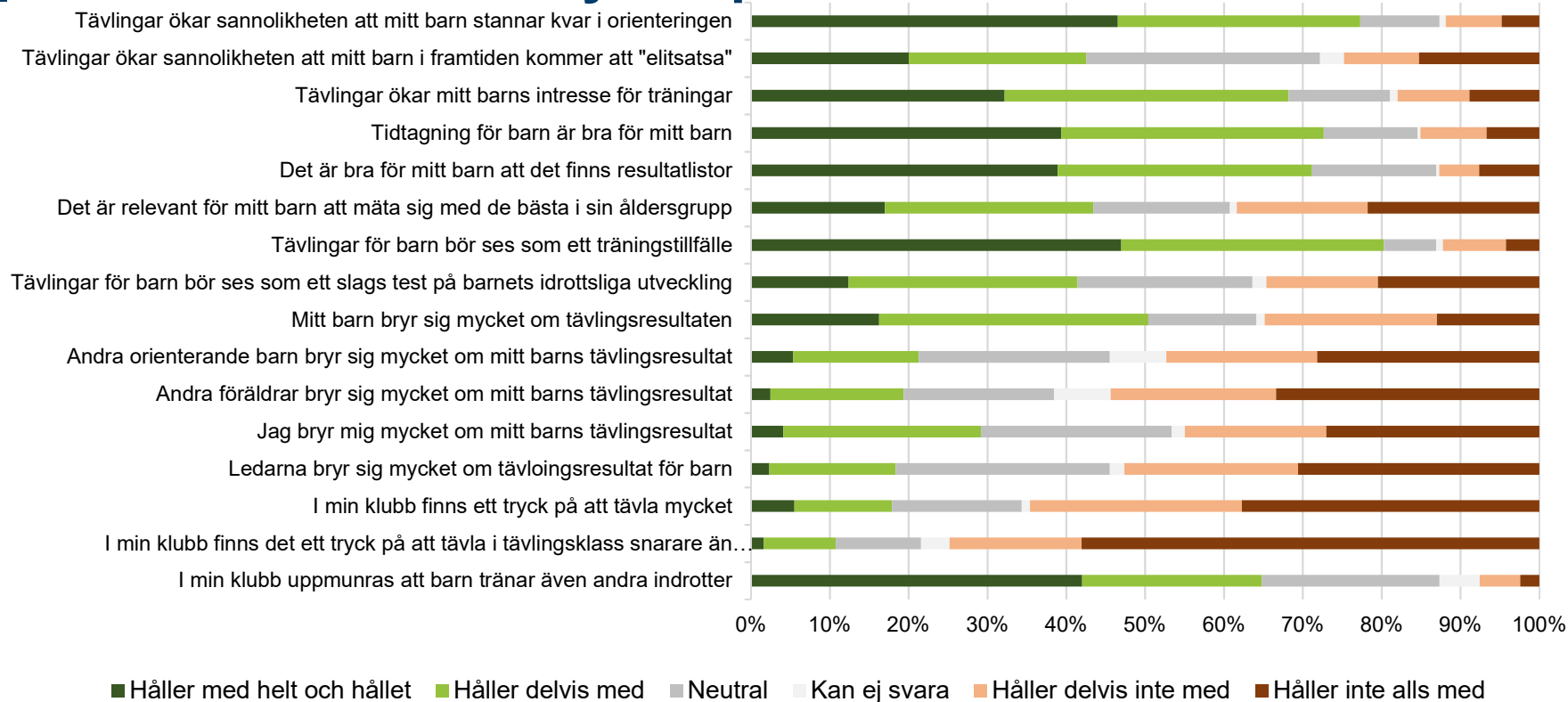
Kompisar  
Minska trycket  
att tävla

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



## Målsmän till aktiva barn

# Synen på tävlande





## Målsmän till aktiva barn och ledare

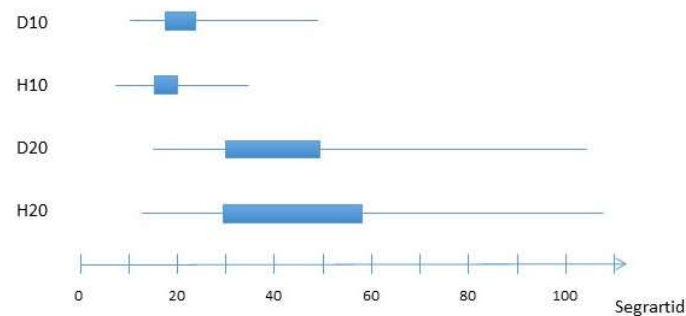
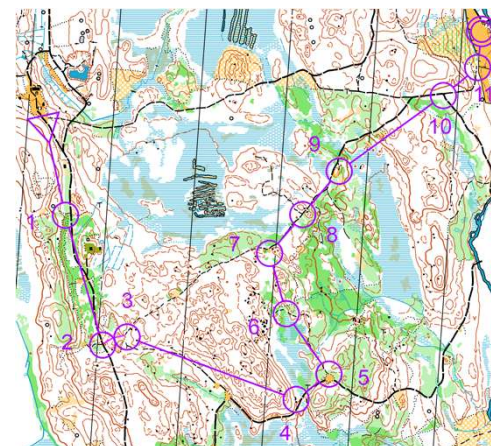
# Synen på tävlande

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

