



# **Svensk idrott 2035 och SISU Idrottsutbildarna 2035**



# Innehållsförteckning

<b>1. Inledning</b>	<b>1</b>
<b>2. Svensk idrott 2035</b>	<b>2</b>
2.1 Inledning	2
2.2 Utgångspunkter	3
2.3 Mål och delmål	3
2.4 Möjliggörare	8
<b>3. SISU Idrottsutbildarna 2035</b>	<b>9</b>
3.1 Inledning	9
3.2 Utgångspunkter	10
3.3 Mål och delmål	10
3.4 Möjliggörare	14

# 1. Inledning

*Svensk idrott - världens bästa. Idrottsrörelsens folkbildning – världens bästa.* De är visionerna för Riksidrottsförbundet (RF) och SISU Idrottsutbildarna. De långsiktiga strategierna Svensk idrott 2035 och SISU Idrottsutbildarna 2035 ska systematiskt förflytta idrottsrörelsen mot RF:s och SISU Idrottsutbildarnas respektive vision.

De övergripande målen och delmålen i strategierna är utformade som strävansmål som signalerar vad vi ska sträva efter att uppnå.

En översyn bör göras i mitten av strategiperioden. En möjlighet är att bryta ner strategierna i två fyraåriga planer

Utöver det kommer strategierna mot 2035 att brytas ned i tvååriga verksamhetsinriktningar för Riksidrottsförbundets och SISU Idrottsutbildarnas stöd till förbund och föreningar.

Eftersom både Svensk idrott 2035 och SISU Idrottsutbildarna 2035 är vägledande för specialidrottsförbunden och medlemsorganisationer (de fyra organisationer som endast är medlemmar i SISU Idrottsutbildarna) är strävansmål att föredra framför mätbara mål. Därutöver är bägge strategierna styrande för Riksidrottsförbundet och SISU Idrottsutbildarna och upplysande för intressenter.

Varje specialidrottsförbund och medlemsorganisation är självständigt och tar fram, egna styrande strategier som utformas utifrån förbundets förutsättningar och utmaningar, med vägledning av de gemensamma strategierna. Dessa kan ha tydligare mätbara mål.

SISU Idrottsutbildarna 2035 har som syfte att vara en kraft i att lyckas med Svensk idrott 2035, men strategin syftar även till att SISU Idrottsutbildarna ska stå på egna ben i sitt folkbildande uppdrag att få individer och föreningar att utvecklas.

## 2. Svensk idrott 2035

### 2.1 Inledning

För att nå visionen Svensk idrott – världens bästa behöver vi göra vägval och pröva nytt. Bra idrott ska bli ännu bättre. När bra idrott blir ännu bättre gör vi samtidigt Sverige starkare. När idrottsrörelsen med fler än tre miljoner medlemmar utvecklas och förändras gör vi skillnad.

Med avstamp i tre utgångspunkter tar strategin fart mot fyra övergripande mål mot 2035. De tre möjliggörarna är avgörande för att vi ska lyckas.

Hållbar utveckling, med hänsyn till social, ekologisk och ekonomisk hållbarhet, behöver genomsyra hela idrottsrörelsens verksamhet och därför finns alla tre dimensionerna av hållbarhet integrerade i Svensk idrott 2035.

Det finns behov av att konkretisera hur idrottsrörelsen bör utveckla arbetet för att minska miljö- och klimatpåverkan. På grund av det har ansvaret för miljö- och klimatpåverkan tydliggjorts i ett eget delmål.



## 2.2 Utgångspunkter

1. Idrottens egenvärde är ett mervärde för samhället

Vi idrottar för att det är roligt, för att utvecklas, må bättre och känna gemenskap i laget, gruppen och i föreningen. Det är idrottens idé och egenvärde. Glädjen, gemenskapen och viljan att bli bättre är starka drivkrafter. Det är därför vi idrottar. Effekten och mervärdet av föreningsidrott på samhällsnivå är folkhälsa, demokratiska inkluderande föreningar och mer engagerade medborgare. Ibland kallar vi det för samhällsnytta.

2. Idrottsrörelsen är en positiv kraft i samhällsutvecklingen

Fler än tre miljoner medlemmar bidrar dagligen till positiv förändring inom civilsamhället och i samhället i stort, bland annat genom möten mellan människor och en ökad folkhälsa.

