



# Friidrott för fler





# FÖRORD

Arbetet med den skrift du nu håller i din hand började vintern 2017. Vår resa har varit både krokig och tidskrävande, men framför allt otroligt givande.

Processen började med att vi besökte ledare i ett 20-tal föreningar från olika delar av landet. Syftet med besöken var att finna inspiration och samtidigt skapa oss ett brett underlag att arbeta vidare med. Mötena med föreningsrepresentanterna har resulterat i många intressanta inspel. I *Friidrott för fler* får delar av våra samtal exemplifiera goda idéer från verkligheten. I arbetet har vi också tagit del av aktuell forskning om vad som motiverar ungdomar att fortsätta idrotta.

Under arbetets gång har vi också hållit kontakt med representanter för svensk veteranfriidrott, bland annat genom medverkan i två konferenser med distriktens veteranombud. Dessa samtal fick oss att uppmärksamma att det antagligen finns gemensamma behov och gemensamma lösningar som kan fungera i föreningar som erbjuder friidrott för breda målgrupper av tonåringar och vuxna.

Syftet med *Friidrott för fler* är att visa hur friidrott kan vara en idrott för hela livet och en idrott för alla ambitionsnivåer. Den utvecklingsmodell som finns i verksamhetsinriktningen för Svensk Friidrott 2014-2020 är utgångspunkten för det vi har skrivit.

*Friidrott för fler* fungerar som komplement till befintligt utbildningsmaterial om friidrott för ungdomar och vuxna, och handlar bland annat om...

- vad som karakteriserar verksamheten i olika utvecklingsstadier.
- hur en förening kan målgruppsanpassa friidrottsträning för ungdomar och vuxna utifrån de aktivas ambitionsnivå.
- hur en förening kan ta emot nybörjare i olika åldrar.
- attityder till att tävla i friidrott.

Vi som tagit fram det här materialet har båda lång erfarenhet av friidrott.

**Matilda Sädås** har både tränat själv och lett yngre aktiva under stora delar av sitt liv. Under tiden för arbetet med *Friidrott för fler* har hon haft en projektanställning vid Svenska Friidrottsförbundet. Annars arbetar hon som journalist.

**Daniel Bergin** fastnade för höjdhopp som 12-åring och började träna friidrott i en förening vid 13 års ålder. Han har också tränat ungdomar i flera omgångar och ansvarat för barn-, ungdoms- och utbildningsfrågor både ideellt inom Upplands Friidrottsförbund (1993-2004) och som anställd på Svenska Friidrottsförbundet (sedan 2005).

Matilda Sädås och Daniel Bergin



# INNEHÅLL

<b>Friidrott för breda målgrupper</b>	<b>5</b>
Svensk Friidrotts utvecklingsmodell	5
Träningsfokus i olika utvecklingsstadier	7
Föreningens träningsorganisation	10
Progression	11
Träningsupplägg för tävlingsmotion	14
Ambitionsanpassad träning	15
Attityder till tävling	17
Den sociala miljön	19
<b>Att börja träna friidrott i tonåren</b>	<b>21</b>
Omval av idrott	21
Träningsupplägg för nybörjare i tonåren	25
Rekrytering av nybörjare i tonåren	26
Det stora steget – från nyfiken till intresserad	28
Källhänvisningar	30

© Svenska Friidrottsförbundet 2018

Friidrott för fler

Författare: Matilda Sädås och Daniel Bergin

Formgivning: Blyh Media

Foto: Calle Alm, sid/bild 1:1, 1:4, 15, 18:2, 19, 22:2. Håkan Erwing, sid/bild 1:2, 13:1, 14, 18:1.

Christer Schapiro, sid/bild 1:3, 20, 32. Robert Kronberg, sid 5. Daniel Bergin, sid/bild 6:1, 21.

Jorma Jääskeläinen, sid/bild 6:2. Jan Bäck, sid 7. Jari Forsman, sid/bild 8, 13:2, 22:1, 24.

Deca Text&Bild, sid/bild 13:3. Hans Källén, sid 16. Tomas Bengtsson, sid/bild 17, 18:3.

Mats Nagle, sid 23. Janne Åkerblom, sid 26. Strix Åkerblom, sid 27.