Håller med helt och hållet 45 %  
Håller delvis med 40 %

### Tävling för barn bör ses som ett träningsfälle

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





# 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

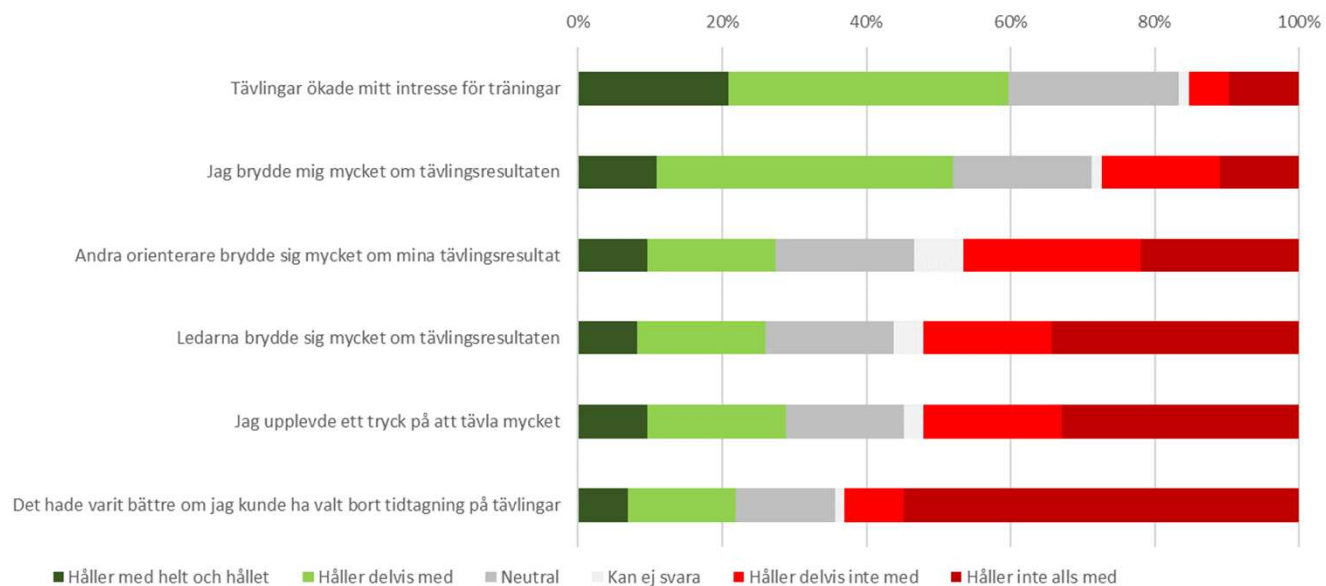
Tävla i svårighetsklass  
istället för ålder





