

Säsong- och tävlingsplanering

2025–2028 - Allmän

Innefattar simidrotterna simning, inklusive parasimning, och simning i öppet vatten för aktiva 13 år och äldre (ej masters).

Innehåll

Information och kontakt med STP	2
Metodik och arbetssätt.....	2
Lärdomar & justeringsmodell - systematiskt utvärdera och förbättra	2
Strategiska område, värdegrund, strategi 2025 och vägledande principer	3
Övergripande syfte och mål med säsong- och tävlingsplanering.....	4
Optimering av Säsong- och tävlingsplanering	4
Harmoniserade övergångar.....	5
Karriär- och tävlingsplanering från ungdomsåren.....	5
Parallelltävlingar	6
Handledning till distrikt och föreningar	6
Översikt nationella ålderskategorier	7
Översikt nationell kalender.....	7
Nationella utbildningshelger	9
Nationella tävlingscuper	9
Open Water Trophy	9
Hela Parasverige simmar	9
Svenska medleycupen	10
Svenska distanscupen	10
Regler, Mästerskaps- och rekordbestämmelser	11
Medlemmar i styrgrupp och arbetsgrupperna	11
Styrgrupp.....	11
Arbetsgrupper	11
Länkar:	12
Referenser	12

Information och kontakt med STP

Samlad och detaljerad information presenteras via [SVENSK SIMIDROTT](#) som är tillgänglig för alla intresserade. Frågor och kontakt gällande Säsong- och tävlingsplanering via stp@svensksimidrott.se

Metodik och arbetsätt

Det här är en sammanfattning av hur Säsong- och tävlingsplanering (STP) 2025–2028 har tagits fram. Fredrik Lundin har varit projektledare och simsverige har bjudits in och varit delaktiga, och de kunde anmäla sig via en intresseanmälan under november 2022. Det var ett stort engagemang från många som ville vara med och påverka, vilket resulterade i att en styrgrupp och flera projektgrupper bildades, med sammanlagt 42 personer.

Under 2023 höll arbetsgrupperna ett flertal antal möten där de följde kärnvärdena trygg i rummet, transparens och öppenhet samt att vi är alla ambassadörer för Svensk Simidrott och STP. Arbetsgrupperna utgick från tidigare utvärderingar av STP och Svensk Simidrotts värdegrund, strategi 2025. De använde också de vägledande principer som stödde dem i att ta fram idéer och fatta beslut. Två genomarbetade versioner av en samlad STP har tagit fram, som sedan fungerade för vidareutveckling och nya revideringar.

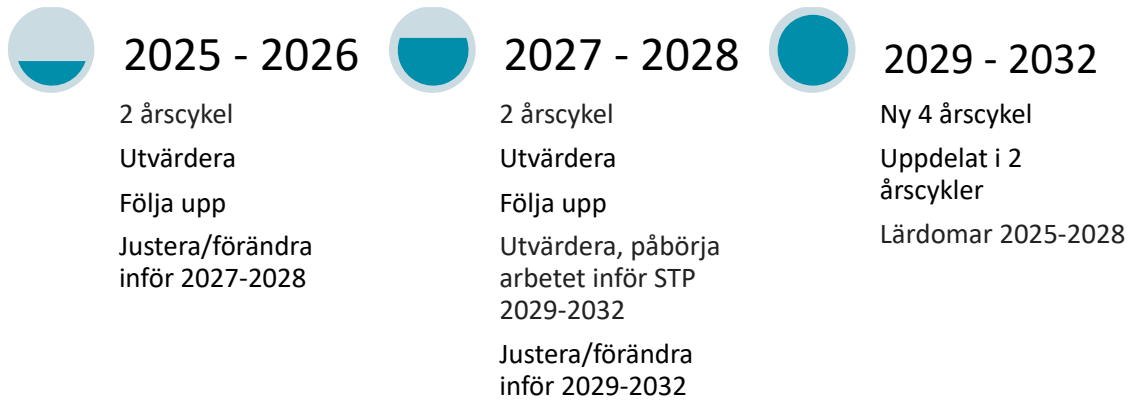
Under 2023 arrangerades flera träffar och möten för att informera och resonera kring Säsong- och tävlingsplanering (STP) 2025–2028 aktuella läge. Bland dessa fanns till exempel januarikonferensen för förbundspersonal och distriktsstyrelser, Simidrottsforum för föreningar, distrikt och ledare, och Coaches corner för tränarna. Utöver hölls digitala möten som var öppna för distrikt och övriga intresserade.

