



ALPIN TÄVLINGSÖVERSYN

Barn och ungdom

Abstrakt

Rapporten belyser behovet av att anpassa tävlingsformer för barn och ungdomar inom alpin skidåkning för att främja glädje, trygghet och långsiktig utveckling. Traditionella tävlingsformat har länge efterliknat elitidrottens struktur, vilket skapar utmaningar som prestationspress, höga kostnader och risk för tidig utslagning. Syftet med denna rapport är att undersöka hur nuvarande tävlingssystem upplevs av aktiva, föräldrar och ledare samt att identifiera förbättringsområden. Datainsamlingen omfattar enkätsvar från 261 personer och intervjuer med 72 barn och ungdomar samt 12 vuxna från olika distrikt. Resultaten visar att gemenskap, glädje och utveckling är centrala för en positiv tävlingsupplevelse, medan ekonomiska hinder, stress och komplicerade regler är återkommande problem. Förslag på förändringar inkluderar fler åk för att minska pressen, aktiva väntetider med lekfulla inslag, inkluderande prisutdelningar och förenklade regler. Slutsatsen är att framtidens tävlingssystem behöver utformas i linje med Riksidrottsförbundets riktlinjer och utvecklingsmodellen Long-Term Athlete Development (LTAD), där barns villkor sätts i centrum. Detta skapar förutsättningar för ökad rekrytering, bibehålla och bidra till en hållbar grund för framtida elitutveckling.

Innehållsförteckning

1	Bakgrund.....	3
1.1	Dagens tävlingsformer för barn och ungdomar vs. elitidrott.....	3
1.2	Riksidrottsförbundet riktlinjer om barn- och ungdomstävlande.....	3
1.3	LTAD-modellen och långsiktig utveckling	4
1.4	Anpassade tävlingsformer i andra svenska förbund	4
1.5	Effekter av åldersanpassade tävlingar	5
1.6	Påverkan för alpin skidåkning och kommande översyn.....	5
2	Syfte	6
3	Frågeställning	6
4	Metod.....	6
4.1	Datainsamling.....	6
4.2	Enkät	6
4.3	Intervjuer	7
4.4	Urval.....	7
4.5	Statistisk analys	8
4.6	Etik.....	8
5	Resultat.....	9
5.1	Enkäter.....	9
5.2	Intervjuer vuxna	10
5.3	Intervjuer barn och ungdom.....	11
6	Diskussion.....	12
6.1	Resultat i relation till teori och riktlinjer	12
6.2	Press och tävlingsmoment	13
6.3	Utmaningar	13
6.4	Metoddiskussion	14
6.5	Praktisk påverkan och framtida studier.....	14
7	Slutsats.....	15
8	Litteratur	17

1 Bakgrund

1.1 Dagens tävlingsformer för barn och ungdomar vs. elitidrott

Inom många idrotter har tävlingar för barn (U8-U12) och ungdomar (U14-U16) historiskt utformats som miniatyrversioner av vuxentävlingar, med liknande regler och fokus på resultat där tidig specialisering förekommer i jakt på elitframgångar. Forskning och riktlinjer pekar dock på att denna elitinriktade struktur krockar med barns behov och utveckling. Barn befinner sig i andra fysiska och psykosociala utvecklingsstadier än vuxna och bör inte betraktas eller behandlas som *"små vuxna"* i tränings- och tävlingssammanhang. Enligt Riksidrottsförbundet (RF) ska barnidrott utgå från barnens unika förutsättningar snarare än att vara en kopia av vuxenidrotten. Det kortsiktiga målet att vinna tävlingar i unga år får inte ske på bekostnad av långsiktig utveckling och bredd. RF understryker t.ex. att även om resultatet i stunden kan vara viktigt och motiverande för barn, får framgång eller motgång i unga år aldrig tillåtas forma barns framtida möjligheter inom idrotten. Forskning tyder på att tidiga tävlingsresultat inte är en garanti för framtida elitnivå där många studier visar att framgångsrika juniorer sällan blir de som lyckas som seniorer. Tidig specialisering och selektering rentav kan vara kontraproduktivt för långsiktig elitutveckling.

1.2 Riksidrottsförbundet riktlinjer om barn- och ungdomstävlande

RF har tydliga riktlinjer för barn- och ungdomsidrott som betonar trygghet, glädje och långsiktig utveckling framför tidig resultatjakt. Dessa riktlinjer är grundade i barnkonventionen och sammanfattas i visionen: *"så många som möjligt, så länge som möjligt, i så bra verksamhet som möjligt"*. Målet är att skapa positiva idrottsupplevelser där barnen mår bra och utvecklas, vilket i förlängningen även gynnar framtida elitidrott. Enligt RF ska barns och ungas upplevelse av tävlingsmomentet forma tävlingssystemen, inte tvärtom. Tävling ses som ett medel för glädje, lärande och utveckling, snarare än ett självändamål för tidig pokaljakt. Idrottsmiljön ska anpassas efter barns biologiska och psykologiska mognad och ge alla möjlighet att delta och utvecklas i sin egen takt, utan utslagning.