## 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



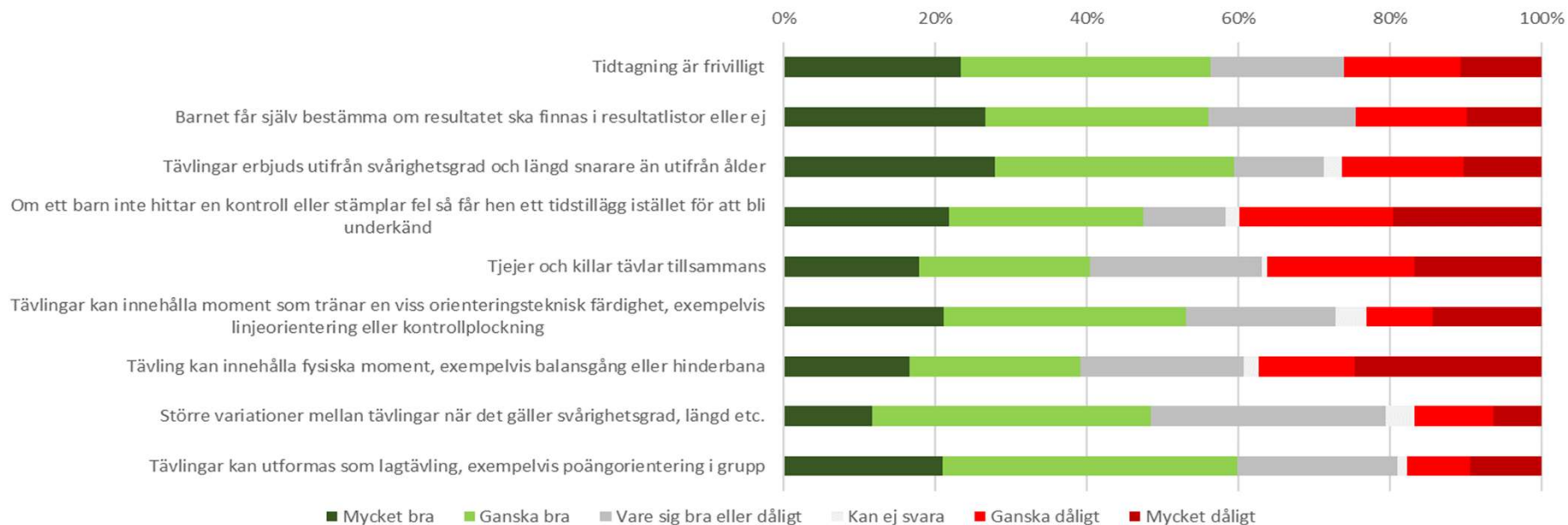
Flertalet av unga om slutat ser positivt på tävlandet och tycks inte upplevt stress eller press.

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



Föräldrar till aktiva barn

# Stor splittring: Hur kan tävlingsystem förbättras?



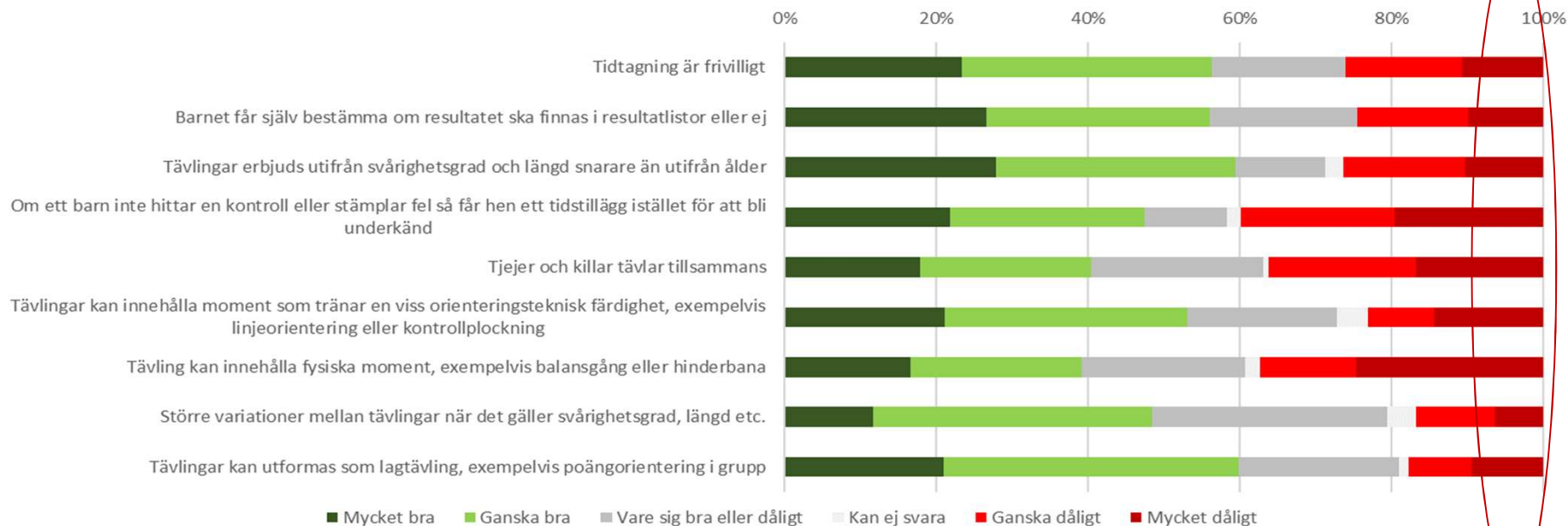
Föräldrarnas åsikter går kraftig isär. Bilden är polariserad och det finns kraftiga åsikter både för och emot förändringar i tävlingsystemet.

