



Sammanfattning av fyra utvecklingsprojekt

Svenska Skidförbundets vision är "Bäst i världen alla på snö" och missionen är att vi ska bli fler och bättre. För att nå dit behöver det ske ett kontinuerligt arbete för att utveckla längdskididrotten. På uppdrag av Svenska Skidförbundet längds ledningsgrupp har utvecklingsgruppen tillsammans med medarbetare och fristående arbetsgrupper genomfört fyra olika utvecklingsprojekt. Dessa utvecklingsprojekt är *Ungdomsrapporten*, *Den hållbara skidåkaren*, *Tjejprojektet* och *Landslagsgenomlysningen*.

Projekten är fristående från varandra. I det här dokumentet sammanfattas respektive projekt och analyseras med syfte att eftersträva en röd tråd och finna ett gemensamt budskap från ungdomsnivå till världselit på seniornivå. Det holistiska perspektivet betonas och psykiska samt sociala förmågor lyfts fram. När alla mår bra och trivs ökar förutsättningarna till ett livslångt skidintresse som gynnar både bredd och elit.

1. Ungdomsrapporten

Längdorganisationen introducerade ungdomsrapporten 2018 med syfte att utvärdera verksamheten för ungdomar runt om i Skidsverige. Ungdomar 13–16 år får möjlighet att svara på ett antal frågor som bland annat handlar om delaktighet, innehåll i träning och i vilken utsträckning ungdomarna känner sig sedda, hörda och bekräftade i tränings- och tävlingssammanhang.

Här följer ett kort sammanfattning av rapporten

Undersökningen är genomförd i samarbete med undersökningsföretaget Origo Group och de har sammanställt en rapport utifrån enkätsvaren. Rapporten visar vad längdskidåkande ungdomar tycker om sin idrott och Svenska Skidförbundets ungdomscuper. De har även svarat på frågor om psykisk hälsa, motivation, träningsklimat, delaktighet och viljan att fortsätta med längdskidåkning. Sammanfattningen baseras på rapporten från år 2023.

- **Delaktighet i sitt idrottande**
En stor andel av ungdomarna anser att de själva bestämmer hur ofta de tränar och tävlar.

Några av frågorna i rapporten handlar om delaktighet och i vilken utsträckning ungdomarna anser att de själva kan påverka hur ofta de tränar och tävlar, vilka tävlingar de deltar i samt innehållet i träningen. Runt 40 % anser att de själva bestämmer både gällande träning och tävling, men ännu större andel anser att det är de själva tillsammans med sina föräldrar som tar besluten.

- ***Viktigt att en variation av nuvarande tävlingsformer erbjuds***
Rapporten poängterar betydelsen av ett varierat tävlingsutbud med alla olika tävlingsformer. Samtliga tävlingsformer finns nämnda som favoriter, även om sprint och normaldistans med individuell start verkar vara mest populärt. Masstart är den tävlingsform som flest ungdomar inte gillar. 57 procent gillar alla tävlingsformer. Resultatet stämmer väl överens med det som framkommit i den nationella tävlingsöversynen för tävlingar på barn- och ungdomsnivå. Andelen ungdomar som är missnöjda med variationen i tävlingsformer har sjunkit från 17% år 2022 till 8% år 2023.
- ***Motivationen att fortsätta med längdskidåkning är hög***
En av frågorna i enkäten handlar om hur ungdomarna ser på sitt fortsatta skidåkande. Både på kort sikt (kommande säsong) och lång sikt (tre säsonger framåt) finns en stor ambition att fortsätta med längdskidåkning. På lång sikt är den till och med större år 2023, då endast 9% anger att de troligen kommer att sluta inom tre år, den andelen var 11% år 2022.
- ***Att behålla både klassiskt och skejt inom längdskidåkningen är viktigt***
Det diskuteras hur längdskidåkningen ska se ut i framtiden. 96 procent av ungdomarna anser att det är viktigt att både klassiskt och skejt finns kvar i framtiden.
- ***Stor eloge till alla ideella föreningsledare***
Ungdomarna känner sig sedda och bekräftade av sina ledare. 97 procent instämmer i att deras ledare hjälper alla i träningsgruppen och 98 procent känner att ledarna respekterar dem för den de är. Det huvudsakliga målet är att eftersträva ett gott träningsklimat med bra ledarskap, vilket forskning bekräftar är viktigt för att utövare ska vilja fortsätta att idrotta.
- ***Stor andel av ungdomarna drivs av inre motivation***
Att i huvudsak drivs av inre motivation är en bra grund till fortsatt idrottande hela livet. Just det framhåller många av ungdomarna och nästan alla deltar för att de tycker att det är kul och trivs med det längdskidåkningen ger.