En viktig aspekt som RF lyfter är tillgänglighet. Kostnader för barns och ungdomars idrottande har ökat kraftigt, vilket riskerar att begränsa bredd och rekrytering. Föräldrar betalar i genomsnitt cirka 9 400 kronor per år per barn (7–18 år), och i utrustningskrävande idrotter som alpint kan kostnaderna vara betydligt högre, ibland över 100 000 kronor per år. Utöver avgifter tillkommer kostnader för utrustning, resor, tävlingar och läger, vilket gör att idrotten riskerar att bli en aktivitet främst för barn från ekonomiskt starka hem. RF:s

ambition om bred tillgänglighet kräver därför att ekonomiska hinder uppmärksammas i utformningen av tävlingssystem och verksamhet.

1.3 LTAD-modellen och långsiktig utveckling

Den internationellt erkända utvecklingsmodellen Long-Term Athlete Development (LTAD) utgår från att framgångsrika elitidrottare byggs genom uthållig utveckling över många år. Barn behöver en bred bas av färdigheter och motivation, och tidig specialisering bör undvikas. LTAD-perspektivet framhåller att träning och tävling för unga ska anpassas efter deras ålder och mognad. Barn är inte små vuxna utan behöver miljöer som stimulerar allsidighet, lekfullhet och gradvis progression. Sammanfattningsvis förespråkar både RF och tidigare forskning att barn- och ungdomsidrott ska fokusera mer på utveckling, lärande och välmående än på tidig resultatpress. Detta ger bättre förutsättningar både för att fler ska idrotta längre och för att lägga grunden till framtida elitprestationer.

1.4 Anpassade tävlingsformer i andra svenska förbund

Flera svenska idrottsförbund har redan reformerat sina barn- och ungdomstävlingar för att bättre möta barns behov. Svenska Ishockeyförbundet införde nyligen nya spelformer anpassade efter ålder. Yngre hockeyspelare spelar nu på mindre rinkar med färre spelare, i stället för fullstor plan som vuxna. Syftet är att öka puckkontakter och involvering, vilket både förbättrar färdighetsutvecklingen och gör sporten roligare. Hockeyförbundet betonar att man vill närma sig *”riktig hockey”* ur barnens perspektiv, där formatet är dynamiskt utifrån ålder och nivå. Som de själva uttrycker: *”Det är viktigt att låta barn växa in i kostymen och ha roligt på vägen, för att både locka spelare, behålla dem och utveckla ishockeyspelare som älskar sporten”*. Detta synsätt låter barn växa in i idrotten gradvis och har länge praktiserats inom fotboll och nu formaliserats i hockeys nya tävlingsregler.

Inom fotbollen har Svenska Fotbollförbundet sedan 2019 helt ställt om barn- och ungdomsverksamheten enligt principen *”Spela, Lek och Lär”*. Tävlingar spelas med anpassade spelformer: 3 mot 3 för de minsta (6–7 år), 5 mot 5 (8–9 år), 7 mot 7 (10–12 år), 9 mot 9 (13–14 år) och först från 15 års ålder fullstor 11-manna fotboll. Dessutom koras inga slutsegrare eller officiella seriemästare i åldrar upp till 12 år, och tabeller undviks, för att tonvikten ska ligga på utveckling och glädje i stället för tidig resultatstress. Även Svensk Friidrott har betonat lekfullhet, motorisk variation och långsiktig utveckling framför resultatorientering i ung ålder. Tävlingar för barn inom friidrotten utformas mer som mångsidiga aktivitetsdagar snarare än traditionella mästerskap där fokus ligger på att prova många grenar, lära sig färdigheter och ha roligt. På liknande sätt har Gymnastikförbundet infört en gradvis introduktion av tävlingsmoment

för barn och unga. I barnens tidigare år ligger tonvikten på uppvisningar och grundläggande övningar, medan mer formell poängbedömning och ranking fasas in först när gymnasterna blir äldre och mer mogna för det. Gemensamt för dessa initiativ i olika idrotter är att regler, utrustning och tävlingsformat anpassas efter barnens ålder och utvecklingsnivå med t.ex. mindre plan eller redskap, förenklade regler, fler moment av lek och träning i tävlingsformen för att skapa en mer inkluderande och utvecklande miljö. Målet är att maximera barnens lärande och engagemang, hellre än att tidigt skilja vinnare från förlorare. Erfarenheter från förbunden visar att sådana anpassningar uppskattas av barnen själva och av föräldrar, och att de bidrar till en mer positiv stämning runt barnens tävlande.

1.5 Effekter av åldersanpassade tävlingar

Att anpassa tävlingarna efter barnens förutsättningar förväntas ge en rad positiva resultat. Idrottsforskning visar att utvecklingsinriktade miljöer leder till att fler barn stannar kvar längre inom idrotten, upplever mindre stress och press samt utvecklar en starkare inre motivation. När tävlingsmomentet utformas på barns villkor med fokus på glädje, lärande och jämna möjligheter skapas en tryggare atmosfär där barn vågar prova, misslyckas och försöka igen utan rädsla för utslagning. Barn och ungdomar själva uppger att de idrottar för att det är roligt, och slutar när det inte känns roligt längre. Det som gör idrotten rolig för dem sammanfaller med välkända motivationsfaktorer: att känna att man utvecklas och behärskar sin uppgift, att uppleva gemenskap och att ha ett mått av självbestämmande samt att ha stödjande och positivt ledarskap. Dessa faktorer är lika viktiga oavsett barnets ålder eller ambitionsnivå, vilket innebär att en satsning på bredd och trivsel i ungdomen inte står i konflikt med elitutveckling. Tvärtom tyder mycket på att en bred bas av aktiva ungdomar som har kul och utvecklas i sin takt gynnar även eliten i längden.