En remiss fanns tillgänglig för distrikt, föreningar och övriga intresserade den 20 november - 10 december 2023. Utifrån remissvaren togs ett nytt varv av utveckling och revidering utfördes.

I mars 2024 togs beslut av Svensk Simidrotts styrelse att godkänna Säsong- och tävlingsplanering 2025–2028 och arbete med att implantera och förbereda påbörjas.

Lärdomar & justeringsmodell - systematiskt utvärdera och förbättra

Modellen består av fyra steg: planera, genomföra, följa upp och justera. Genom att följa modellen kan vi lära sig av sina erfarenheter, identifiera vad som fungerar bra och vad som behöver förändras, samt anpassas efter nya förutsättningar och behov. Säsong- och tävlingsplanering justeras av Sportchef simning och Koordinator simning i samråd med förbundskaptener, verksamhetsutvecklare och ungdoms- och juniorutvecklare simning.



Strategiska område, värdegrund, strategi 2025 och vägledande principer

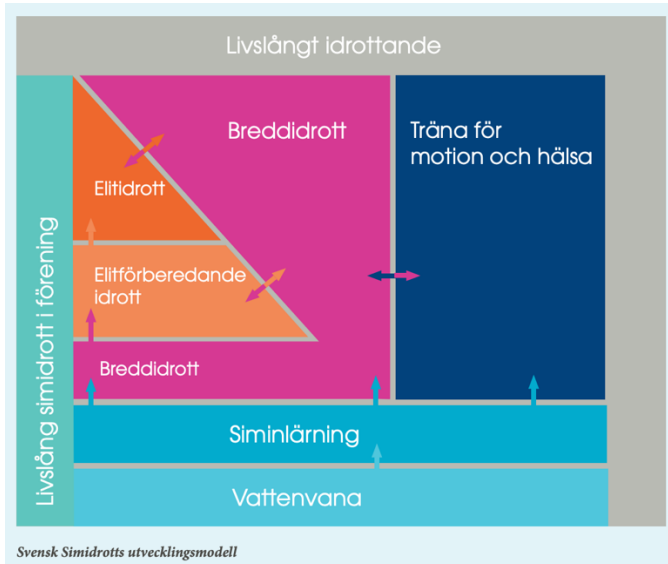
Dokumentet förhåller sig till Svensk Simidrotts värdegrund, strategi 2025 och det som arbetsgruppen omvärld/forskning tagit fram kring de vägledande principerna som utgick utifrån en vetenskaplig syn och studier. Nedan presenteras i punktform kortfattat det som knyts an till säsong- och tävlingsplanering. Svenska Simidrotts inkluderings- och mångfaldsplan har ska beaktas i arbetet med STP i olika nivåer och i beslut. Ramarna och riktlinjerna i planen gäller såväl förbund, som distrikt och föreningar, och ska hjälpa organisationerna i ett förbättrat mångfalds- och inkluderingsarbete.

Svensk Simidrotts värdegrund

Svensk Simidrott har en gemensam värdegrund som utgår från Riksidrottsförbundets värdegrund. Värdegrunden representerar de grundläggande värderingarna som en organisation ska efterleva. Den ska vara vägledande för alla beslut som tas och grunden för vår verksamhet inom Svensk Simidrott, så också i arbetet med STP. Mer om det finns att läsa via [Värdegrund | SVENSK SIMIDROTT](#)

Strategiska område och vision mål kopplat till Strategi 2025

- Simidrott i världsklass
- "Fler börjar och stannar kvar i vår verksamhet där alla utvecklas utifrån sina egna förutsättningar och kan välja att simidrotta för att det är roligt, för att må bra och för att satsa och nå yttersta eliten."
- Svensk Simidrott har nått fler framgångar internationellt och skapat en bredare nationell elit i respektive simidrott.
- Tränings- och tävlingsverksamhet samt mötesformer anpassas efter allas förmåga och möjlighet att delta.
- Svensk Simidrotts verksamhet och organisation möter omvärldens krav på förändring och utveckling.



Vägledande principer:

Dessa togs fram av medlemmarna i STP arbetsgruppen Omvärld och forskning.