Källa:  
Enkät föräldrar till aktiva barn



## Föräldrar till aktiva barn

# Hur kan tävlingsystem förbättras?



9 % av föräldrarna är negativa till 7-9 av 9 förslag.

Bland de vars barn;

Tävlrar mycket: 16 %

Tävlrar mellan: 3 %

Tävlrar lite: 1 %

Källa:  
Enkät föräldrar till aktiva barn

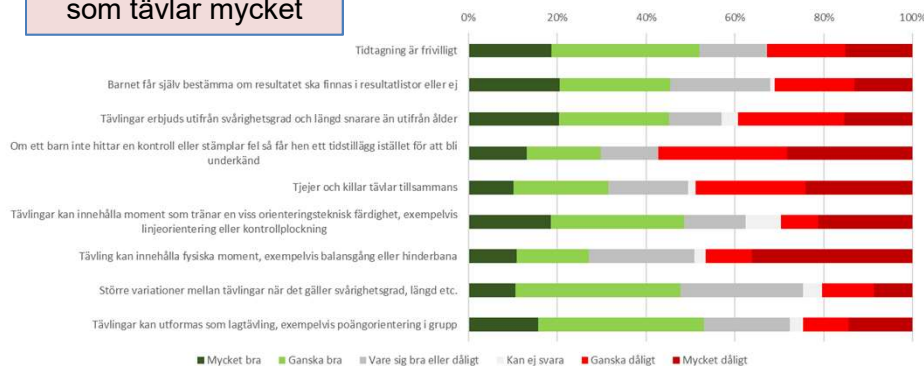


# Föräldrar till aktiva barn

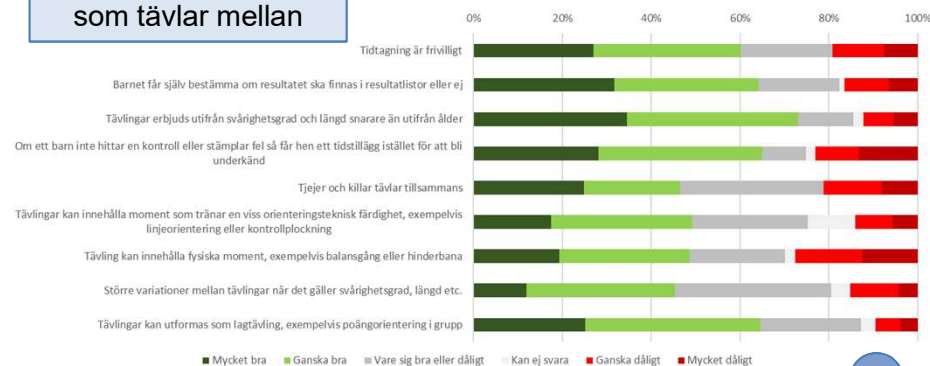
## Hur kan tävlingsystem förbättras?