1.6 Påverkan för alpin skidåkning och kommande översyn

Mot bakgrund av ovanstående har behovet att se över tävlingsformen för barn och ungdomar inom alpin skidåkning blivit tydligt. Traditionellt har även alpina barn- och ungdomstävlingar i stor utsträckning efterliknat elitens format. Nu står vi inför insikten att en mer barnanpassad modell kan gynna både bredd och framtida toppresultat. Inom alpin skidåkning skulle detta kunna innebära att se över banlängder, tävlingsklasser, resultatlistor och uttagningar för att säkerställa att de är utvecklings- och åldersanpassade. Givet de principer som RF och forskningen lyfter, att barns rätt till lekfull tävlan utan onödig press ska vara central, finns ett starkt skäl att anpassa även alpina tävlingar därefter.

Förväntningen är att en sådan anpassning skulle öka barnens glädje i skidåkningen, förbättra teknik- och färdighetsutveckling genom att alla får

utmaningar på sin nivå. I förlängningen bör detta ge fler ungdomar som stannar inom skididrotten och en bredare grund för framtida elitåkare inom alpint.

För att kunna utforma träffsäkra riktlinjer kommer Svenska skidförbundet att undersöka hur aktiva barn & ungdomar samt deras föräldrar upplever den nuvarande tävlingsformen inom alpin skidåkning. Genom enkäter, intervjuer och dialog hoppas vi få en tydlig bild av vilka aspekter som fungerar väl och vilka som upplevs som problematiska ur ett barnperspektiv. Denna bakgrund, med stöd i vetenskap och exempel från andra idrotter, ger en solid grund att stå på i utvärderingen. Målsättningen är att resultaten från undersökningen av upplevelser ska vägleda en kommande översyn och revidering av våra riktlinjer för barn- och ungdomstävlingar i alpin skidåkning. På så sätt kan vi säkerställa att framtidens tävlingssystem inom alpint formas utifrån barnens bästa i linje med idrottsrörelsens principer och skapar förutsättningar både för livslång kärlek till skididrotten och för morgondagens elitåkare.

2 Syfte

Syftet med denna rapport är att identifiera och analysera de faktorer som påverkar barns och ungdomars engagemang och utveckling inom alpint. Problemställningen fokuserar på hur tävlingar kan göras mer inkluderande och mindre resultatorienterade.

3 Frågeställning

- Vilka aspekter av tävlingarna upplevs som mest positiva av deltagarna?
- Vilka utmaningar och hinder identifieras av deltagarna?
- Hur kan tävlingsformat och organisation förbättras för att öka deltagarnas glädje och engagemang?

4 Metod

Metoden inkluderar en enkätundersökning, djupintervjuer med vuxna samt intervjuer med ungdomar och barn.

4.1 Datainsamling

Datainsamlingen har skett genom både kvantitativa och kvalitativa metoder via enkäter och intervjuer.

4.2 Enkät

Enkäten riktades till ledare och vårdnadshavare och innehöll frågor om deltagarnas upplevelser, utmaningar och förslag på förbättringar. Många svar

var fritext. Frågorna togs fram i samråd med projektgruppen och med rådgivning från Origo (se bifogad bilaga 1).

4.3 Intervjuer

Djupintervjuerna genomfördes vid fyra tillfällen via videosamtal (Teams) i grupper om 3–5 personer. Intervjuerna leddes av samma person. Frågorna baserades på enkäten och syftade till att fördjupa vissa återkommande svar. De berörde bland annat vad deltagarna anser är viktigast med barn- och ungdomstävlingar, vilka de största utmaningarna är och vilka lösningar som skulle vara bra. Intervjuerna genomfördes så att alla fick komma till tals, och följdfrågor ställdes vid behov.

Intervjuer med barn och ungdomar gjordes i deras hemmiljöer, med en enkät som skickades ut i förväg och där vårdnadshavarna gav sitt samtycke. Frågorna i intervjuerna baserades på enkäten (se bifogad bilaga 2).

4.4 Urval

Det insamlade materialet omfattar totalt 345 personer. Av dessa har 261 svarat på enkäten, 72 är barn och ungdomar (U8-U16) som deltagit genom intervjuer eller enkätsvar, och tolv är vuxna som medverkat i djupintervjuer. Tillsammans ger detta en bred och representativ bild av nuläget för barn- och ungdomstävlingar inom alpin skidåkning.

Urval för vuxenintervjuer

De intervjuade vuxna representerade olika roller inom alpina föreningar, såsom vårdnadshavare, tränare, utbildningsansvariga, ordförande och tävlingsansvariga i klubbar, alpina kommittéer och distriktsförbund. Flera var även föräldrar med barn i olika åldersgrupper (från U8 till FIS-nivå). Gruppen bestod av fem kvinnor och sju män från ett brett geografiskt område: Norrbotten, Västerbotten, Hälsingland, Jämtland-Härjedalen, Medelpad, Stockholm, Dalarna, Värmland, Västmanland, Västra Götaland och Östergötland.

Urval för barn- och ungdomsintervjuer

Urvalet gjordes med fokus på distrikt som inte deltog i djupintervjuer med vuxna, för att få en bred spridning. Fördelningen var jämn mellan könen och med stor variation i åldersgruppen U8–U16, där majoriteten var U10–U14.