3. Specialidrottsförbund kompletterar varandra

Idrottsrörelsen består av självständiga föreningar som samlas inom specialidrottsförbund. Tillsammans bildar föreningar och förbund en helhet. Alla specialidrottsförbund bidrar med något inom den strategiska planen men alla behöver inte bidra till samtliga mål.

## 2.3 Mål och delmål

*Not: Indexeringen av mål och delmål är inte en prioritering utan en hjälp i remissförfarandet.*

### A. Bra idrott för alla i förbund och föreningar

Bra idrott är utvecklande, rolig och får de som är med att må bra både i stunden och under hela livet. Det innebär att den behöver vara inkluderande, trygg samt präglas av delaktighet och de aktivas egna lust att lära och utvecklas.

Det är många barn som börjar idrotta i förening när de är små. De flesta fortsätter några år och provar även flera idrotter men alltför många slutar i tidiga tonår.

Idrottsrörelsen har tagit stora kliv för en tryggare, mer inkluderad och jämställd idrott. Vi har stor kunskap om hur bra idrott bör bedrivas, jämställda styrelser på SF-nivå och många engagerade ledare. Trots detta beror möjligheter att idrotta fortfarande på var man bor eller på ekonomiska förutsättningar och det är fortfarande relativt sett alltför få personer med funktionsnedsättning som deltar i idrott.



### **Delmål (A:1) - Idrotten är utvecklande, utmanande och rolig**

Idrottsrörelsen ska fortsätta att utveckla ledarskapet samt tränings- och tävlingsformer. Idrottens former ska främja långsiktig utveckling snarare än kortsiktiga resultat och därmed motverka utslagning och tidig selektering.

Vi ska samverka mellan olika idrotter för att behålla fler aktiva och för att göra det enkelt och roligt för alla att idrotta under hela livet.

### **Delmål (A:2) – Idrottsrörelsen är trygg, inkluderande och jämställd**

Idrottsrörelsen ska vara en plats för glädje och gemenskap där alla känner sig välkomna och trygga samt har makt att delta och påverka utformningen av sin idrott på jämlika villkor.

Idrottsrörelsen ska spegla samhällets sammansättning och ingen ska diskrimineras vad gäller kön, könsöverskridande identitet eller uttryck, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionsnedsättning, sexuell läggning eller ålder.

När otrygghet uppstår ska den tas på allvar och omgående åtgärdas.

### **Delmål (A:3) – Det är enkelt att idrotta i hela landet**

Idrottsrörelsen ska arbeta för att idrottsdeltagandet är lika oavsett var man bor eller vilka sociala eller ekonomiska resurser man har. Vi ska hålla nere kostnaden för att delta i idrottsaktiviteter.

## **B. Stark elitidrott**

Sverige rankas efter andra nordiska och jämförbara europeiska länder i hur mycket landet investerar i elitidrotten. Det råder generellt brister i de socioekonomiska förutsättningarna för elitaktiva, både under och efter idrottssatsningen. Många elitidrottare lever idag under existensminimum och får betala för sitt idrottsutövande. Ett väl fungerande samarbete mellan RF, Sveriges Olympiska Kommitté (SOK) samt Sveriges Paralympiska Kommitté (SPK) är viktigt för ett effektivt elitidrottsstöd.



### **Delmål (B:1) – Svensk idrott tar regelbundet medaljer i de högsta internationella mästerskapen**

Idrottsrörelsen ska gemensamt bygga starkare förbund och landslag med resurser för internationell verksamhet. I samverkan mellan förbund och förening ska utvecklingen från junior till senior förbättras och Sverige ska regelbundet ta fler medaljer i de högsta internationella mästerskapen.

### **Delmål (B:2) – Det finns bättre förutsättningar för elitidrottare, lokalt, nationellt och internationellt**

Förutsättningarna för elitidrott på såväl lokal, nationell som internationell nivå ska utvecklas genom bättre föreningsmiljöer, ekonomiska förutsättningar, stärkta utbildnings- och utvecklingsmöjligheter samt ökad tillgång till samhällets trygghetssystem.

### **Delmål (B:3) – RF, SOK och SPK har ett långsiktigt och starkt samarbete**

Elitidrottsstödet ska vara kraftfullt, effektivt och samordnat för att utveckla individer och lag mot världstoppen. RF ska enskilt och tillsammans med SOK och SPK arbeta för att stärka svensk idrotts internationella konkurrenskraft.