# FRIIDROTT FÖR BREDA MÅLGRUPPER

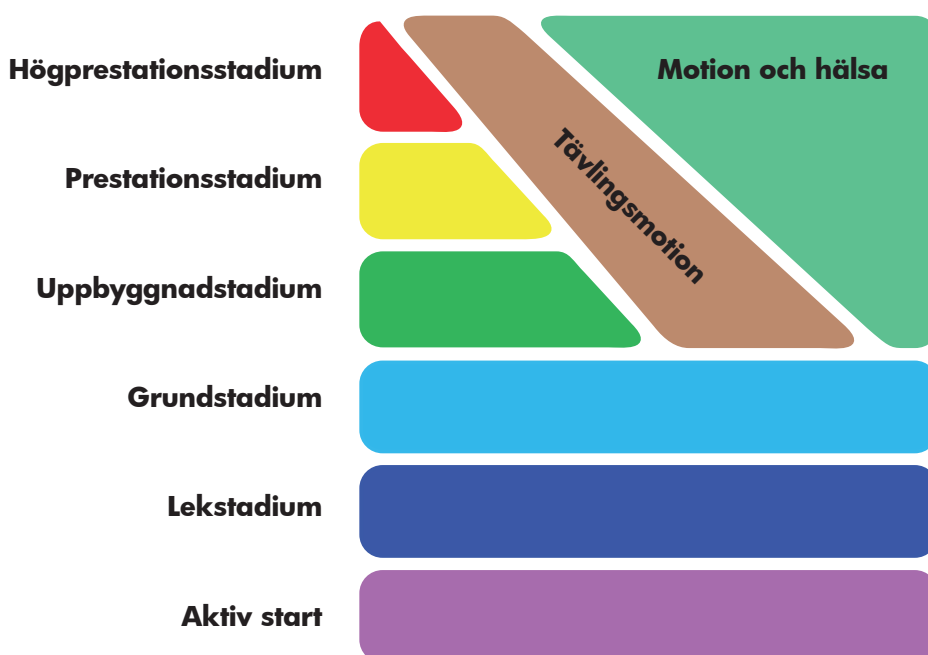
Detta kapitel handlar om träning för olika målgrupper, om progression, om hur en friidrottsförening kan organisera sig för att möta olika aktivas förväntningar och om hur viktig den sociala miljön kan vara för att aktiva ska vilja stanna i föreningen – eller i friidrotten.

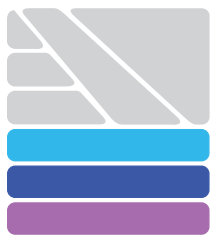
## Svensk Friidrotts utvecklingsmodell

I Svensk Friidrotts verksamhetsinriktning för åren 2014–2020, "Svensk Friidrott – fler och bättre", finns en modell som visar hur friidrotten kan vara en del av människors vardag – hela livet. Den beskriver hur våra föreningar kan erbjuda aktiviteter för alla, oavsett ålder och ambitionsnivå.

Varje förening väljer själv vilka kategorier av friidrottare man vill erbjuda verksamhet för, och ansvarar gentemot sina medlemmar för att verksamheten är målgruppsanpassad och utvecklande utifrån enskilda aktivas och grupperas målsättningar och drivkrafter.

Modellen har sitt ursprung i Kanada, och kallas där för Long Term Athlete Development (LTAD). Flera svenska idrottsförbund har tagit till sig modellen och börjat forma egna utvecklingsmodeller med LTAD som grund.



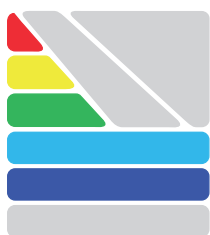


**De tre fälten längst ned i modellen** visar verksamhet för barn fram till pubertetsåldern, det vill säga utvecklingsstadier där friidrott tränas i små mängder och inriktat på lek, inläring av grundläggande rörelsemönster och enklare grenteknik.



**Den avsmalnande triangeln till vänster i modellen** beskriver tre utvecklingsstadier för ungdomar och vuxna, där målet är topp-prestationer.

I denna del av modellen ökar träningsmängden och graden av specialisering för varje nytt utvecklingssteg. Här är träningsplanering en viktig faktor, och utövarna strävar efter att toppa formen i samband med de viktigaste tävlingarna.



**Utvecklingsstadierna från lekstadiet till högprestationsstadiet** beskrivs som en sammanhängande helhet i *Friidrottens allmänna träningslära*, där utgångspunkten är att all barn- och ungdomsträning ska utformas så att den kan ge friidrottaren både allmänna och speciella förutsättningar för att kunna ta steget till elitträning, om intresset finns.