Urval för enkättagare

Enkäten spreds via distriktens egna kanaler för att nå ett brett urval av deltagare. Respondenterna representerar olika åldersgrupper (se grafen 1) och geografisk spridning: 51 % från Svealand, 31 % från Norrland och 18 % från Götaland. Detta ger en bred och representativ bild av upplevelserna kring barn- och ungdomstävlingar i alpint.

	U8	34
1	U10	52
2	U12	108
3	U14	84
4	U16	85
5	FIS	25
6	Annat	10
##	Total	398

Graf 1

4.5 Statistisk analys

För att säkerställa att resultaten är både trovärdiga och relevanta har flera validitetskriterier beaktats genom hela undersökningsprocessen. Frågorna i enkäter och intervjuer har utformats i samråd med projektgruppen och granskats av Origo, ett företag som arbetar med enkätutformning, i syfte att säkerställa tydlighet och minska risken för feltolkningar. Innehållet har vidare anpassats till studiens syfte och kontext inom barn- och ungdomsidrott.

Genom att kombinera enkäter med intervjuer med vuxna samt samtal med barn och ungdomar, har resultaten kunnat jämföras och valideras ur flera perspektiv. Deltagare från olika distrikt, roller och åldersgrupper har inkluderats, vilket har bidragit till en bred och nyanserad empiri samt minskat risken för att resultaten begränsas till en enskild grupp.

Intervjuer med barn har genomförts i deras naturliga miljöer, såsom värmestuga och lift, för att skapa trygga förutsättningar och främja spontana och ärliga svar. I analysarbetet har teman identifierats utifrån återkommande mönster i det insamlade materialet. Citat har därefter valts ut för att illustrera och fördjupa förståelsen av de aktuella frågeställningarna.

4.6 Etik

Enkäten har anonymiserats och spridits via distrikten. Alla deltagare har blivit informerade om studiens upplägg och frivilligheten i att delta. Vid intervjuer har endast anteckningar förts, och dessa används enbart för studien. För intervjuer med barn och ungdomar har vårdnadshavare gett sitt godkännande via enkäten. Intervjuerna med barn och ungdomar har gjorts anonymt; kön och ålder har dokumenterats. För intervjuer med vuxna har kön och roll dokumenterats, samt distrikt.

5 Resultat

5.1 Enkäter

Utifrån de tre frågeställningarna visar resultatet från enkäten att barn- och ungdomstävlingar uppskattas främst för den glädje och gemenskap de skapar. Att träffa kompisar, känna samhörighet och uppleva spänningen i tävlingsmomentet är centrala positiva aspekter. Många har svarat att barnen motiveras av priser och belöningar, men också av känslan att utvecklas och överträffa sina egna förväntningar. Det sociala umgänget och lagkänslan är viktiga faktorer för trivsel och engagemang.

"En god utveckling samt gemenskap! Upplever att säga att vinna är fult och ha kul är rätt! Men vad är kul? Är det att komma sist eller först? Att få barn att inse att man inte behöver vara bäst i barn åldern! Utan att känslan är viktigare än första plats! Men att komma dit krävs att alla har samma förutsättningar!"

Samtidigt framkommer flera utmaningar. Stress och hetsig stämning, särskilt kring startområdet, samt långa väntetider under tävlingsdagen är återkommande problem. Vissa barn upplever tävlingsmomentet som olustigt, och både föräldrar och tränare vittnar om en osund press på unga åkare, ofta kopplad till gymnasieval och framtida satsningar. Detta riskerar att minska glädjen och skapa en prestationskultur som inte är hållbar.

"Mitt barn tycker inte om att tävla då tävlingsmomentet upplevs som stressigt och olustigt. Ofta många vuxna runt start som skapar en hetsig stämning"

För att förbättra tävlingarna föreslås mer lekfulla och inkluderande format, med fokus på rättvisa förutsättningar och minimal dötid. Nya upplägg som fler åk per tävling, mindre fokus på tidtagning och tydligare regler kan bidra till en mer positiv upplevelse. Föräldrar och tränare har en nyckelroll i att skapa en stödjande miljö och minska hetsen, med fokus på långsiktig utveckling och glädje i sporten.

"Det skall vara kul att delta med minimal dötid under tävlingsdagen"

Det viktigaste med barn- och ungdomstävlingar är att skapa glädje, gemenskap och trygghet, ge möjlighet till utveckling och lärande, samt säkerställa att alla barn har samma förutsättningar. Att vinna ska inte vara fult, men känslan av att delta och ha roligt måste alltid stå i centrum.

I enkäten ställdes en fråga om vilka utmaningar som finns kring barn- och ungdomstävlingar (se graf 2). De mest framträdande utmaningarna som identifierades var kostnader, resor och tidsåtgång.

Dessutom lyfts hög press och stress i tidiga åldrar som en återkommande problematik. Dessa insikter bekräftas även i fritextsvaren.