### Per tävlingsvolym

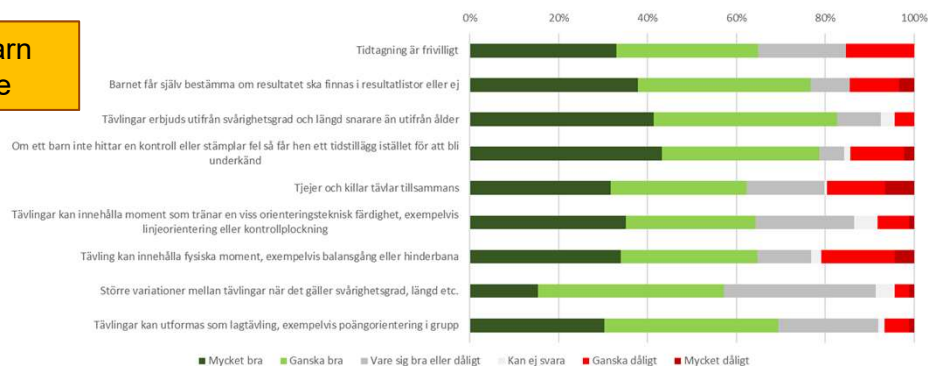
#### Målsmän till barn som tävlar mycket



#### Målsmän till barn som tävlar mellan



#### Målsmän till barn som tävlar lite

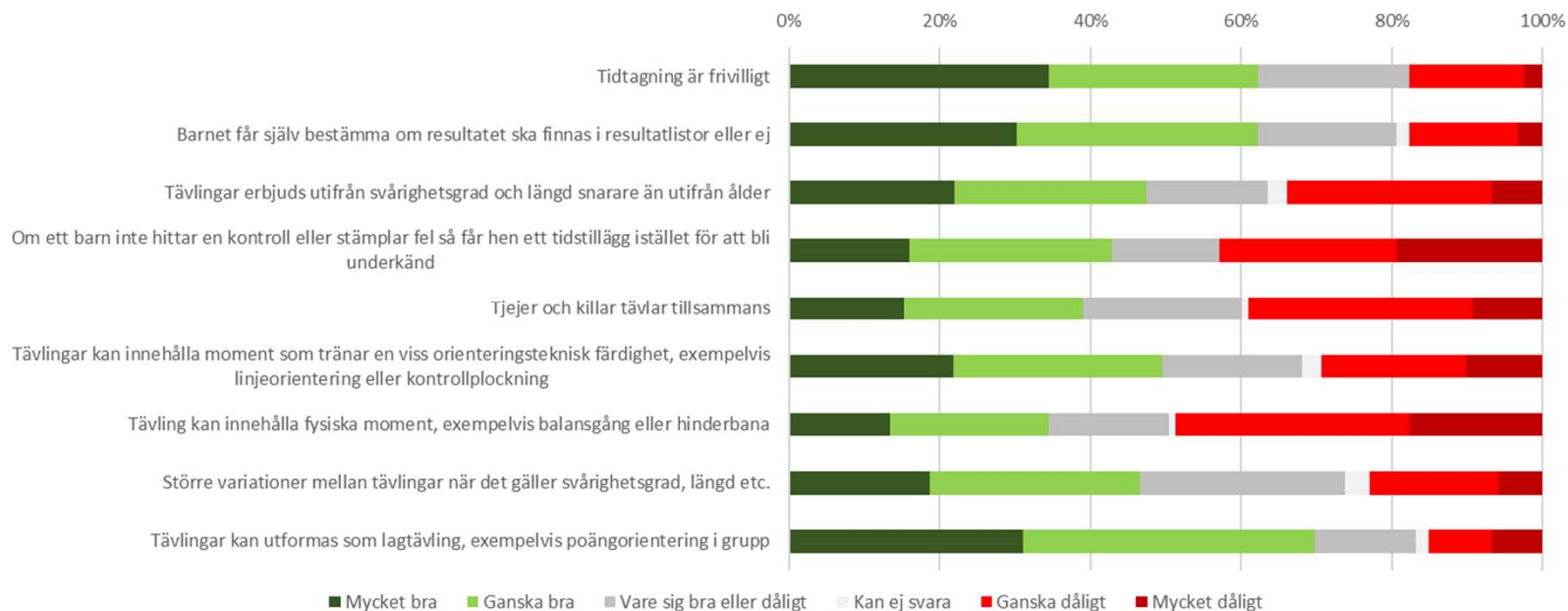


Åsikterna är polariserade i alla grupper, men det finns en tydlig skiljelinje kring hur mycket barnet tävlar. Vi vet att barn som tävlar mycket ofta har engagerade familjer. Vi vet också att potentialen att få fler att stanna är bland de barn som tävlar mindre.