De tränarutbildningar som finns inom Svensk Friidrott i dag bygger i stort sett på att man börjar träna friidrott före puberteten. Kurserna Friidrott 7-10 år och Friidrott 10-12 år beskriver hur man kan introducera friidrott för unga nybörjare. Övriga tränarutbildningar (Friidrott 12-14 år, Ungdomstränarutbildning 14-17 år och Certifierad coach) riktar sig mot de tränare som är verksamma i "elitidrottstriangeln" och förutsätter att man har gjort den breda koordinationsinriktade träningen före puberteten.

**De två fälten till höger i den övre delen av modellen** visar att friidrott också är till för tonåringar och vuxna som *inte* är intresserade av att "maximalt utveckla de enskilda tävlingsgrenarnas speciella prestationsfaktorer". För denna kategori aktiva finns två utvecklingsstadier: "Tävlingsmotion", där det är vanligt att ha tävlingar som mål för sin träning, och "Motion och hälsa" som är helt inriktat på att träna för att må bra.



Tävlingsmotionärerna (eller, om man så vill, breddfriidrottarna) kan vara löpare som springer med sikte på resultatmål, tonåringar som tränar utan ambitionen att vara med på ett Junior-SM eller veteranfriidrottare som har träning som livsstil och använder tävlingarna som tillfällen att komma till nya platser och träffa likasinnade från olika delar av världen.

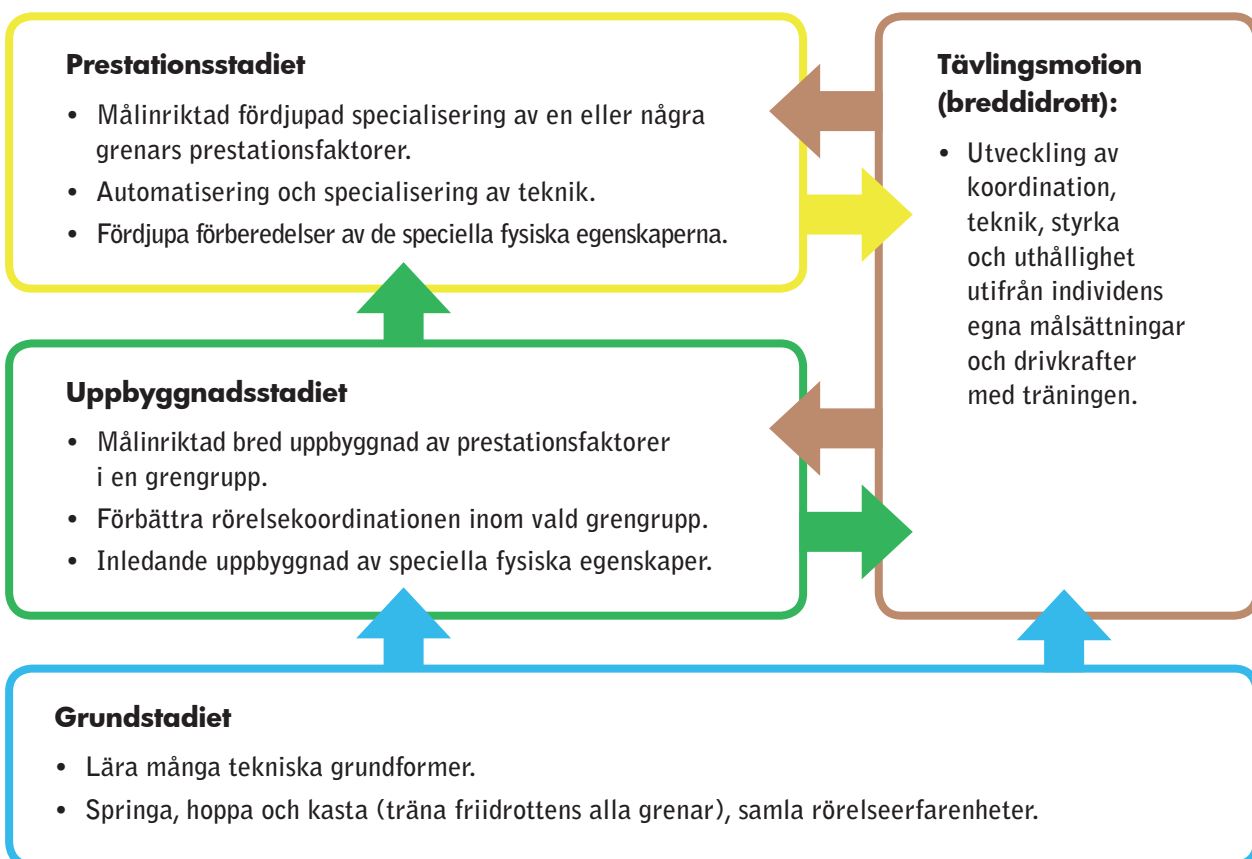
De utpräglade motionärerna, som idrottar utan tävlingsmål, är exempelvis deltagare i långloppens motionsklasser, aktiva i friidrottsföreningar med löpargrupper eller medlemmar i Friskis & Svettis-föreningarna.