	Jag ser inga utmaningar	11
1	Kostnader	132
2	Resor (tidsåtgång)	134
3	Tidig start på säsongen	60
4	Tidigt avslut på säsongen	44
5	Offentliga resultatlistor	23
6	Mycket väntan under tävlingsdagen	89
7	Tidig specialisering	81
8	Hög stress och press i tidig ålder	97
9	Värdegrund och kultur	49
10	Skriv här om du vill utveckla ditt svar:	94
##	Total	814

Graf 2

5.2 Intervjuer vuxna

Djupintervjuerna med vuxna är en fördjupning av enkäten och belyser tre centrala frågor: Deltagarna upplever den positiva sidan av tävlingarna främst genom den sociala atmosfären, gemenskapen och lekfulla tävlingsformer, där fokus ligger på glädje och utveckling snarare än placering. Som en ledare uttrycker: *"Är tävling för barnens utveckling eller är det för att få intäkter?"*, vilket visar att många värdesätter upplevelsen framför resultat.

Samtidigt identifieras flera hinder: komplexa regler och höga utrustningskrav skapar trösklar för nya deltagare och arrangörer, ekonomisk och psykologisk press, särskilt i yngre åldrar, gör att kostnader och tidig prestationsstress blir en börda. En förälder säger: *"Jag hoppas mina barn inte fortsätter efter U12 för det har vi inte råd med"*, vilket understryker den ekonomiska utmaningen. Dessutom har flera klubbar valt att lägga ner lokala cuper, då helgerna försvinner till kvältävlingar som LVC som man måste åka, vilket ytterligare minskar möjligheterna till enklare och mer lättillgängliga tävlingsformer.

Ranking och poängsystem ökar pressen, och långa väntetider under tävlingsdagar minskar engagemanget. En tävlingsansvarig uttrycker att: *"Aktiv åktid är bara några minuter under en helg och barnen står mest och väntar"*. För att öka glädje och engagemang föreslås att regler och utrustningskrav förenklas, kostnader sänks och stöd erbjuds, samt att tävlingsformat utvecklas med kreativa och lekfulla inslag som mäter prestation och utveckling snarare än tid. Vidare bör tävlingsdagar struktureras för att maximera åktid, belöningsystem baseras på deltagande i stället för pokaler, och säsongspaneringen justeras med färre tävlingar och senare finaler för att minska stress. Sammantaget handlar förbättringarna om att skapa en inkluderande, rolig och utvecklande miljö där barnen får positiva upplevelser och långsiktig motivation.

5.3 Intervjuer barn och ungdom

Sammanställningen av enkäter och intervjuer med 72 barn och ungdomar i åldrarna U8–U16 visar tydligt att gemenskapen är den mest uppskattade aspekten av tävlingarna. Att få åka tillsammans med kompisar, heja på varandra och känna samhörighet i klubben skapar en positiv upplevelse som många värderar högt. En 9-årig tjej uttryckte det så här: *"Det är kul att hänga med kompisar på tävling. Det är tråkigt när vi är klar tidigt då vill bara pappa att åker vi hem direkt."* För flera deltagare är väntetiden mellan åken inte ett problem, utan tvärtom något som gör tävlingsdagen roligare eftersom den ger tid för lek och umgås med sina kompisar. En 13-årig kille berättade: *"Kul att heja på tjejerna och åka i skogen med kompisarna när det är väntan mellan åken."* Utöver gemenskapen framhålls utmaningen och möjligheten att utvecklas som viktiga faktorer för motivationen. Att tävlingen pågår hela dagen upplevs också som positivt av nästan alla, då det ger tid för sociala aktiviteter och gör dagen mer innehållsrik. Priser och pokaler är en annan aspekt som motiverar många, särskilt de yngre, men variation i priser uppskattas av alla åldersgrupper. Äldre deltagare värderar dessutom aktiviteter vid sidan av tävlingen högt, vilket förstärker den sociala dimensionen.

Samtidigt finns det utmaningar som påverkar upplevelsen negativt. Stress och prestationspress är återkommande teman, särskilt när antalet åk är begränsat till två, vilket gör att ett misstag kan kännas avgörande. En 12-årig tjej beskrev känslan: *"Det sämsta med tävling är att man bara får två åk. Känner press att man måste prestera och kör man ut så är det kört."* Att hamna sist på resultatlistan upplevs som mycket negativt och kan minska lusten att tävla. En 10-årig kille berättade: *"När jag tävlade min första tävling så kom mina kompisar och sa att jag och min bror var absolut sist, det var inte så kul."* Vissa yngre deltagare tycker att köerna är tråkiga, även om väntetiden i övrigt ofta ses som positiv. För de yngsta, särskilt tjejer, är det viktigt att ha en kompis som stöd för att känna trygghet. Besiktning uppfattas olika beroende på ålder, vissa ser det som en viktig del för att känna sig förberedd, medan andra tycker att det är onödigt och tråkigt.

För att öka glädjen och engagemanget föreslår barnen och ungdomarna flera förbättringar. Ett vanligt önskemål är fler åk, exempelvis tre där de två bästa räknas, för att minska pressen och ge fler chanser att lyckas. Träningsbanor under väntetiden nämns som ett sätt att göra dagen roligare och ge möjlighet till extra åkning. Prisutdelningen är också ett område där förändringar efterfrågas, många tycker att alla borde få något pris, gärna genom utlottning, för att undvika att några blir helt utan. En 14-årig tjej föreslog: *"Jag tror om fler vill tävla att det skulle vara bra om alla får pris, typ utlottningspris är ju bra. Sen varför måste man ha med sig skidorna upp på pallen? Är det typ bara att visa att man har dom nyaste skidorna?"* Variation i priser, inte bara pokaler, är ett annat förslag som skulle

öka motivationen. Slutligen betonas vikten av sociala aktiviteter vid sidan av tävlingen, eftersom dessa stärker gemenskapen och gör dagen mer minnesvärd.