## **C. Hållbara förbund och föreningar**

Hållbara förbund och föreningar bedrivs utifrån ett socialt, ekologiskt och ekonomiskt hållbart perspektiv. Idrotten är socialt tryggt och inkluderande. Föreningen tar ett ansvar för sin miljö- och klimatpåverkan och för att ha en god demokratisk styrning. Den bedriver också en ekonomisk hållbar verksamhet som bland annat innebär att säkerställa ansvarsfulla partnerskap och förebygga korrupcion.

Det är kärleken till idrott som skapar engagemang. Med enkel administration och kunskap om hur ideella föreningar fungerar och styrs kommer kärleken och engagemanget ge mer kraft till idrottandet. Den demokratiska styrningen inom idrottsrörelsen är överlag god. Men kunskapen hur en ideell förening ska styras behöver ständigt återerövas.



Idrottsrörelsen kan i högre grad nyttja digitala verktyg som underlättar ledarskap, administration och innovation vilket i sin tur skapar möjligheter till mer och bättre idrott.

Idrottsrörelsen behöver generellt sett bli bättre på att ta ansvar för sin miljö- och klimatpåverkan.

### **Delmål (C:1) – Idrottsförbund och föreningar är flexibla och har en god demokratisk styrning**

Idrottsföreningar och förbund ska ha en tydlig grundstruktur, en mångfald av ledare i olika åldrar och en god demokratisk styrning med en stark utvecklings- och omställningsförmåga.

En god demokratisk styrning är en del av idrottsrörelsens värdegrund och ska säkerställas i alla föreningar för att förstärka förtroendet från medlemmar, samarbetspartners och bidragsgivare.

### **Delmål (C:2) – Enkel administration**

Det ska finnas lättillgängliga och användarvänliga digitala verktyg och god möjlighet att ta del av kunskapsmaterial, utbildning och kompetens samt gemensamma ramavtal för frigöra mer tid och kraft till idrott. Säkerhet och integritet ska genomsyra de tekniska tjänsterna.

### **Delmål (C:3) – Idrottsrörelsen har minskat sin miljö- och klimatpåverkan**

Idrottsrörelsen ska minska sin miljö- och klimatpåverkan och vara en del av lösningen när det gäller att skapa ett hållbart samhälle. Framför allt inom fyra målområden:

1. Minska klimatpåverkan från idrottsresor.
2. Minska nyinköp och öka återanvändning av kläder och utrustning.
3. Smart energi- och vattenanvändning vid idrottens anläggningar och idrottsmiljöer.
4. Skydda ekosystem och biologisk mångfald där idrott bedrivs.



#### **D. Förbund och föreningar har uthålliga resurser**

Att ha en plats att idrotta på är avgörande för all idrott. Anläggningsbristen hindrar många att idrotta och gör det svårt att engagera fler. Många kommuner ser att tillgången till idrottsytor begränsar möjligheter för barn och ungdomar att idrotta. De sämsta förutsättningarna finns i storstäder där det är köer till många idrotter. Det finns ett stort renoveringsbehov av idrottsanläggningar i hela landet och många platser är inte anpassade till personer med olika former av funktionsnedsättning.

Finansiering av verksamheten varierar mycket mellan olika förbund och föreningar. Det är inte enbart storleken som är avgörande för hur beroende organisationerna är av offentliga medel och/eller medlemsavgifter. Att hitta andra finansieringskällor än offentligt stöd på förbunds nivå, kan i framtiden bli mer avgörande.

De ideella ledarna är idrottsrörelsens viktigaste resurs. De flesta får sin första ledarerfarenhet inom idrottsrörelsen, något som är värdefullt under hela livet.

#### **Delmål (D:1) – Förbättrad tillgång till idrottsmiljöer**

Tillgången och tillgängligheten till en mångfald av olika idrottsanläggningar och idrottsmiljöer ska öka, bland annat genom att bättre inkludera idrott i processer för samhällsplanering, kommunal samverkan samt inrättandet av en nationell anläggningsfunktion.

#### **Delmål (D:2) – Föreningar och förbund har stark finansiering**

Idrottsrörelsen ska stärka kunskapen och kompetensen samt främja kreativiteten kring att samverka med kommersiella aktörer, bidragsgivare och samarbetspartners för att skapa en stark, varierad och uthållig finansiering. Detta utan att göra avsteg från idrottens värdegrund.

## **Delmål (D:3) – Det är attraktivt att vara ledare inom idrottsrörelsen**

Idrottsrörelsen ska kontinuerligt engagera nya ledare i alla åldersgrupper, med ett särskilt fokus på yngre. En mångfald av kunniga, empatiska och engagerade ledare gör verksamheten framgångsrik och skapar möjlighet för fler att idrotta.

