

Säsong- och tävlingsplanering 2025–2028

- STP rekommendationer och riktlinjer

Syfte och målsättning:

Målsättningen med arbetet är att skapa ett ramverk för när och för vilken/a målgrupp/er tävlingar på nationell, distrikt och lokal nivå bör genomföras. På så sätt ska ramverket bidra till att öka inkluderingen och genom lämpliga tävlingar stimulera alla föreningsmedlemmar i Sverige på ett likvärdigt sätt, för att kontinuerligt utvärdera sin utveckling som simmare. Detta är alltså ytterligare ett bidrag i distriktens och föreningarnas arbete att arbeta med strategi 2025, med syftet att flera simmare ska vara kvar längre och en simidrott för alla. Det engelska ordet för att tävla, **compete**, betyder på latin **sträva tillsammans**. Referensmaterial för det samlade rekommendationer och riktlinjer anges i slutet av dokumentet.

- Barn och ungdomar upplever det roligt att utvecklas i sin idrott om rätt förutsättningar ges
- Så jämbördig konkurrens så möjligt bidrar till att utmana sig själv
- Vad barn och ungdomar anser vara roligt är relativt samstämmigt, oavsett ålder, kön och färdighetsnivå
- Drop-out förekommer pga. att det inte är roligt

Bakgrund

Att utvecklas som människa genom idrotten kopplar vi till barnkonventionen, artikel 6. För barn och ungdomar är det roligt att känna att man utvecklas. Känslan att utvecklas är en upplevelse som är sammansatt av flera olika aspekter. Vi vet också från RF:s undersökningar att barn och ungdomar fortsätter för att de upplever sitt idrottande som roligt. Forskning kring motivation menar också att glädjen i idrottande är en subjektiv upplevelse, och anses därför vara den starkaste inre drivkraften för att fortsätta med en aktivitet. Vad som upplevs som roligt och utvecklande är relativt enstämmigt både mellan könen och över mognadsstadier hos barn och ungdomar. Vi kan inte finna några generella mönster varför ungdomar slutar med sin idrott utöver förlorad inre motivation och glädje. Simningen använder kronologisk åldersklassificering, men ingen "relativ ålderseffekt" har kunnat påvisas. Däremot får de med högst färdighetsnivå tävla mest, och de med längst

färdighetsnivå får tävla mindre och då oftast endast på de distanser där de har för tillfället högst färdighetsnivå. Med största sannolikhet tillgodoser vi inte alla färdighetsnivåer i samma utsträckning.

Vi kan inte finna några generella mönster angående framgångsrika simidrottare förutom att de varit i inspirerande miljöer där de blivit sedda och möjligheter till att utveckling har erbjudits. Topprestation bland internationella elitsimmare sker vid 24.2 ± 2.1 års ålder för män respektive 22.5 ± 2.4 ålder för kvinnor. Inträde till elitnivå sker ca 4 år tidigare. Osäkerheten att förutspå topp-prestation ökar ju lägre ner i ålder man försöker prognosera. Det finns därmed en stor vinst ur ett prestationsperspektiv att ha kvar så många simidrottare som möjligt upp till puberteten. Kopplat till Svensk Simidrotts strategi 2025 "svensk simidrott för alla och en simidrott i världsklass" bör tävlingsstrukturer anpassas så att så många som möjligt fortsätter med simidrotten och att man minskar tidig "drop-out". Detta kan bidra till både ökad konkurrens och hälsosamma vanor. Forskning har visat ju längre man stannar inom en idrott desto mer kompetent blir man och detta ökar benägenheten att fortsätta med fysisk aktivitet resten av livet.

Rekommendation

Underlätta den decentraliserade processen där varje distrikt tillsammans med föreningarna planerar och beslutar om en lokal och distriktstävlingsskalender som tillmötesgår olika färdighetsnivå i samma omfattning. Tävlingsstrukturen behöver omformas så att alla oavsett färdighetsnivå får möjligheten att tävla i samma utsträckning, i en variation av tävlingsdistanser.

Åldersklasser och färdighetsnivå

Konsekvenserna av åldersklassindelning på tävlingar har sannolikt en bidragande effekt på den sociala rankingen i en förenings olika träningsgrupper vilket kan bidra till drop-out. Dessutom förstärks den sociala rankingen utifrån tränarens omedvetna fördelning av sin uppmärksamhetstid och variationen av positivt förstärkande feedback.