# Träningens fokus i olika utvecklingsstadier

Träningen i **grundstadiet**, **uppbyggnadsstadiet** och **prestationsstadiet** utformas för att ge förutsättningar för en optimal långsiktig utveckling med sikte på toppprestationer om de aktiva fortsätter med friidrott till vuxen ålder. Träningen i utvecklingsstadiet **tävlingsmotion** bör också ha fokus på progression och lärande, men där är det individens egna önskemål och ambitioner som sätter ramarna.

Att sätta de aktivas lärande och utveckling i centrum oavsett vilken ambitionsnivå de aktiva har för stunden är viktigt, eftersom det bör vara möjligt att "byta spår" för den friidrottare som vill höja eller sänka ambitionerna med sitt idrottande.







## Grundstadiet

**Målgrupp:** Ungdomar före puberteten

**Utbildning:** Friidrott 10-12 år

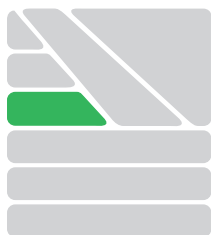
**Rekommenderad träningsmängd:** Friidrottsträning 1-2 gånger per vecka. Organiserad träning i andra idrotter bör uppmuntras.

Under denna ålder, just före puberteten, är nervsystemet särskilt mottagligt för inläring av nya rörelsemönster. Därför bör många olika idrotter tränas i grundstadiet. Friidrottsträningen bör innehålla hela friidrottens utbud av löp-, hopp- och kastgrenar, och kan tillgodose delar av den fysiska och motoriska utvecklingen. Styrka utvecklas med kroppsvikten och medicinbollar som belastning.

I detta utvecklingsstadium är de flesta barn mottagliga för samtal och insikter om betydelsen av uppvärmning, nedvarvning, kost och sömn.

Innan barnen kommer in i tillväxtpurten (början av puberteten) bör de behärska en stor mängd grundläggande rörelsefärdigheter: Kasta, fånga, hoppa på ett ben, hoppa jämfota, landa, springa, gå, simma, cykla, sparka, dribbla, slå, klättra, åka skridskor, åka skidor, anpassa kraftinsatsen till situationen, balansera och så vidare.

Om träningen leder till att barnen känner sig "fysiskt kompetenta" kommer det att leda till att de tar sig an nya utmaningar och övningar med självförtroende och mod, och att de blir motiverade att lära sig ännu mer. Att göra rätt saker i detta utvecklingssteg får alltså stor betydelse, både för förutsättningarna att fortsätta utvecklas som idrottare och för intresset att vara fysiskt aktiv genom hela livet.



## Uppbyggnadsstadiet

**Målgrupp:** Ungdomar i puberteten

**Utbildning:** Friidrott 12-14 år, Ungdomstränarutbildning 14-17 år

**Rekommenderad träningsmängd:** Friidrottsträning 2-4 pass per vecka. Träning av andra idrotter i mån av tid och intresse.

Under uppbyggnadsstadiet är det vanligt att välja "sin" idrott. För de ungdomar som väljer friidrott ökar träningsmängden gradvis, och någon gång under detta utvecklingssteg brukar de aktiva göra vägval som går mot träning i färre grenar. Första steget är ofta att de aktiva lockas av antingen explosiva grenar (sprint, häck, hopp och kast) eller uthållighetsinriktade grenar (medel- och långdistanslöpning). Tränare kan med fördel hålla fast vid mångkamp som målbild för den träning som genomförs.