## **2.4 Möjliggörare**

Digital utveckling, samverkan och kommunikation är viktiga områden som behöver utvecklas för att göra det möjligt att lyckas med strategiarbetet som helhet. De beskrivs enligt nedan som möjliggörare.

- Digital utveckling och stärkt digital mognad.
- Samverkan mellan förbund och föreningar utifrån att idrottsrörelsen är en helhet där specialidrottsförbunden kompletterar varandra.
- Kommunikation av vad idrottsrörelsen är, vill, gör och åstadkommer.

För att idrottsrörelsen ska lyckas nå sina mål behöver den gå i takt med den digitala omställningen som sker i hela samhället.

Idrottsrörelsen är bred, det är en styrka som ska tas till vara än mer. Att lära av varandra och förstå hur förbund och föreningar kompletterar varandra är en förutsättning för att lyckas nå målen i Svensk idrott 2035.

Genom kommunikation i olika form och kanaler kan utveckling ske snabbare och på fler ställen inom idrottsrörelsen.

SISU Idrottsutbildarna har ett folkbildande uppdrag att få individer och föreningar att utvecklas. Men studieförbundet är också en kraft i att lyckas med Svensk idrott 2035.

## 3. SISU Idrottsutbildarna 2035

### 3.1 Inledning

SISU Idrottsutbildarna är idrottsrörelsens studieförbund som stödjer förbund och föreningar med folkbildning och utbildning.

För att nå visionen Idrottsrörelsens folkbildning – världens bästa behöver vi göra vägval och pröva nytt. Bra folkbildning och utbildning ska bli ännu bättre och nå fler.

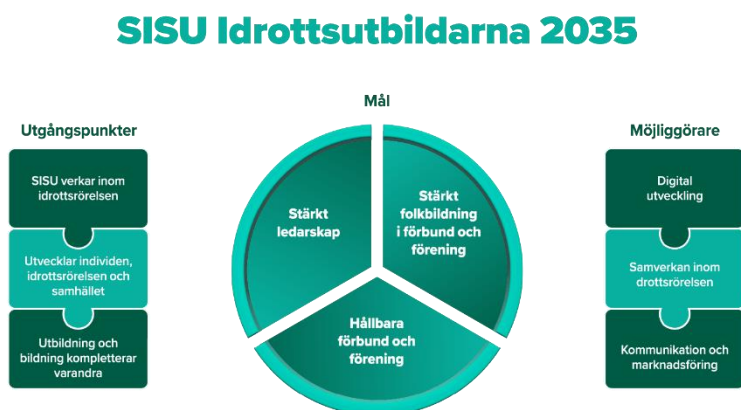
Strategin är både en organisationsstrategi för SISU Idrottsutbildarna såväl som en folkbildningsstrategi för idrottsrörelsen, då folkbildning sker i samverkan mellan förbund, förening och SISU Idrottsutbildarna.

SISU Idrottsutbildarna 2035 har alltså som syfte att vara en kraft i att lyckas med Svensk idrott 2035. Men strategin syftar även till att SISU Idrottsutbildarna ska stå på egna ben i sitt folkbildande uppdrag att få individer och föreningar att utvecklas.

Med avstamp i tre utgångspunkter tar strategin fart mot tre övergripande mål mot 2035. De tre möjliggörarna är avgörande för att vi ska lyckas.

Hållbar utveckling, med hänsyn till social, ekologisk och ekonomisk hållbarhet, behöver genomsyra all folkbildning och utbildning och därför finns alla tre dimensioner av hållbarhet integrerade i SISU Idrottsutbildarna 2035.

Det finns behov av att öka kunskapen hur idrottsrörelsen kan minska miljö- och klimatpåverkan. På grund av det har miljö- och klimatpåverkan tydliggjorts i ett eget delmål.



## 3.2 Utgångspunkter

1. SISU Idrottsutbildarna avgränsar sin verksamhet och målgrupp till idrottsrörelsen.

SISU Idrottsutbildarnas ska verka för att bidra till idrottens utveckling genom folkbildning och utbildning. Därför är målgruppen: specialidrottsförbund, medlemsorganisationer, dess föreningar och föreningars medlemmar.

2. Folkbildning omfattar utbildning och bildning som kompletterar varandra.

Det innebär en kombination av formellt och icke formellt lärande som bidrar till att ge kunskap och kraft åt människors tankar, idéer och vilja att utvecklas.