- Simidrott för alla. Fler simmare, och flera ska vara kvar längre
 - Jämbördig konkurrens & färdighetsnivå.
 - Anpassad tävlingsform.
- Gynnande och utvecklande miljö.
- Fokus på den individuella utvecklingen.
 - Tävling är ett verktyg för att utvärdera träningen.
 - Tävlingskalendern bör styras efter träningsprocessen.

Övergripande syfte och mål med säsongs- och tävlingsplanering

Innehållet ska ligga till grund för all nationell säsongs- och tävlingsplanering perioden 2025–2028 samt som stöd till distrikten och föreningar. Syftet är att en klar och tydlig planering med ett fast innehåll ska finnas för att säkerställa en god långsiktighet och framförhållning.

Optimering av Säsongs- och tävlingsplanering

På tävling är det viktigt att fokusera på lärandet och den individuella prestationen och utvecklingen, inte bara på tävlingsresultaten. Tävlingar är ett sätt att mäta och utvärdera genomförd träning, vilket som ger återkoppling på vad som kan förbättras eller förändras inför nästa träningsfas. Perioden börjar i augusti/september och slutar i juli, vilket är liknande skolans läsår.

Säsongs- och tävlingsplanering (förbunds- och distriktstävlingar samt inbjudningstävlingar tillsammans) i Sverige ska erbjuda alla simmare, oavsett ålder och färdighetsnivå, tävlingar som är stimulerande och utvecklande.

Med en genomtänkt periodisering för målgruppen planeras träning och tävling med hänsyn till vilo- och återhämtningsperioder. Rekommendation till distrikt och föreningar är att erbjuda parallelltävlingar med syftet att fler simmare erbjuds tävla med jämbördig konkurrens vid samma period som det nationella mästerskap vilket leder till att träningsprocessen underlättas i föreningen och i träningsgruppen.

Det kommer att finnas prioriterade paratävlingar, andra än förbundstävlingar. På dessa tävlingar kommer klassificering av parasimmare att genomföras. Distrikten uppmanas att planera tävlingar för yngre parasimmare, antingen inom respektive distrikt eller i samarbete med närliggande distrikt.

Harmoniserade övergångar

Svensk Simidrott vill synkronisera övergången från barn till ungdomsidrott med den Säsongs- och tävlingsplaneringen på ett så bra sätt som möjligt, så även övergången till vuxensimidrott.

Karriär- och tävlingsplanering från ungdomsåren

I samband med diskussioner under framtagningen av STP 2025–2028 så återkom medlemmarna i arbetsgrupperna ofta till hur vi inom svensk simning på bästa sätt kan stimulera till bäst gynnsamt antal tävlingsdagar och tävlingsstarter per individ utan att tappa tävlingserfarenhet.

Viktiga bakomliggande faktorer som har belysts är en variation av stimulans beroende på faktorer som boendeplats, simidrott, ålder och tävlingsnivå som inbjudningstävlingar, distriktstävlingar, nationella och internationella mästerskap samt landslagsuppdrag.

Tävlingsplanering och tävlingsval är främst en samverkan mellan tränaren och simmaren. Detta görs med utgångspunkt i varje individs mål, behov för mest gynnsam utveckling och återhämtning, samt en överensstämmelse med STP:s vägledande principer. En individuell utvecklingsplan och en holistisk syn på simmarens välmående framhålls som viktiga komponenter för att möta kort- och långsiktig stimulans.

Det ska finnas en acceptans för att avstå eller prioritera tävlingar med jämbördig konkurrens, i det rika utbudet av tävlingar i Sverige för ungdomssimmare. Det är viktigt att skapa en balanserad strategi för tävlingsplanering för att säkerställa en hållbar och givande karriär för varje individ.

Parallelltävlingar

Tävlingsstrukturen i svensk simning formas så att alla, oavsett färdighetsnivå, får möjligheten att tävla i en variation av tävlingsgrenar. Parallelltävlingar är ett samlingsnamn på tävlingar som kan ske parallellt med förbundstävlingar.

Utifrån en strävan efter att främja jämbördig konkurrens och öka den inre drivkraften hos simmare som ännu inte har nått nationella mästerskapsnivå får simmarna i föreningen, vare sig man är med på ett nationellt mästerskap eller parallelltävling, en gemensam period att träna mot vilket bidrar till att gruppammansättning på föreningsnivå blir mer harmoniserad. Genom att göra detta skapar vi förhoppningsvis också en tränings- och tävlingsmiljö som både utmanar och stöttar, vilket i sin tur kommer att inspirera simmare att nå sin fulla potential.