Sammanfattningsvis visar resultaten att gemenskap, utmaning och roliga inslag är avgörande för en positiv tävlingsupplevelse. Genom att minska prestationspressen, skapa fler möjligheter till åkning och inkludera alla i prisutdelningen kan tävlingarna bli ännu mer attraktiva och bidra till att fler barn och ungdomar vill delta och fortsätta utvecklas inom sporten.

6 Diskussion

Resultaten från enkäter och intervjuer visar att barn- och ungdomstävlingar inom alpint uppskattas främst för den glädje, gemenskap och känsla av samhörighet de skapar. Att träffa kompisar, heja på varandra och uppleva spänningen i tävlingsmomentet är centrala positiva aspekter. Detta ligger i linje med tidigare forskning som visar att sociala faktorer och känslan av kompetens är avgörande för barns motivation att fortsätta idrotta. Samtidigt framträder flera utmaningar som riskerar att minska trivseln: höga kostnader, långa resor, väntetider samt stress och press i tidig ålder. Dessa faktorer kan skapa en miljö som inte harmonierar med barns behov av trygghet och lekfullhet, vilket Riksidrottsförbundet tydligt framhåller som grundläggande för barnidrott.

6.1 Resultat i relation till teori och riktlinjer

Ur ett utvecklingsperspektiv är det tydligt att nuvarande tävlingsformat i stor utsträckning efterliknar elitens struktur, vilket står i kontrast till RF:s riktlinjer och LTAD-modellen. LTAD betonar att barn inte är små vuxna och att tidig specialisering bör undvikas. Våra resultat bekräftar detta: barnen själva efterfrågar fler åk för att minska pressen, mer tid för lek och sociala aktiviteter samt prisutdelningar som inkluderar alla. Dessa önskemål ligger i linje med principen om tävling på barns villkor, där fokus ska ligga på lärande och glädje snarare än tidig pokaljakt.

En intressant aspekt är skillnaden mellan barns och vuxnas perspektiv. Barnen ser långa tävlingsdagar som positiva, eftersom de ger tid för sociala aktiviteter och lek, medan vuxna ofta föredrar kortare och mer effektiva dagar. Detta illustrerar en grundläggande utmaning: att balansera barns behov av tid och gemenskap med vuxnas önskan om effektivitet och logistik. Här blir det tydligt att tävlingssystemet måste utformas med barnens perspektiv som utgångspunkt, i enlighet med RF:s princip om idrott på barns villkor.

6.2 Press och tävlingsmoment

En central fråga är hur prestationspressen kan minskas utan att ta bort tävlingsmomentet helt. Ett alternativ är att införa fler åk där de bästa resultaten räknas, vilket ger fler chanser och minskar känslan av "allt eller inget". Detta förslag ligger i linje med LTAD:s syn på att upprepade försök och gradvis progression är viktiga för lärande och motivation. Att ge barn fler möjligheter att lyckas minskar risken för att ett enskilt misstag får oproportionerligt stor betydelse, vilket är en återkommande källa till stress enligt intervjuerna.

Vidare kan väntetiden göras mer aktiv genom träningsbanor eller lekfulla inslag, vilket stärker både teknik och trivsel. Detta är särskilt relevant då många barn uttrycker att de uppskattar långa tävlingsdagar när de fylls med sociala och roliga aktiviteter. Nackdelen är att längre tävlingsdagar kan öka belastningen på arrangörer och kräva mer resurser. Lekfulla inslag och träningsbanor under väntetiden kan göra dagen mer aktiv och rolig, men kräver extra organisation och utrustning, vilket kan innebära ökade kostnader och tidskrävande planering. Här blir det tydligt att en balans måste hittas mellan barnens behov av aktivitet och arrangörernas praktiska förutsättningar.

Även besiktning är ett moment som påverkar tidsåtgången under tävlingsdagen. Åsikterna går isär: vissa menar att besiktning kan tas bort eller ersättas med öppna träningsmöjligheter i banan innan tävlingen börjar, vilket skulle skapa mer rörelse och aktivitet. Andra framhåller att besiktning är en viktig del av tävlingen och att det kan vara riskfyllt att ta bort den helt, då banan måste förstås för att minska olycksrisken. Detta illustrerar en grundläggande konflikt mellan säkerhet och effektivitet, där lösningen sannolikt ligger i att utveckla besiktningsmomentet så att det blir både säkert och mer engagerande för barnen och ungdomarna.

6.3 Ekonomiska och geografiska utmaningar

Kostnader och resor är återkommande hinder som både enkätsvar och intervjuer lyfter. Detta är inte bara en ekonomisk fråga utan påverkar också tillgängligheten och rekryteringen till sporten. Ett sätt att minska dessa hinder är att se över tävlingskalendern och skapa fler lokala tävlingar, vilket kan reducera både resekostnader och tidsåtgång för familjer. Lokala alternativ kan dessutom stärka den sociala gemenskapen i närområdet och göra sporten mer inkluderande.

