



Riksidrottsförbundet, RF, har tagit fram definitioner på några av de vanligaste begreppen i diskussionen om barn- och ungdomsidrott och Ängby IF har valt att använda oss av dessa definitioner för att tydliggöra vad som menas med vad.

Ordlista – RF:s definitioner

Barn - Är enligt Idrotten vill aktiva upp till och med 12 år. Hänsyn ska dock alltid tas till fysisk, psykisk och social mognad. Enligt barnkonventionen är emellertid alla barn till och med 18 års ålder.

Ungdom - Är enligt Idrotten vill aktiva och ledare mellan 13 och 20 år. Hänsyn ska dock alltid tas till fysisk, psykisk och social mognad. Enligt barnkonventionen är emellertid alla barn till och med 18 årsålder, i den används inget ungdomsbegrepp.

Ledare - Alla, tränare och andra ledare, som har någon form av uppdrag från föreningen, i detta sammanhang kopplat till barn- och ungdomsverksamheten.

Barnets bästa - Kan vara olika för olika individer och olika situationer, men är alltid det som tillförsäkrar barnet välmående, hälsa och positiv utveckling.

Barnrättsperspektiv - Att i all verksamhet ha barnets bästa för ögonen, med respekt för barnet och dess åsikter.

Träning - Är aktiviteter som har till syfte att förhöja och/eller upprätthålla en eller flera kapaciteter, både fysiska, psykiska och sociala. Kan vara både organiserad och icke organiserad.

Tävling - En särskilt anordnad aktivitet där flera personer eller lag mäter sina färdigheter på något område för att kunna rangordna deltagarna. I en tävling finns det för det mesta en vinnare och en/ flera förlorare.

Lek - En aktivitet som är kravlös, lustbetonad och inte målstyrd.

Lekfull träning - Kravlösa och lustbetonade aktiviteter som har till syfte att förhöja och/eller upprätthålla en eller flera kapaciteter, såväl fysiska som psykiska och sociala. Kan vara både organiserad och icke organiserad.

Åldersanpassad träning - Rätt träning i rätt ålder, som är anpassad till den biologiska åldern och den psykosociala mognaden.

Allsidig träning - Variationsrik träning som innefattar koordination, rörlighet, styrka, snabbhet och uthållighet i såväl fysiskt som mentalt.

Ensidig träning - Motsatsen till allsidig träning, dvs. träning som i hög grad inriktas mot en eller ett fåtal övningar, moment eller mot utvecklingen av en eller ett fåtal egenskaper eller detaljfärdigheter.



Elitsatsning - Krävande, specialiserad och organiserad idrottsverksamhet med uttalade prestations- och resultatmål.

Nivågruppering - Då lag eller träningsgrupper delas upp inom utifrån färdighets- och kunskapsnivå.

Individanpassning - Träning anpassad till var och en utifrån färdighets-, kunskaps- och mognadsnivå. Kan genomföras oavsett hur träningsgruppen eller laget är sammansatt.

Selektering - Att välja ut de för tillfället bästa - eller de som i framtiden bedöms bli de bästa - till matcher, läger, lag eller träningsgrupper.

Specialisering - Innebär att helt inrikta sig på en idrottsgren eller disciplin.

Toppning - En form av selektering som innebär att de bästa vid ett givet tillfälle får en eller flera av följande fördelar i tävlingssammanhang: en given plats i laget, mer speltid eller av de aktiva betraktat en attraktivare position i laget/gruppen.

Utslagning - Att individen mot sin vilja inte längre får/kan vara med i laget/träningsgruppen.

Ålder - Avser i dagligt tal oftast kronologisk ålder som mäts i antalet år och månader. Kronologisk ålder är inte alltid ett relevant mått på utveckling och mognad utan i idrotten bör man ta hänsyn till biologisk ålder och psykosocial mognad.