Handledning till distrikt och föreningar

Handledningen ska ses som ett stöd i arbetet med framtagning av och kontinuerligt arbete med Säsongs- och tävlingsplanering (STP) inom distriktet tillsammans med föreningar.

Handledningen består av fem faser som finns beskrivna, i text och visuellt med hjälp av ett årshjul. Årshjulet visar på en möjlig struktur som distrikt eller förening kan arbeta utifrån för att på ett inkluderande sätt ta sig an en Säsongs- och tävlingsplanering.

Ett bra sätt att utveckla tävlingsverksamheten i distriktet är att bilda en STP distriktsgrupp som ansvarar för att utvärdera och utveckla distriktets tävlingar löpande, i samarbete med föreningarna. En STP distriktsgrupp kan bidra till att skapa en gemensam vision och strategi för tävlingarna, samt stödja och inspirera varandra i genomförandet.

Översikt nationella ålderskategorier

Nedan presenterar ålderskategorier i simidrotterna Simning och Simning i öppet vatten som gäller på förbundstävlingar. Dessa ålderskategorier behöver inte följas på distrikts- eller inbjudningstävlingar, vilket då leder till att simmaren kan tävla mot skiftande åldrar och tävla i jämbördig konkurrens.

Tävling	Grenar	Klass 1	Klass 2	Klass 3
USM (50m) Sommar	indv	13 – 14 år	15 – 16 år	17 – 18 år
	Lagkapp	13 - 15 år	13 – 18 år	<i>Simmare kan ej dubblera lagkappsdeltagande</i>
USM (25m) Reg/Riks Vinter	indv	13 - 14 år	15 år	16 - 17 år
	Lagkapp	13 - 15 år	13 – 17 år	Simmare kan ej dubblera lagkappsdeltagande
U21 SM (50m) Sommar	indv	19 - 21 år	-	-
	Lagkapp	13 – 21 år	<i>50 % av laget ska innehålla 19–21 åringar. Lagsamverkan är möjlig.</i>	
U21 SM (25m) Vinter	indv	18 – 21 år	-	-
	Lagkapp	13 – 21 år	<i>50 % av laget ska innehålla 18–21 åringar. Lagsamverkan är möjlig.</i>	
SM (25m, 50m) Sommar / Vinter	Indv & lag	13 år och äldre	Öppen klass	
Nationell Grand Prix / Open Water Trophy	Indv & lag	13 år och äldre	Öppen klass Målgrupp 17 år och äldre dock möjligt för deltagande från 13 år.	

Översikt nationell kalender

Den nationella tävlingskalendern följer skolans läsår, så som landslag och flertalet föreningar planerar sin verksamhet. Den ses över årligen för att optimeras utifrån ett svenskt simningsperspektiv samt så att den harmoniseras på bästa möjliga sätt med de internationella mästerskapen. Målet är att presentera den nationella kalendern minst 12 månader i förväg.

Val av perioder för tävlingar har i största möjliga mån planerats utefter träningsperiodisering som då tar hänsyn till extra gynnsamma träningsperioder för optimal utveckling samt perioder för återhämtning.

På sommarens nationella mästerskap är ambitionen att samla simning, inklusive parasimning, och simning i öppet vatten på samma mästerskap dvs. på SM/Para-SM/U21-SM (50m) och Ungdoms-SM (50m). Då med syftet att möta Svensk Simidrotts inkluderings- och mångfaldsplan samt att förenkla för föreningarna med att kvalificerade simmare till det specifika nationella mästerskapet tävlar under samma period och på samma ort.

Strävan är att paraklasser finns med på Ungdoms-SM (50m) programmet fr.o.m. 2027 eller senast 2028, då Hela Parasverige simmar förhoppningsvis har lett till att fler paraungdomar tävlar.

I augusti arrangeras årligen Open Water Challenge som inkluderar SM/U21-SM i öppet vatten på 10 000m, Masters-SM och en rekryteringstävling för alla åldrar genomförs. Ambitionen att inkludera paraklasser från 2027 eller senast 2028.

På [SVENSK SIMIDROTT](https://www.svensksimidrott.se) uppdateras kalendern så fort ett datum är fastställt.