Samtidigt är det viktigt att beakta att Sverige har stora geografiska skillnader, vilket innebär att avstånd och resor alltid kommer att vara en utmaning beroende på var man bor. Därför behöver lösningar som lokala tävlingar kompletteras med en flexibel struktur som även möjliggör tävlingar på distriktsnivå, följt av regionala och nationella arrangemang, för att skapa

likvärdiga förutsättningar och utvecklingsmöjligheter för alla. En ytterligare aspekt är att tävlingar ofta fungerar som en viktig inkomstkälla för föreningar, vilket gör att arrangörer har ett starkt incitament att locka många deltagare. Detta kan ibland skapa en konflikt mellan ekonomiska intressen och barnens behov. För att säkerställa att tävlingar i första hand arrangeras för barnens utveckling och glädje, snarare än för att generera intäkter, krävs en medvetenhet och riktlinjer som styr mot barnens bästa.

Utöver detta kan förenklade regler och utrustningskrav, exempelvis att fartdräkt och flera par skidor inte är förväntan i yngre åldrar genom att sänka trösklarna för nya deltagare.

6.4 Metoddiskussion

Valet av metod, en kombination av enkät och intervjuer, har gett en bred och nyanserad bild av nuläget. Enkäten möjliggjorde insamling av kvantitativa data från ett stort antal deltagare, medan intervjuerna gav djupare förståelse för bakomliggande resonemang och känslor. Styrkan i metoden är trianguleringen: flera perspektiv från olika roller och åldrar har jämförts och bekräftats. Samtidigt finns begränsningar. Intervjuer med barn och ungdomar kan påverkas av social önskvärdhet, att deltagarna säger det de tror att intervjuaren vill höra, särskilt när intervjuaren representerar Svenska Skidförbundet. För att minska denna risk genomfördes intervjuerna i barnens hemmiljöer och med vårdnadshavares samtycke, men viss påverkan kan inte uteslutas. Enkäten hade många fritextsvar, vilket gav värdefull information men också kräver tolkning som kan innebära subjektivitet. Urvalet är brett geografiskt, men deltagare från vissa distrikt är underrepresenterade, vilket kan påverka generaliserbarheten.

En annan aspekt är att intervjuerna med vuxna genomfördes i grupper, vilket kan ha påverkat dynamiken och svaren. Gruppintervjuer kan skapa en öppen diskussion men också riskera att vissa deltagare anpassar sina svar efter gruppens normer. Trots dessa begränsningar ger metoden en robust grund för analys, särskilt eftersom resultaten från olika datakällor är samstämmiga.

6.5 Praktisk påverkan och framtida studier

Resultaten visar att en översyn av tävlingssystemet är nödvändig för att skapa en miljö som främjar barns långsiktiga utveckling och välmående. Förslag på aktiva väntetider med lekfulla inslag, inkluderande prisutdelningar och minskade kostnader bör prövas i praktiken. Dessa förändringar kan bidra till att minska prestationspressen och öka glädjen i tävlandet, men kräver samtidigt organisatoriska lösningar och resurser för att genomföras.

Vidare undersökning hur dessa åtgärder påverkar barns motivation, kvarstannande inom sporten och teknikutveckling över tid. Det är också viktigt

att följa upp hur förändringar i utrustningskrav och tävlingskalender påverkar rekrytering och bredd, samt att analysera balansen mellan säkerhet och effektivitet. Flexibla lösningar som öppna träningsmöjligheter eller anpassade besiktningsrutiner kan skapa mer aktivitet och rörelse, men måste utformas så att säkerheten bibehålls.

En inkluderande prisutdelning kan bidra till en mer positiv kultur där alla känner sig delaktiga och minska fokus på placering. Samtidigt finns en risk att tävlingsmomentet upplevs som mindre betydelsefullt, vilket visar på behovet av balans mellan att bevara tävlingen som motiverande inslag och att undvika en prestationskultur som leder till utslagning.

7 Slutsats

Utifrån de tre frågeställningarna, vilka aspekter av tävlingarna som upplevs som mest positiva, vilka hinder som identifieras och hur formatet kan förbättras, visar analysen av enkäter och intervjuer att dagens tävlingssystem inom alpin skidåkning behöver förändras för att bättre möta barns och ungdomars behov. Det som uppskattas mest är glädjen i att åka, gemenskapen med kompisar och känslan av att utvecklas, medan höga kostnader, långa resor, prestationspress och komplicerade regler framstår som de största utmaningarna. Dessa faktorer riskerar att begränsa både rekrytering och kvarstannande i sporten, vilket i förlängningen påverkar såväl bredd som elit.

För att öka glädjen och engagemanget behöver tävlingsformatet utformas i linje med Riksidrottsförbundets riktlinjer och LTAD-modellen, där barns villkor sätts i centrum. Våra resultat visar att barnen efterfrågar fler åk för att minska pressen, mer aktiva väntetider med inslag av lek och träning samt prisutdelningar där alla känner sig inkluderade. Vuxna betonar samtidigt behovet av enklare regler, lägre kostnader och fler lokala tävlingar för att minska ekonomiska och praktiska hinder. En framtida modell måste därför balansera barns behov av trygghet och lekfullhet med arrangörernas organisatoriska förutsättningar.

Förändringar i tävlingsformatet bör skapa miljöer som stärker motivationen och gör att fler stannar kvar i sporten, samtidigt som grunden för framtida elitutveckling byggs. Flexibla lösningar som fler åk, aktiva väntetider och anpassade besiktningsrutiner kan bidra till tävlingar som är både roliga och utvecklande, utan att kompromissa med säkerhet eller kvalitet. Detta ligger i linje med RF:s riktlinjer och LTAD-modellen och ger förutsättningar för att fler barn ska fortsätta längre inom alpinskiidåkning.