Få känner en press utifrån (yttre motivation), men 10 procent har noterat att de skulle känna sig misslyckade om de slutade. Detta är en högre andel än år 2022 då det var 8 procent. Att ständigt arbeta med värdegrundsfrågor är extremt viktigt för att främja inre motivation.

- ***Ungdomscuperna – Folksam Cup och Ski Team Ungdomscup är uppskattade***
Ungdomscuperna får höga betyg. Upplägget är uppskattat och bidrar till både tränings- och tävlingsmotivation. Ski Team Ungdomscup sticker ut extra då hela 95 procent är nöjd med cuphelgen. För Folksamcup är det något färre, 84% som är nöjda.

2. Den hållbara skidåkaren

På Svenska Skidförbundet finns en plan för att öka kompetensen kring energibalans och de konsekvenser en längre tids energibrist kan få för prestation och karriär. Målet är att bli fler hållbara och hälsosamma skidåkare, på alla nivåer. Förbundet inledde arbetet med att summera nio viktiga steg i en handbok – "Den hållbara skidåkaren – hitta din balans". Den finns tillgänglig för att bidra med kunskap, samt hjälpa tränare, föräldrar och aktiva att öppna upp för dialog och hitta sätt att minska risken att aktiva drabbas av energibrist med potentiellt allvarliga konsekvenser.

Martina Höök, som varit tränare för Team Svenska Spel och doktorerar på Mittuniversitetet, har ansvaret för material och arbetssätt som ska bidra till en hållbar och förbättrad hälsa för skidåkare. Hon leder arbetet med att sätta processer och ta fram verktyg som ska bidra till att höja kompetens och öka kommunikationen kring svåra samtalsämnen som energibrist och mental ohälsa.

Det här är ett efterlängtat initiativ och det är inget unikt för skididrotten. Att skapa dialog kring detta för att utbilda och komma till bukt med eventuella problem. I ett första skede har det fokuserats på hur längdskidåkare påverkas av energibrist och många delar i arbetet kan appliceras på andra idrotter.

Det finns forskning, från Mittuniversitetet, som visar på att både kunskap och kommunikation om hälsorelaterade ämnen som energibrist, ätstörningar, mental ohälsa, kvinnliga och manliga hormonella symptom måste öka för att eftersträva hållbara skidåkare. Det leder i sin tur till bättre förutsättningar för prestationsutveckling

Vi omges av budskap, framförallt från sociala medier, om hur vi bör se ut, hur vi bör äta och hur vi bör träna. Längdskidsporten är heller inget undantag och kan även vara än mer drabbad av till exempel kroppsfixering, i och med att det är en uthållighetsidrott där vikten kan ha en betydelse för prestationen.



Ett viktigt budskap från projektet, är att få ledare, aktiva, tränare och resurspersoner att våga fråga "Hur mår du?" eller "Hur fungerar det med maten?" om man misstänker att en idrottare mår dåligt. Ingen tränare, förälder eller aktiv behöver vara expert på dessa ämnen, men alla klarar av att vara medmänniska.

Utbildningsgruppen har byggt in moduler i Svenska Skidförbundets utbildningar och det har även arrangerats webinarium för lärare, tränare, föreningar och aktiva för att höja kunskapen i Skidsverige kring dessa frågor.

3. Svensk tjej- och damskidåkning – uppföljning och utveckling

Mot bakgrund av en vikande resultattrend för elitaktiva damer precis under världscupnivå (Skandinaviska cupen, U23-VM och junior-VM) tillsatte Svenska Skidförbundet (SSF) under hösten 2022 en arbetsgrupp för att utreda och analysera resultatutvecklingen inom svensk damskidåkning.