	Simning	Para	Simning i öppet vatten	Nationell utbildningshelg
sept				vecka 37
okt	NIU-mästerskapen Regionalt Grand Prix (25m)	Regionalt Grand Prix (25m) Para-SM/RM (25m)		
nov	Grand Prix (25m)	Grand Prix (25m)		vecka 46
dec	Ungdoms-SM (25m) Region SM/U21-SM (25m)			
jan	Ungdoms SM (25m) Riksfinal, 25m			
feb	Regionalt Grand Prix (50m)	Regionalt Grand Prix (50m)	RM öppet vatten (i bassäng) (deltagande vid SM-veckan vinter)	vecka 6

	Simning	Para	Simning i öppet vatten	Nationell utbildningshelg
mars	Grand Prix (50m)	Grand Prix (50m)		
april	Swim Open (50m)	Swim Open (50m) (påsk) (int)		
maj		Falkenberg Open, 50m		vecka 19
juni	Ungdoms-SM (50m) eller SM/Para-SM/U21 SM (50m)	SM/Para-SM/U21-SM (50m) [Ungdoms SM (50m) fr.o.m. 2027 el 2028]	Open Water Trophy (v.26) Ungdoms-SM (50m) eller SM/Para-SM/U21-SM (50m)	
juli	SM/Para-SM/U21-SM (50m) eller Ungdoms SM (50m)	SM/Para-SM/U21-SM (50m) [Ungdoms SM (50m) fr.o.m. 2027 el 2028]	SM/Para-SM/U21-SM (50m) eller Ungdoms-SM (50m) Vansbrosimningen Open Water Trophy	
aug			Open Water Challenge inkl. (SM 10k , lag, rekrytering, masters) Open Water Trophy	

SM/Para-SM/U21-SM (50m) och Ungdoms-SM (50m) kan byta tävlingsperiod, beroende på om SM/Para-SM/U21-SM (50m) är en del av SM-veckan eller inte. SM-veckan styrs och arrangeras av Riksidrottsförbundet (RF) i samarbete med berörda specialidrottsförbund (SF) och värdstaden. Syftet med SM-veckan är att under en veckas tid genomföra svenska seniormästerskap i olika idrotter i en och samma stad, huvudort eller region.

Distriktsmästerskap (DM) ägs av distrikten inklusive bestämmande av ålderskategorier, grenprogram, kvalificeringsprinciper, datum och ort. STP rekommenderar starkt att DM omfattas av simidrotterna simning, inklusive parasimning och simning i öppet vatten i varje distrikt.

Nationella utbildningshelger

Dessa helger nyttjas till utbildningsinsatser på nationell nivå som har målsättning att tillsammans kunna möta ett utbildningsbehov för samtliga ledare/tränare inom alla verksamheter (simning, inklusive parasimning, och simning i öppet vatten). Dessa helger ges tävlingsanknytning och resultat från tävlingar kommer att läsas in i databasen Tempus. Undantaget är den helg som svenska tränarkonferensen hålls (vecka 37) i september, jämna år, då sanktioneras inga tävlingar.

Distrikten rekommenderas att ta fram egna utbildningshelger som kan nyttjas till utbildningsinsatser eller konferenser, för distriktets räkning.

Nationella tävlingscuper

Tävlingsstrukturen i svensk simning formas så att alla, oavsett färdighetsnivå får möjligheten att tävla i en variation av tävlingsgrenar. Nedan är ett tillskott i distriktens och föreningarnas arbete med Vision 2025 vilket bidra till en simidrott för alla och att fler uppmuntras att vilja fortsätta träna och tävla.

Open Water Trophy

Ett tävlingsprogram i simning i öppet vatten som erbjuds till instegssimmare och etablerade öppet vattensimmare med tre till fyra deltävlingar per säsong. Med målen att höja prestationsnivån hos deltagarna samt öka antalet föreningar som deltar. Distanserna varierar per deltävling.

Hela Parasverige simmar

Tävlingen, som är en instegstävling där inga funktionärer krävs, genomförs i klubbmiljö. Tränaren tar tid som sedan rapporteras in efter avslutade veckor.

Syfte: Få fler parasimmare att "våga tävla". Tävlingen genomförs i hemmamiljö på en vanlig träning, vilket gör det enkelt för alla att vara med.

Mål: Att få fler parasimmare att vilja tävla. Öka antalet parasimmare med tävlingsresultat. På sikt öka antalet parasimmare som deltar på SM/RM inomhus.

