

## Minnesanteckningar vårmöte 6 maj 2026

### Grupparbete "att få fler bar att börja med friidrott"

- För att minimera konkurrensen med andra idrotter kan det vara en idé att endast ha träning under utomhussäsong för vissa åldersklasser och att först efter en viss ålder erbjuda träning året runt.
- Vissa föreningar ser det som en möjlighet att in yngre barn (typ 4-5 år). Oavsett så är det viktigt att träningen i yngre åldrar är med betoning på lek och rörelse.
- Att börja friidrott innan man nått förskoleåldern tror vissa föreningar inte på. Då har man lärt sig lite rutiner, organisering. Så 6-7 års åldern är minimum. Då pratar vi lek som träningsform. Och när de blir äldre - ta med leken och motivera dem.
- Det kan också saknas ledare för att kunna starta upp nya träningsgrupper och utöka sin verksamhet.
- Viktigt att välja träningsdagar och tider. Ändra dem inte när de blir äldre. Det skapar avhopp.
- Viktigt att engagera föräldrar i ung ålder; då driver de på individen men blir också engagerade. Riktade familjeaktiviteter.
- Medaljer till barn i unga år är extremt viktigt.
- Unga ledare till barn som ledare/ tränare blir inspirerande
- Att våga tävla och vara i ett socialt sammanhang är viktigt. Har man inte tävlat på något sätt innan 12- års ålder så är det färre som tävlar senare. Därför är rekommendationen att skapa mindre tävlingar.
- Behov av rutiner och arbetssätt för att få in nybörjare även i äldre åldrar. Utarbeta sätt att slussa in dels de från andra sporter men även rörelse-nybörjare i friidrotten.

### Grupparbete "att få fler att stanna kvar i friidrotten upp i övre tonåren"

- Hitta rutiner för att följa upp varför aktiva slutar. Vilka frågor kan vi ställa och hur vi systematiskt kan jobba med den uppföljningen.
- Viktigt att man inom föreningarna arbetar aktivt för att skapa en grupp och lag känsla inom sin grupp och framför allt föreningen. Genom detta skapar barn och ungdomar en tillhörighet och kompisar som gör att man vill stanna även om man inte satsar på elit karriär.
- Jobba med gemenskap, värderingar, sociala hierarkier m.m. i grupperna istället för att fokusera enbart på resultat. Gruppaktiviteter, resor, lagkänsla på tävlingar osv. Prioritera annat än resultat även högre upp i åldrarna!
- Skapa en social samhörighet i form av gemenskap. Vi är tillsammans; inte som grupp, individer, kompisar osv utan som en del av en gemenskap. Det kan skapas genom gemensamma aktiviteter.
  - Kan vara allt från en lek (även äldre älskar lekar), stafetter som drar prestationsnivån men ökar gemenskap och samverkan.
  - Att åka iväg, om än kort tillsammans.

- Viktigt att få till samarbete mellan mindre föreningar, särskilt i åldrarna då grupper åldrarna 15 och uppåt då dessa grupper blir små. Genom samarbete kan man skapa utbyte mellan tränare och träningsinspiration med fler aktiva i samma ålder som kan träna ihop. Mindre föreningar kan nyttja varandras greentränare mm.
- Det lyftes också från de mindre föreningarna vikten av att ungdomarna blir kvar i sin hemmaförening vilket skapar trygghet, förebilder i klubben och mindre stress men en flytt till större klubb och längre restider till träningarna. Detta kräver då att de stora elitföreningarna istället vill samarbeta och dela med sig av tid och kompetens till mindre föreningar.
- De aktiva som vill träna men inte satsa på elit hamnar idag i lite emellan då idrotten bygger väldigt mycket på resultat. Många av dessa skulle vilja tävla men gör inte det för det är för stor skillnad mot de som satsar och det är först som Veteran (35år) det finns riktade tävlingar anpassade för just acceptans för denna kategori av utövare. Hur kan man skapa tävlingar för aktiva mellan 20-34 år som vill tävla men som idag känner att de inte har på tävlingar att göra pga. resultat skillnader. Införande av typ Korpensystem eller liknande i friidrotten?
- Att engagera ungdomar tidigt, förklara varför det är bra att vara ledare. Vi som klubbar vill behålla ungdomarna och de oss. Alla behöver inte träna/tävla - de kan agera förebilder, hålla i utbildningar, få utbildning osv. Ungdomsråd är ytterligare ett steg
- Att arbeta tvärfunktionellt över åldrar i klubben (äldre ungdomar kan inspirera yngre och vice versa).
- Bygga samarbeten över idrotter så kan man "suga" upp ungdomar mellan idrotter och se till att de fortsätter. Och på så sätt skapa gemenskap, inkludering och hålla dem borta från gatan. Idrott bygger individer, team, social samhörighet. Det är viktigare än att konkurrera över vilken idrott de är i.
- Utvecklingssamtal är viktiga och att starta gärna redan vid 12-13 års ålder.
- Viktigt att individen får vara med och påverka sin träning. Det skapar intresse och engagemang.
- För att sprida kännedom om, och intresset för, friidrott och kunna jobba mot att få fler att fortsätta längre upp i åldrarna tycker vi det är viktigt att mäta även de äldre. Därför bär LOK stödet även mätas för de som är över 26 år.
- Vi upplever att problemet är att för många slutar för tidigt snarare än nyrekryteringen då många föreningar har kölistor in till verksamheten. Hur kan vi jobba mot att få flera att stanna längre?
- Jobba med att fler ska tävla tidigare för att avdramatisera det. Men samtidigt att det är ok att träna friidrott utan att tävla.

### **Vad kan distriktet bidra med till ovanstående två frågor?**

- Fortsätta arbetet att få/ bygga hallar. Idag är alla klubbar beroende av idrottshallar över vintern.
- Att bygga in ungdomsutbildning, inte barntränare. Det saknas bra utbildningar när man har gått igenom de traditionella ledarutbildningarna för ungdomar, oftast vid 17 års ålder.
- Att uppmuntra samarbete mellan klubbar och över grenar. Klubbarna samlar sina ledare och kör träning på någon gren. Viktigt här att förbundet sätter ramen, mallen och att ingen

klubb/ ledare är viktigare. Då kan det bli riktigt bra. Och att dessa hålls typ på södra/norra/ västra/ östra sidan.

- Att försöka få våra stjärnor, behöver inte vara världsstjärnor att komma ut och prata på såg de olika delarna av stan. |

### **Grupparbete "reflexioner inomhus SM"**

- Från aktivas håll var det generellt positivt avseende tävlingen och de var nöjda med arrangemanget.
- Generellt känns som att man behöver genomlysa upplägg och organisationen runt arrangemanget då man upplevde många brister runt omkring SM.
- Att skapa ett mer "hottare" arrangemang med både marknadsföring, sociala medier, profiler som inte bara ses som på bild utan också uttalar sig. Mer sådant än korta 5 sekunder kommentarer. Att få ihop ett bättre tidsprogram om möjligt för att få mer fart i det.
- Engagerade och bra speakers. Lite mer uppdaterade i presentationerna av ungdomarna.
- Kunde haft ett helgpris på entre avgiften.
- Sättra Friidrottshall är väldigt fin men saknar också en del...6 banor, läktare, sikten mm
- SM ska arrangeras av klubbarna som har funktionärerna, det är viktigt