Rapporten belyser särskilt utmaningarna när de aktiva ska välja om de vill fortsätta att satsa på längdskidåkning då de går från junior- till seniornivå. Förslag på åtgärder handlar till stor del om miljön kring de aktiva och möjligheterna för dem att göra olika typer av satsningar. Rapporten lyfter fram behovet av ett holistiskt synsätt där individens utveckling står i centrum.

Genomgången av resultatdatabasen bekräftar en vikande trend de senaste åren vad det gäller antalet placeringar i toppskiktet vid U23-VM och Skandinaviska cupen.

I analysen av antalet startande på ungdoms-SM, junior-SM och senior-SM syns en vikande trend bland antalet deltagare från sista året som junior till första året som senior. I tidigare genomgångar som Svenska Skidförbundet har gjort framgår att cirka 70 procent av de aktiva fortsätter från ungdomsnivå till juniornivå. Vid övergången till seniornivå är det i genomsnitt cirka 31 procent av juniorerna som fortsätter som seniorer åtminstone ett år. Detta motsvarar cirka tio tjejer per årskull som deltar på junior-SM som 20-åringar och sedan på senior-SM som 21-åringar.

Bland både juniorer och seniorer som avslutat sina skidsatsningar var de fyra främsta orsakerna:

- Kände mig inte tillräckligt bra
- Motivationsbrist
- Inte roligt/tröttnade



- Brist på bollplank/tränare

I enkätsvaren syns tre tydliga områden som var viktiga för att personerna skulle satsa på längdskidåkning både under junior- och seniortiden:

- Eget driv att utvecklas
- Viljan att se hur bra hon kan bli
- Att trivas som idrottare

Majoriteten av de aktiva (78 procent) upplevde att de har haft bra stöd av sin förening i samband med sin period som aktiv. En stor andel av de svarande som inte var elit och inte hade framskjutna placeringar fick dock sämre möjligheter till fortsatt satsning från sin förening. Kommentarer som favorisering och att de bästa blir bäst bemötta är vanliga.

Här presenteras några åtgärder från rapporten:

- Utveckla det holistiska synsättet när det gäller aktiva inom hela längdskidåkningen. Det handlar om att våga utgå från och lägga fokus på individens utveckling i stället för på enbart resultatet och placering på tävling.
- Betona och arbeta med allmänt välmående framför enbart prestationspsykologi.
- Att Svenska Skidförbundet följer upp relevanta nyckeltal. Syftet är att snabbare och enklare kunna följa utveckling och trender och sätta in eventuella åtgärder i rätt tid.
- Forma en arbetsgrupp som driver övergripande frågor för juniorer.
- Arbeta aktivt med fler mottagare och valmöjligheter för de aktiva efter juniortiden.
- Genomföra värdegrundsarbete för hela skidsverige för att utveckla ett välkomnande och tillåtande klimat där alla hjälper varandra på ett positivt sätt.
- Fortsätta arbeta med "Den hållbara skidåkaren".
- Utveckla långsiktighet både när det gäller individ och organisation samt bejaka positiv tröghet – att förändring och utveckling kan ta tid. Se tydlighet och långsiktighet som viktiga framgångsfaktorer.
- Tillsammans med föreningar och distrikt utveckla möjligheter för de aktiva som befinner sig strax under elitnivå att göra en fortsatt satsning.
- Undersöka möjligheten för en senior att ha tränarhjälp eller stöd av bollplank.

- Undersöka hur den ekonomiska situationen är för våra senioraktiva på olika nivåer. Vad finns det för möjligheter till utveckling?

4. Landslagsgenomlysningen

Under sommaren 2022 bildades en arbetsgrupp som fick i uppdrag att undersöka och beskriva hur nuvarande landslagsverksamhet ser ut i Sverige och har utvecklats i närtid. Gruppen skulle också göra en jämförelse med landslagsverksamheten i andra idrotter i Sverige och/eller med landslagsverksamheten i längdskidor i andra länder. Målet var att presentera en övergripande analys och förslag på eventuella förändringar/fokusområden inför säsongen 2023/24 och framöver.