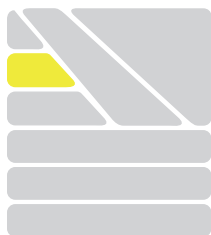
Under pubertetsåren är musklerna (inklusive hjärtmuskeln) särskilt utvecklingsbara, så träningen i friidrottens grenar bör kompletteras med stora portioner uthållighetsträning och styrke-träning. Även rörlighet är viktigt att träna eftersom kroppsproportionerna brukar förändras snabbt i denna ålder. Under uppbyggnadsstadiet börjar tränare gradvis introducera periodisering, det vill säga att träna på olika sätt under olika delar av året (träningssäsong/tävlingssäsong).

För nybörjare i pubertetsåldern behövs mer av *allmän och grenspecifik koordinationsträning* än för aktiva som började träna friidrott före puberteten.



Att tävla under uppbyggnadsstadiet kan fylla en viktig funktion eftersom tävlings-situationen är ett unikt tillfälle för de aktiva att lära sig grenspecifik teknik och taktik "när det gäller". Tränarens feedback på tävlingsprestationerna bör fokusera på personlig utveckling gällande teknik, taktik och resultat. Att jämföra med andra aktiva är inte lika viktigt, eftersom rangordningen ofta är en konsekvens av hur långt olika individer har kommit i sin fysiska utveckling.





### **Prestationsstadiet**

**Målgrupp:** Aktiva i övre tonåren med höga idrottsliga ambitioner

**Utbildning:** Ungdomstränarutbildning 14-17 år, Certifierad coach, Löptränare

**Rekommenderad träningsmängd:** Friidrottsträning 4-6 gånger per vecka.

I slutet av tonåren väljer många friidrottare att träna med tydliga och uttalade målsättningar att tävla, exempelvis på SM. Detta tillgodoses av tränare bland annat genom en tydligt periodiserad träningsplanering. Träningen blir smalare och mer specifikt inriktad på att utveckla de tekniska, fysiska och taktiska förmågor som är gynnsamma för den eller de grenar de aktiva vill tävla i. Även mentala färdigheter går bra att träna i detta utvecklingssteg.

Träningsplaneringen i detta utvecklingssteg har ofta en dubbel periodisering (det vill säga en årsplan med två tävlingsperioder – utomhus och inomhus). Undantag är diskus-, slägg- och spjutkastare som normalt sett bara har tävlingsperiod under utomhussäsongen. De flesta friidrottare har sina huvudsakliga tävlingsperioder från januari till mars och från juni till september, men för aktiva som satsar på terränglöpning kan de viktigaste tävlingarna ligga under andra delar av året.

Eftersom en friidrottare i detta utvecklingssteg tränar ofta är det viktigt att se till att återhämtningen mellan träningspass och mellan enskilda träningsmoment blir tillräcklig. Annars kommer träningen att verka nedbrytande. Det är också viktigt att de aktiva själva lär sig förstå betydelsen av vila och återhämtning.



### **Tävlingsmotion**

**Målgrupp:** Tonåringar och vuxna som vill börja eller fortsätta med friidrott

**Utbildning:** Löpleddare

**Rekommenderad träningsmängd:** Friidrottsträning 1-3 gånger per vecka.  
Övrig idrott/fysisk aktivitet utifrån individens egna preferenser.

Utvecklingssteget tävlingsmotion omfattar de tonåringar och vuxna som gillar att träna friidrott och har mätbara mål (exempelvis tävlingar) som drivkraft för sin träning. För att hålla sig i form och kunna nå sina mål rekommenderas minst en timmes fysisk aktivitet varje dag, alternativt kortare pass med högre intensitet.

Drivkrafterna för tävlingsmotionsfriidrottare kan vara att delta i lokala tävlingar på arena, i terräng eller på landsväg, alternativt att resa till de allra största tävlingarna/loppen som erbjuder mervärden i form av att de är "folkfester".

För friidrottare som är 35 år och äldre kan veteran tävlingar (lokala tävlingar, nationella och internationella mästerskap) vara viktiga, både som kvitto på sin egen träning, som sociala mötesplatser och som livsstilsmarkörer.

Det finns inget givet skäl att periodisera träningen i tävlingsmotionsstadiet. Här handlar det snarare om att utforma verksamheten på ett sätt som gör träningen lustfylld och utvecklande för individen utifrån dennes egna mål och ambitioner med friidrotten.



### **Motion och hälsa**

**Målgrupp:** Tonåringar och vuxna som tränar för att hålla sig i form

**Utbildning:** Löpleddare

**Rekommenderad träningsmängd:** Friidrottsträning 1-3 gånger per vecka.  
Övrig idrott/fysisk aktivitet utifrån individens egna preferenser.