Svenska medleycupen

Ett tävlingsprogram årsvis som gör det möjligt för licensierade simmare (13 år och äldre) att se den totala summan av insamlade aquapoäng. Genom att tävla i flera grenar på sanktionerade tävlingar under året kan simmaren följa sin individuella utveckling och se hur aquapoängen utvecklas.

Cupens format innebär att fokus riktas på den individuella prestationen via aquapoäng på tävlingar som registrerat resultat i Tempus, snarare än placeringen (resultatet) i relation till övriga simmare i åldersgruppen.

Syfte: Att simmaren ges möjlighet att tävla på alla fyra simsätt och medley och på sikt prova på samtliga tävlingsdistanser. Tävlingsmomentet utgör en viktig del av träningsprocessen och är ett verktyg för att träna målmedvetet samt utvärdera och utveckla träningsprocessen. En del av syftet med tävlingsformen är att stimulera en fortsatt utveckling av tekniska färdigheter, snabbhet och uthållighet i alla fyra simsätt och dess sammansättning i medley.

Mål: Det finns en bredd inom svensk simning som gör att vi har många deltagare inom alla grenar. Tävlingar utanför de nationella mästerskapen har tydlig förväntad standard/klass/nivå som gör att dessa tävlingar kan användas som värdemätning om simmare ligger i fas inför sina måltävlingar. Detta är oavsett om det är förbundstävlingar eller inbjudningstävlingar. Hela Sverige tävlar i form av att det finns simmare från hela Sverige som deltar på tävlingar och tävlingar genomförs med god kvalitet i hela Sverige. Svenska tävlingssimmare deltar i svenska mästerskap, i respektive ålderskategori och uppnår höga resultat, som står sig internationellt.

Svenska distanscupen

Ett tävlingsprogram årsvis som gör det möjligt för licensierade simmare (13 år och äldre) att se den totala summan av insamlade aquapoäng. I ett senare läge kommer även Simning i öppet vatten att inkluderas. Genom att tävla i flera grenar på sanktionerade tävlingar under året kan simmaren följa sin individuella utveckling och se hur aquapoängen utvecklas.

Cupens format innebär att fokus riktas på den individuella prestationen via aquapoäng på tävlingar som registrerat resultat i Tempus, snarare än placeringen (resultatet) i relation till övriga simmare i åldersgruppen.

Syfte: Att simmaren ges möjlighet att tävla de längre distanserna. Tävlingsmomentet utgör en viktig del av träningsprocessen och är ett verktyg för att träna målmedvetet samt utvärdera och utveckla träningsprocessen.

Mål: Det finns en bredd inom svensk simning som gör att vi har många deltagare inom alla grenar. Tävlingar utanför de nationella mästerskapen har tydlig förväntad standard/klass/nivå som gör att dessa tävlingar kan användas som värdemätning om simmare ligger i fas inför sina måltävlingar. Detta är oavsett om det är förbundstävlingar eller inbjudningstävlingar. Hela Sverige tävlar i form av att det finns simmare från hela Sverige som deltar på tävlingar och tävlingar genomförs med god kvalitet i hela Sverige. Svenska tävlingssimmare deltar i svenska mästerskap, i respektive ålderskategori och uppnår höga resultat, som står sig internationellt.

Regler, Mästerskaps- och rekordbestämmelser

Regler. [Regler simidrotterna | SVENSK SIMIDROTT](#)

Mästerskaps- och rekordbestämmelser: [Bestämmelser | SVENSK SIMIDROTT](#)

Medlemmar i styrgrupp och arbetsgrupperna

Ett stort tack till alla medverkande medlemmar. Ni är ovärderliga och er kunskap och delaktighet värderas oerhört högt.

Styrgrupp

Fredrik Lundin (Projektledare)	Kenneth Magnusson (Regler, arrangemang)
Ulrika Sandmark (Parasimning)	Helena Bengtsson (Utbildning & Simidrottslinjen)
Hasse Nilsson (Simning i Öppet vatten)	Cecilia Edstam (Distrikt)
Martina Aronsson (Simning bassäng)	Emil Fritz (Distrikt)
Carl Jenner (Simning bassäng)	Bert-Ola Eriksson (Styrelserepresentant)
Johan Wallberg (Omvärld & forskning)	