Åldersklasser kan bidra till en starkare social ranking av tre orsaker:

- 1) Åldersgruppen är homogen över tid då det gäller vilka simmare som tävlar i åldersklassen.
- 2) Ju högre färdighetsnivå du har ju mera sannolikt är det att du har möjlighet att variera vilka tävlingsdistanser du simmar i olika tävlingar.
- 3) Ju högre färdighetsnivå du har ju oftare får du möjligheten att tävla på olika tävlingar.

Färdighetsnivå praktiseras för att skapa jämn konkurrens. Ibland görs detta inom åldersgrupper men också med blandade åldersgrupper. Svensk Simidrott har decentraliserat sin tävlingsplanering till distrikten och rekommenderar också att distrikten arrangerar en till två tävlingar för dem med lägre färdighetsnivå.

Att organisera själva genomförandet av tävlingens olika grenar utifrån färdighetsnivå, ökar konkurrensen i varje enskilt heat. D.v.s. man tävlar mot jämbördiga utifrån personbästa och inte utifrån personbästa i respektive åldersklass. En sådan organisation sätter också starkare fokus på den individuella prestationen (det driver processen att utvecklas på individnivå)

snarare än på placeringen (resultatet) i relation till övriga i åldersgruppen. Åldersklass resultaten kan sammanställas i efterhand om detta ses som nödvändigt.

Distrikt, nationella och internationella tävlingar

Svensk Simidrotts föreningar är organiserade i sju distriktsförbund¹. Träningen i föreningarnas sker i grupper. För att samtliga medlemmar i gruppen skall ges möjlighet att se vilken effekt av träningen har haft på deras utveckling rekommenderar vi att: distrikten anordnar parallella tävling/ar för dem på lägre färdighetsnivå samma helg/period som nationella tävlingar erbjuds*. Har individerna också möjlighet att tävla på flera olika distanser ökar sannolikheten att en mätbar utveckling har skett. I ett motivationsperspektiv ser vi detta som positivt samtidigt som det också stimulerar det "roliga" med att simma dessutom tillgodoser vi på detta sätt barnkonventionens 6 artikel: "Alla barn har rätt till utveckling²".

På nationella senior- och juniormästerskap ser vi en fördel att följa WA ([World Aquatics \(fina.org\)](http://WorldAquatics(fina.org))) åldersklassindelning med bakgrund till den statistik som gjorts på internationella karriärer och inträde till internationella mästerskap. Att i så stor utsträckning det är möjligt samordna den nationella och internationella tävlingskalendern.

Tävlingsformer

På distriktsnivå tillämpas idag samma åldersklassindelning som på nationella tävlingar. Detta är inget som främjar konkurrensen på distriktstävlingar (se ovan åldersklasser) framför allt utifrån ett minskat deltagande av simmare i de olika åldersklasserna i jämförelse med nationell nivå. Dessutom organiseras tävlingar som oftast inkluderar alla åldersklasser från 13 och uppåt. Både åldersklassindelning och färdighetsnivåindelningen bör ske utifrån de distriktets förutsättningarna. D.v.s. dessa behöver inte vara lika i ett nationellt perspektiv, eftersom underlaget av antalet simmare varierar från distrikt till distrikt. Detta för att stimulera konkurrensen och utveckling. För att i större utsträckning ge utrymme till fritid för simmarna, kan man så som i lagidrotter endast ta en förmiddag eller eftermiddag i anspråk för tävlande. Med detta menar vi exempelvis att tävla en förmiddag för 13–14 åringar utifrån färdighetsnivå på 3–4 distanser, och sedan på eftermiddagen tävla exempelvis 15–16 åringar tävla på samma sätt. Allt utifrån antalet simmare som distriktet har/räknar med anmäler sig till tävlingen.

Arbetsgrupp STP Omvärld Forskning

Johan Wallberg

Torsten Buhre

Niko Martikainen

Kenneth Hummling

¹ Svensk Simidrott [Distrikten | SVENSK SIMIDROTT](#)

² FN: s barnkonvention <https://unicef.se/barnkonventionen>

I Kapitel 4 Simning Avsnitt C

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., Côté, 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

Visek, 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

Visek, A. et al (2015) The Fun integration theory: Towards sustaining children and adolescents sport participation. *Journal of Physical Activity and Health*, (12): 424–433.