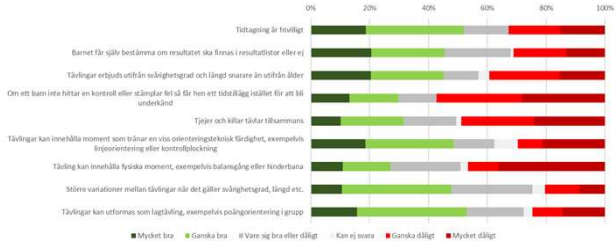
# Ledare

## Hur kan tävlingsystem förbättras?



Ledarna är ofta rekryterade från de mest aktiva föräldragrupperna och tenderar att dela dessa åsikter.

**REFERENS:**  
Målsmän till barn som tävlar mycket

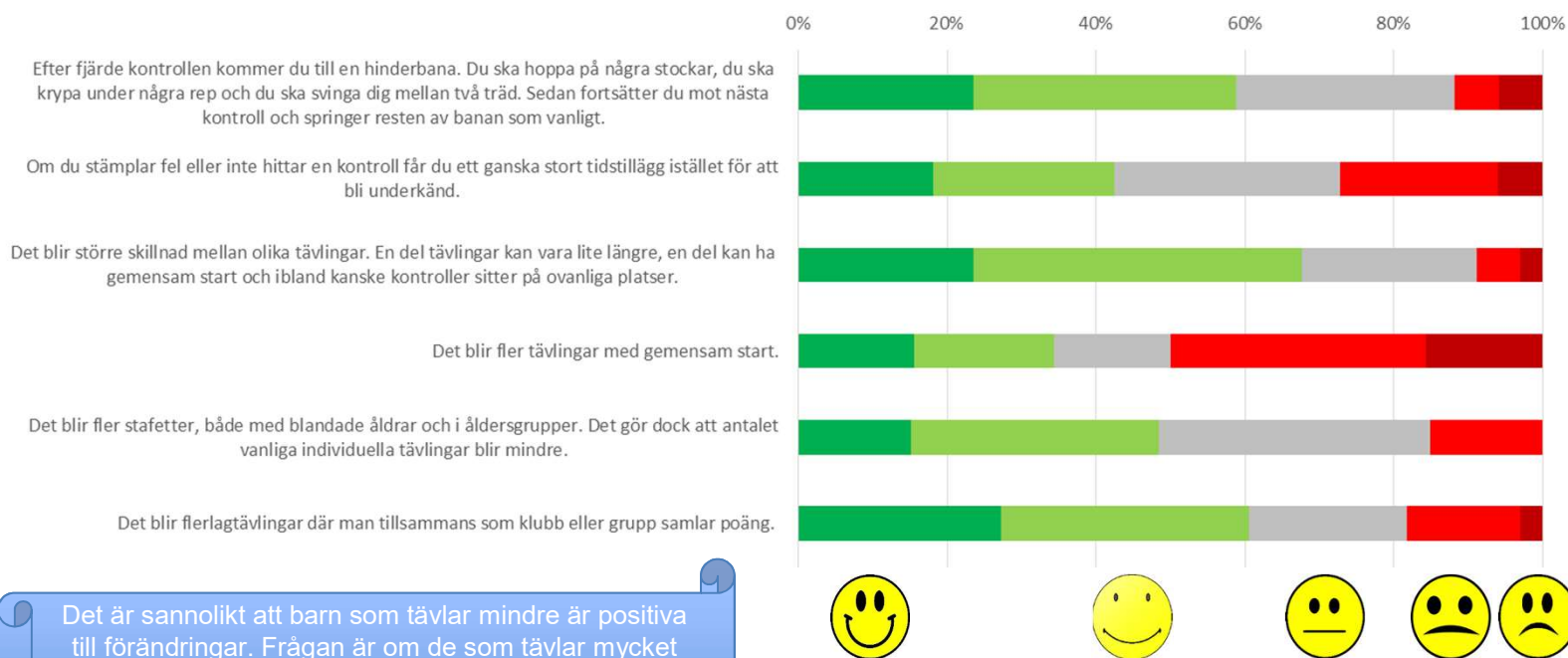


Källa:  
Enkät ledare



# 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.