Arbetsgrupper

Mikael Wåhlin	Agneta Edvinsson	Ellen Fildebrandt
Katarina Nyman	Jesper Jonsson	Thomas Jansson
Per Edholm	Johan Ekberg	Andreas Jonnerholm
Annika Edin	Jonathan Sühl	Torsten Buhre
Ulf Höggqvist	Elise Öberg	Jacob Fredriksson
Kenneth Humling	Misja Klevstig	Nils Zätterström
Niko Martikainen	Stefan Lönngren	Mikael Rosén

Ida Andersson Wulf	Camilla Johansson-Sponseller	André Magnusson
Jenny Cederlind	Alexander Almeida Sundell	Walter Forsberg Meinhart
Kerstin Norberg	Jenny dePadua	Dennis Fredriksson
Roger Lindberg	Helena Bengtsson	

Länkar:

Svensk Simidrott, [SVENSK SIMIDROTT](#)

Distrikten, [Distrikten | SVENSK SIMIDROTT](#)

Simning Svensk Simidrott, [Simning | SVENSK SIMIDROTT](#)

Parasimning, Svensk Simidrott, [Simning | SVENSK SIMIDROTT](#)

Simning i öppet vatten, Svensk Simidrott, [Öppet vatten | SVENSK SIMIDROTT](#)

Svensk Simidrotts inkluderings- och mångfaldsplan, [Inkludering- och mångfaldsplan | SVENSK SIMIDROTT](#)

Aqaupäng (fd FINA-poäng), [Swimming Points \(worldaquatics.com\)](#)

WPSpoäng (World Para Swimming Point Scores), [World Para Swimming News & Events \(paralympic.org\)](#)

World Aquatics, [World Aquatics](#)

European Aquatics, [Homepage - LEN - European Aquatics](#)

Referenser

Barth, M., Güllich, A., Macnamara, B.N. *et al.* Predictors of Junior Versus Senior Elite Performance are Opposite: A Systematic Review and Meta-Analysis of Participation Patterns. *Sports Med* **52**, 1399–1416 (2022). <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01625>

Buhre & Tchernij. Sample Distribution and Research Design Are Methodological Dilemmas When Identifying Selection and Using Relative Age as an Explanation of Results. *The Sport Journal* 2018

Deci EL, Ryan RM. *Intrinsic motivation, and self-determination in human behavior*. New York, NY: Plenum; 1985.

FN: s barnkonvention <https://unicef.se/barnkonventionen>

Fraser-Thomas J, Côté J. Youth sports: implementing findings and moving forward with research. *Athl Ins*. 2006;8(3):12–27.

Fraser-Thomas, J., Coté, J., & Deakin, J. (2008). Examining adolescent sport dropout and prolonged engagement from a developmental perspective. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(3), 318–333

Gearity (2012) Poor teaching by the coach: a phenomenological description from athletes' experience of poor coaching. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 17(1): 79–96.

Gearity and Murray (2011) Athlete's experience of psychological effects of poor coaching. *Psychology of Sport and Exercise*. 12; 213–221.

- Neil McCarthy & Dave Collins (2014) Initial identification & selection bias versus the eventual confirmation of talent: evidence for the benefits of a rocky road? *Journal of Sports Sciences*, 32:17, 1604–1610
- Riksidrottsförbundet. (2019a). *Idrotten vill – idrottsrörelsens idéprogram* [The sports will – The sport movement’s idea program]
- Riksidrottsförbundet (2022) *Riktlinjer för barn- och ungdomsidrott* [Guidelines for children’s and youth sport]
- Riksidrottsförbundet (2023) *Vägar till landslaget*
- Sian V. Allen, Tom J. Vandenbogaerde & William G. Hopkins (2014) *Career performance trajectories of Olympic swimmers: Benchmarks for talent development*, *European Journal of Sport Science*, 14:7, 643–651, DOI: 10.1080/17461391.2014.893020
- Sian V. Allen, Tom J. Vandenbogaerde, David B. Pyne, and Will G. Hopkins *Predicting a Nation’s Olympic-Qualifying Swimmers. International Journal of Sports Physiology and Performance*, 2015, 10, 431–435
- Vissek, A. et al (2020) Towards understanding youth athletes’ fun priorities: An investigation of sex, age and levels of play. *Women in Sport and Physical Activity Journal* (28): 34–49
- Vissek, A. et al (2015) The Fun integration theory: Towards sustaining children and adolescents sport participation. *Journal of Physical Activity and Health*, (12): 424–433.