3. Folkbildning finns för att utveckla individen såväl som idrotten.

SISU Idrottsutbildarnas verksamhet bedrivs både utifrån ett samhällsperspektiv och ett idrottsperspektiv. Verksamheten har såväl ett egenvärde för individen som ett mervärde för idrotten och samhället.

## 3.3 Mål och delmål

*Not: Indexeringen av mål och delmål är inte en prioritering utan en hjälp i remissförfarandet.*

### E. Stärkt ledarskap

De flesta får sin första ledarerfarenhet inom idrottsrörelsen och en av idrottsrörelsens styrkor är att det hela tiden engageras nya ledare. De utmaningar som idrottsrörelsen står inför ställer samtidigt krav på ett ökat antal och kunniga ledare i alla åldrar.

Kompetenta ledare är avgörande för att idrottsrörelsen ska fortsätta att främja långsiktig utveckling i idrottens alla utvecklingsfaser.

SISU Idrottsutbildarnas verksamhet blir därför mycket viktig för att kontinuerligt stödja med folkbildning och utbildning.

Många vittnar om ökade krav på de ideella ledarna. Även om idrottsrörelsen har tagit stora steg mot tryggare, mer inkluderad och jämställd idrott finns mycket kvar att göra.



### **Delmål (E:1) – SISU Idrottsutbildarna gör idrottsrörelsen till Sveriges största och främsta ledarskola**

SISU Idrottsutbildarna möter flest ledare i samhället och ska vara Sveriges största och främsta ledarskola.

SISU Idrottsutbildarna ska finnas nära idrottsföreningarna i hela landet och möjliggöra utveckling av kunniga, empatiska, engagerade ledare genom att erbjuda ett varierat utbud av folkbildning och utbildning. Att lära av varandra och reflektera tillsammans är ett viktigt komplement till det formella lärandet. Rekrytering av nya - inte minst unga - ledare är en central fråga för idrottsrörelsen.

### **Delmål (E:2) – SISU Idrottsutbildarna bidrar till att fler vill och kan engagera sig som ledare inom idrottsrörelsen**

SISU Idrottsutbildarna ska bidra till att utveckla former för att fler ska vilja och kunna engagera sig som ledare. SISU Idrottsutbildarna ska utveckla stödet till föreningar när det gäller ledarförsörjning där unga ledare är prioriterade.

### **Delmål (E:3) – Ledarskapet skapar en trygg, inkluderande och jämställd idrott**

Det ska vara en självklarhet i föreningen att ingen ska missgynnas eller behandlas sämre baserat på kön, könsöverskridande identitet eller uttryck, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionsnedsättning, sexuell läggning eller ålder. Genom sitt utbud inom ledarutveckling vill SISU Idrottsutbildarna bidra till en trygg, inkluderande och jämställd idrott.

## **F. Stärkt folkbildning för alla i förbund och föreningar**

Idrottsrörelsen är en plats för alla som vill vara med – oavsett bakgrund och förutsättningar. Vi har en jämn könsfördelning bland SISU Idrottsutbildarnas deltagare och cirka hälften av deltagarna är yngre än 25 år men att nå mångfald är en utmaning. För få deltagare i folkbildningsverksamhet har utländsk bakgrund och det finns behov av ökade insatser för att inkludera personer med funktionsnedsättning. Omfattningen av SISU Idrottsutbildarnas verksamhet varierar också i olika delar av landet. Det är inte



bara storleken på RF-SISU distrikten, eller hur många idrottsföreningar som finns där, som avgör hur mycket folkbildning per invånare som genomförs. Arbetssätt spelar roll.

Deltagarundersökningar visar att de föreningar och individer som tar del av SISU Idrottsutbildarnas verksamhet är nöjda och återkommande. Hos de som inte deltar i idrottens folkbildning är kännedomen om vad SISU Idrottsutbildarna är, och gör, låg. Steget blir för stort till att ta del av SISU Idrottsutbildarnas utbud.

### **Delmål (F:1) – Fler individer oavsett förutsättningar har möjlighet att lära, utvecklas och bildas under hela livet**

SISU Idrottsutbildarna ska öka antalet deltagare i folkbildningen och fortsätta arbeta för att nå fler individer och målgrupper som idag inte finns med i verksamheten.