Forskning och riktlinjer stödjer denna inriktning. RF framhåller att barnidrott ska utgå från barns villkor och att tidig resultatjakt bör undvikas. LTAD-



modellen betonar att barn inte är små vuxna och att tidig specialisering kan hämma långsiktig utveckling. Studier visar att social gemenskap, känsla av kompetens och självbestämmande är avgörande för motivation och kvarstannande, medan höga kostnader och prestationspress är vanliga orsaker till avhopp. Genom att omsätta dessa insikter i praktiken kan Svenska Skidförbundet skapa ett tävlingssystem som stärker barnens upplevelse här och nu och samtidigt bygger en hållbar grund för framtidens skidåkare.

Utöver resultaten i denna rapport visar både forskning och exempel från andra idrotter att behovet av förändring är gemensamt för många stora förbund. Svenska Fotbollförbundet, Ishockeyförbundet, Friidrott och Gymnastikförbundet har redan genomfört omfattande reformer för att anpassa tävlingsformerna till barns utvecklingsnivå, med fokus på lekfullhet, inkludering och långsiktig utveckling. Dessa initiativ visar att en gemensam rörelse pågår inom idrottsrörelsen för att lämna den traditionella elitinriktade modellen och skapa tävlingssystem som utgår från barns villkor.

Genom att omsätta dessa insikter i praktiken, kan Svenska Skidförbundet skapa ett alpint tävlingssystem som stärker barnens upplevelser och samtidigt bygga en hållbar grund för framtidens skidåkare.

8 Litteratur

Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2013). *Long-term Athlete Development*. Human Kinetics.

Côté, J., Lidor, R., & Hackfort, D. (den 28 februari 2011). ISSP Position Stand: To Sample or to Specialize? Seven Postulates about Youth Sport Activities that Lead to Continued Participation and Elite Performance. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, s. 7–17.

Eliasson, I. (2016). *Anpassningar av idrott till barn – från vision till praktik inom tre idrotter*. Riksidrottsförbundet FoU-rapport.

Gymnastikförbundet. (2023). *Anvisningar för barn- och ungdomsgymnastik*. Stockholm: Gymnastikförbundet.

Hertting, K., & Wagnsson, S. (2024). *Smakar det så kostar det: Om föräldrars kostnader för barnens idrott*. Riksidrottsförbundets FoU-Serie.

Lundberg, J. (den 19 april 2021). www.idrottsforskning.se. Hämtat från <https://www.idrottsforskning.se/sverige-pa-efterkalken-i-arbetet-med-trygg-och-trovardig-idrott/>

Lundberg, T. (den 20 november 2024). *Tidiga och strukturerade talangutvecklingssystem inom idrotten – Varför är forskare så tveksamma?* Hämtat från idrottsforum.org: <https://idrottsforum.org/feature-lundberg241120/>

Persson, M., Åsebring, L., & Gustafsson, C. (2022). "Inte kul, men det får man tåla!". Friends idrottsrapport.

Riksidrottsförbundet. (den 24 april 2024). *Skapa trygga och inkluderande idrottsmiljöer*. Hämtat från rf.se: <https://www.rf.se/rf-arbetar-med/trygg-och-inkluderande-idrott>

Riksidrottsförbundet. (den 17 april 2024). www.rf.se. Hämtat från <https://www.rf.se/rf-arbetar-med/barn--och-ungdomsidrott>

Riksidrottsförbundet. (2025). *Nationella riktlinjer för elitidrottares dubbla karriärer*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.

Riksidrottsförbundet. (den 1 december 2025). www.rf.se. Hämtat från <https://www.rf.se/rf-arbetar-med/barn--och-ungdomsidrott/riktlinjer-for-barn--och-ungdomsidrott#:~:text=för%20många%20en%20viktig%20del,jämnt%20tävlingssmotstånd%20fungera%20som%20ledstjärna>

Segnestam Larsson, O. (2024). *Barn- och ungdomsidrottens prislapp: Vem bär ansvaret?* Riksidrottsförbundets FoU-serie.



Svensk Friidrott. (u.d.). www.friidrott.se. Hämtat från <https://www.friidrott.se/forening-forbund/forening/vad-ar-friidrott/barn-ungdom/>

Svenska Fotbollförbundets Representantskap. (2018). *Tävlingsbestämmelser för barn- och ungdomsfotboll*.

Svenska Ishockeyförbundet. (u.d.). *Ramverk för barn- och ungdomsishockey*. Hämtat från <https://www.swehockey.se/media/xgeljyvr/spelformer-ramverk.pdf>

Svenska Ishockeyförbundet. (u.d.). www.hemmaplansmodellen.se. Hämtat från <https://hemmaplansmodellen.se>

Unicef. (den 26 november 2024). www.unicef.se. Hämtat från <https://unicef.se/barnkonventionen>

Wagnsson, S., & Hertting, K. (2025). *Kostnader för barn och ungdomars idrottande i Jämtland-Härjedalen*. RF-SISU Jämtland-Härjedalen.

van Leeuwen, L., Annink, A., Visser, K., & Jambroes, M. (den 14 november 2022). Facilitating Children's Club-Organized Sports Participation: Person-Environment Misfits Experienced by Parents from Low-Income Families. *Children*, s. 1–14.