I rapporten beskrivs vilka sportsliga och organisatoriska beslut som tagits från 2006 fram till 2023 och hur dessa påverkat verksamheten. Utvecklingen inom marknad, kommunikation och ekonomi ges också utrymme, där det bland annat ges inblick i hur antal sponsorer ökat under framför allt de senaste åren. Det genomfördes en enkätundersökning med aktiva, tränare, föreningsledare och anställda på Svenska Skidförbundet. Av de tillfrågade valde närmare 80 procent att svara och dessa svar analyserades senare av undersökningsföretaget Origo Group.

Djupintervjuer med 22 personer (en mix av aktiva, tränare, sponsorer, föreningsledare, förbundsanställda, etc.) gav en mer detaljerad bild av svaren i enkäten. Intervjuerna gjordes på uppdrag av Svenska Skidförbundet i längd av universitetslektor PG Fahlström på Linnéuniversitetet, som senare också gjort analyser och presentationer av resultatet.

Det finns stor enighet om att den svenska modellen, med landslagsverksamhet både sommar och vinter, har varit ett framgångskoncept genom åren. Enligt rapporten kan det dock finnas anledning att utveckla några delar i verksamheten.

Här följer utvecklingsområden och förslag på åtgärder som har fått extra fokus:

1. **Kvalitet (sportsligt).** Det är av stor vikt att få en bättre struktur på lägerverksamheten som samstämmer med den träning som bedrivs på hemmaplan. Förslaget är att skapa en bättre struktur styrd av landslaget, men med "mjukare" kanter. Med det menas att ge en viss flexibilitet till den aktive, till exempel på träningspass under lägren eller ge möjlighet till alternativ till läger.
2. **Ekonomi.** Många elitaktiva har en utmaning i att få ekonomin att gå ihop. Därför finns en stark önskan om att förbundet ska bidra till att förbättra situationen. Utredningen föreslår ökad samverkan mellan

parterna för att hitta goda lösningar som gynnar de ekonomiska förutsättningarna både för den aktive och landslaget i stort.

3. **Kommunikation.** Kommunikation, både internt och externt, kan vara en utmaning. I rapporten nämns framför allt kommunikation mellan landslagssystemet och externa resurspersoner som är involverade i den aktives idrottskarriär. Genom öppna samtal och planering tillsammans kan många upplevda hinder undvikas.

I rapporten nämns också att det önskas ett fortsatt värdegrundsarbete och en ökad förståelse för Svenska Skidförbundets samlade uppdrag.

Ledarskapet i och kring landslagsgrupperna är avgörande. Alla i teamet bör vara involverade i ledarskapet (aktiva, tränare, vallare, ledare) och tillsammans jobba med helhetssynen.

Sammanfattning och diskussion för samtliga fyra utvecklingsprojekt

Nyckeltal: I tre av dessa fyra utvecklingsprojekt har enkäter varit ett redskap för att ta reda på respondenternas upplevelser inom olika områden. För att vi på Svenska Skidförbundet och inom svensk längdskidåkning ska kunna följa trender, arbeta mer preventivt och kunna utveckla rätt saker behöver vi förbättra arbetet kring nyckeltal. Detta poängteras i rapporten *Svensk tjej- och damskidåkning*. Nyckeltal är grundläggande för att kunna ta bra beslut baserade på medlemmarnas förutsättningar, behov och önskemål.

Ledarskapets betydelse och självbestämmande teorin: Det är två saker som nämns flera gånger i dessa utvecklingsprojekt och i olika sammanhang:

- Holistiskt synsätt - Det är viktigt att se hela människan, inte bara idrottaren eller skidåkaren.
- Självbestämmande teorin - Att alla upplever en känsla av kompetens, samhörighet och delaktighet i svensk längdskidåkning.