### **Delmål (F:2) – SISU Idrottsutbildarna har en starkare position inom idrottsrörelsen, verksamheten är välkänd och uppfattas som attraktiv av föreningar och förbund**

SISU Idrottsutbildarna ska stärka sitt varumärke genom att förtydliga vad man gör och erbjuder, öka kännedomen samt stärka sin position som idrottsrörelsens studieförbund.

### **Delmål (F:3) – Det är enkelt att delta i folkbildning i hela landet**

SISU Idrottsutbildarna ska fortsätta att verka i det lokala samt bli bättre på att anpassa verksamheten till föreningens och individens förutsättningar oberoende av var föreningen finns.

## **G. Hållbara förbund och föreningar**

Hållbara förbund och föreningar bedrivs utifrån ett socialt, ekologiskt och ekonomiskt hållbart perspektiv. Idrotten är exempelvis socialt trygg och inkluderande. Föreningen tar ett ansvar för sin miljö- och klimatpåverkan och för att ha en god demokratisk styrning. Den bedriver också en ekonomisk hållbar verksamhet som bland annat innebär att säkerställa ansvarsfulla partnerskap och förebygga korrupcion.



Det är inte självklart att alla vet vad som gäller när man är medlem i en förening. Vilka rättigheter, möjligheter och vilka skyldigheter har en medlem? En stor del av SISU Idrottsutbildarnas alla arrangemang handlar om föreningsutveckling och föreningsdemokrati. Många unga, och även nya svenskar, lär sig om demokratiska arbetssätt först i idrottsföreningen.

Idrottande kommer alltid ha en påverkan på miljön. För att träna och tävla behöver vi resa, använda kläder, nyttja utrustning och ha någonstans att vara. Idrottsrörelsen behöver ta ansvar för sin miljö och- klimatpåverkan. Det ställer krav på kunskap och kompetens hos specialidrottsförbund, idrottsföreningar, evenemangsarrangörer och inte minst på SISU Idrottsutbildarna.

Digitalisering skapar stora möjligheter till att underlätta administration och utveckla idrottsverksamheten. Lyckas föreningar och förbund dra nytta av digitala verktyg kommer det att bidra till större möjligheter till mer och bättre idrottsverksamhet.

### **Delmål (G:1) – Aktiva och ledare har ökad kunskap om och metoder för att bedriva en demokratisk förening**

För att säkerställa att aktiva och ledare har en god kunskap om hur en förening ska bedrivas och fungera behöver folkbildning och utbildning i föreningsutveckling och föreningsdemokrati bli mer tillgänglig och engagera ännu fler. Det stärker såväl individen, föreningen som samhället i stort.

Föreningen bedriver en ekonomiskt hållbar verksamhet som bland annat innebär att säkerställa ansvarsfulla partnerskap och förebygga korruption.

### **Delmål (G:2)– Aktiva och ledare har en ökad digital förståelse**

SISU Idrottsutbildarna ska vara en resurs för att öka den digitala förståelsen och kunskapen hos aktiva och ledare i syfte att bland annat förenkla administration samt kunna erbjuda ett varierat digitalt utbildningsutbud.



## **Delmål (G:3) – Aktiva och ledare har en ökad kunskap om och metoder för att minska miljö- och klimatpåverkan**

SISU Idrottsutbildarna ska bidra till idrottsrörelsens minskade miljö- och klimatpåverkan genom att utveckla och erbjuda ett rikt utbildningsutbud. Då har föreningen enklare att ta ansvar för sin miljö- och klimatpåverkan.

### **3.4 Möjliggörare**

Digital utveckling, samverkan och kommunikation och marknadsföring är viktiga områden som behöver utvecklas för att göra det möjligt att lyckas med SISU Idrottsutbildarnas strategiska plan. De beskrivs enligt nedan som möjliggörare.

- Digital utveckling och stärkt digital mognad
- Samverkan inom idrottsrörelsen för hög kvalitet på och koordination av utbud
- Kommunikation och marknadsföring av SISU Idrottsutbildarna

Digital omställning sker i hela samhället, så också i idrotten. Den behöver gå i takt med tiden för att SISU Idrottsutbildarna ska lyckas uppnå sina mål.

Idrottsrörelsen är bred, det är en styrka som ska tas till vara än mer. Att lära varandra mellan förbund och föreningar är en framgångsnyckel till att nå målen i SISU Idrottsutbildarna 2035.

Kommunikation och marknadsföring är en förutsättning för att stärka kunskap och kännedom om SISU Idrottsutbildarna.