Redan i unga år (*Ungdomsrapporten*) poängteras behovet av att själv vara med och bestämma över sitt idrottande. Det återkommer även i rapporterna *Svensk tjej- och damskidåkning* samt *Landslagsgenomlysningen*. Dessa behov har förmodligen alltid funnits, men historiskt har det kanske inte fått samma utrymme.

Bemötande: Det hänger till stor del ihop med föregående punkt men kan också bli mer konkret i vardagen. Hur och vad gör vi för att bemöta och se alla oavsett bakgrund, ambitioner och idrottsliga prestationer? Att hälsa på och prata med alla känns som självklarheter i teorin. Enligt *Ungdomsrapporten* får ledarna

mycket bra betyg men längre upp i åldrarna och närmare det vi kallar elitverksamhet verkar det inte vara lika självklart? Det kan hänga ihop med att äldre utövare har ett mer kritiskt förhållningssätt till dessa frågor eller att skillnader i ekonomi och förväntningar skapar andra förutsättningar inom elitidrotten jämfört med ungdomsidrotten. Värdegrundsarbete och kommunikation bör vara ett ständigt arbete som följs upp, implementeras och efterlevs. Det här är allas ansvar, både förbund, distrikt, föreningar, skidgymnasier, elitmiljöer, landslag, SSF-medarbetare, ledare, tränare och aktiva. Skidförbundet har dock en betydande roll i att utforma arbetssätt och implementera det i verksamheten. Bemötandet och en välkomnande miljö upplevs vara en viktig faktor för ett livslångt skid- och idrottsintresse.

Hållbarhet: Hållbara skidåkare handlar bland annat om att våga prata om tabubelagda ämnen och hjälpa personer med problem till rätt hjälp. Kunskap och kompetens kan vara mycket avgörande. *Den hållbara skidåkaren* är ett välkommet material som gett "stort eko" även i övriga idrottssverige. Hållbarhet över tid inkluderar även ledare och tränares situation.

Jämställdhet: Sverige och svensk längdskidåkning är förhållandevis jämställda. Ett jämställt Skidsverige på alla nivåer bidrar till att fler perspektiv lyfts fram med ett bredare synsätt på människan som åker skidor. Det finns därmed behov av en konkret handlingsplan med tydliga mål för att skapa en miljö med jämställdhet från yngsta (barn) till yppersta elit (seniorer).

Det är svårt att mäta huruvida dessa projekt utvecklar Skidsverige men förhoppningsvis har det bidragit/bidrar till att:

- Längdskidor är en av få idrotter som ökat medlemsantalet även i yngre åldrar efter pandemin.
- Våra bästa längdskidåkare väljer landslaget före egna satsningar och att utvärderingar och artiklar i media numera tyder på ett gott klimat i landslaget.
- Längdskidors utbildningsutbud på olika nivåer är attraktivt och uppskattat.
- Längdskidor är attraktivt bland samarbetspartners och sponsorer även i rådande lågkonjunktur. Idag attraheras partners inte bara av framgångsrika idrottare och ädla valörer. Företagen vill uttryckligen göra gott och samarbeta kring företeelser och samhällsnytta, något som ger konkret ROI (Return on Investment) för värdet på varumärket. Det kan exempelvis handla om att göra skillnad inom jämställdhet, folkhälsa och klimat.



- Aktiva får möjlighet att vara mer delaktiga vid eventuella beslut kan ha med oss aktivas åsikter.

Avslutningsvis har de olika projekten givit en bred bild av dagsläget (år 2023). Med det som bakgrund och med hänsyn till olika åtgärder och utvecklingsområden bör återkommande uppföljningar genomföras. Det är viktigt både för att utveckla verksamheten och för att visa att Svenska Skidförbundet lyssnar och tar till sig av de synpunkter som kommer fram. Uppföljning och utvärdering kan exempelvis ske genom enkäter och samtal med ledare, aktiva, föreningar med flera.

Vi vill tacka alla aktiva, ledare och andra personer i Längdskidsverige som varit med och bidragit i enkäter och djupintervjuer. Vi vill även tacka de arbetsgrupper som ofta på ideell basis har hjälpt till att driva dessa projekt samt sakkunniga personer (experter) som bidragit med deras unika kompetens inom olika områden.