I detta utvecklingssteg är målet med träningen inte att tävla eller prestera. Istället är drivkrafterna rekreation och allmänt välmående. Vägen till utvecklingsstadiet "Motion och hälsa" kan antingen vara en nedtrappning från en idrottsatsning eller en upptrappning till att börja träna över huvud taget.

# Föreningens träningsorganisation

Det är viktigt att föreningen har en styrelse och en administration som förstår målgrupperna för föreningens aktiviteter och kan ge stöd till de tränare och ledare som är föreningens viktigaste ansikte utåt.

Föreningen behöver alltså för det första välja vilken eller vilka målgrupper man vill erbjuda verksamhet för, för det andra se till att alla ledare förstår vad träningen i det utvecklingssteg där de är verksamma går ut på. Föreningen bör också erbjuda en social och välkomnande miljö för sina medlemmar.

Det kan finnas olika grunder för indelning i grupper inom föreningen:

- Kronologisk ålder, det vill säga att de aktiva som är födda samma år tränar tillsammans.
- Specialisering, det vill säga träning som är inriktad mot en grengrupp eller enskild gren. (Bör inte förekomma under lekstadiet eller grundstadiet.)
- Ambitionsnivå, det vill säga gruppindelning utifrån individens mål med sin träning. (Bör inte förekomma under lekstadiet eller grundstadiet.)

Det första exemplet på träningsgruppsstruktur kommer ifrån **Lerum Friidrott**, som har ambitionen att vara "en av Sveriges mest attraktiva friidrottsklubbar och erbjuda de bästa förutsättningarna för träning och tävling, oavsett utövande av bredd- eller elitidrott".



Klubben har åldersindelade grupper till och med 14 års ålder, två parallella grupper (Tävlingsgruppen och Träningsgruppen) för 15-19-åringar och tre parallella spår för vuxna: seniorträning, veteranfriidrott och löparsektionen, enligt tabellen här nedanför.

Grupp	Antal pass/vecka
9+10 år	1
11+12 år	2
13+14 år	3
Tävlingsgruppen 15-16 år	4
Tävlingsgruppen 17-19 år	5
Träningsgruppen 15-19 år	2
Seniorer	5+
Veteranfriidrott	1
Löparsektionen	1-4

För tonåringarna i Lerum Friidrott finns tydliga skillnader mellan Tävlingsgruppen och Träningsgruppen:

- Aktiva i **Tävlingsgruppen** förväntas göra en helhjärtad friidrotts-satsning, närvara vid minst 80% av träningspassen, planera sin egen tävlingssäsong och formulera en egen målsättning med sitt friidrottande. Träningen beskrivs som elitförberedande och periodiserad, där SM-tävlingarna styr säsongsplaneringen.
- De som väljer **Träningsgruppen** kan träna andra idrotter parallellt med friidrotten och har inga krav på säsongsplanering eller målsättning. Träningen beskrivs som allsidig, seriös och varierad.

Den tonåring som en gång har valt att tillhöra den ena eller andra gruppen är inte "fast" i sitt val, utan ges möjlighet att välja grupp i samband med starten av varje ny säsong.

Även om det finns stora skillnader i upplägget för de två tonårsgrupperna har föreningen valt några rutiner som stärker sammanhållningen mellan alla klubbens aktiva i tonåren. För gemenskapens skull tränar grupperna samtidigt två gånger i veckan. Under dessa två pass värmer alla upp tillsammans. Dessutom har grupperna ett gemensamt träningsläger och en gemensam tävlingsresa varje år.



**Tjalve IF Norrköping** har valt ett annat sätt att strukturera upp verksamheten. Föreningen vill ha en bred verksamhet där alla som vill träna friidrott ska känna sig välkomna.

Träningsgrupperna på barn- och ungdomssidan är i regel åldersindelade i tvåårsintervaller och i vissa åldrar finns fler än en träningsgrupp. I ungdomsverksamheten finns en flexibilitet som gör att man kan fortsätta träna i sin grupp även om man inte är med på varje pass. I dessa grupper är alla välkomna att träna allmän träning två gånger i veckan, och sedan välja om man vill vara med på de grenspecifika passen eller inte.

Föreningen har också en "bara hålla på"-grupp som lockar aktiva från övre tonåren till veteraner.

Utöver träningen har föreningens nystartade ungdomsråd tagit på sig att ordna sociala aktiviteter för friidrottare och orienterare som ska stärka sammanhållningen och förhoppningsvis leda till att fler blir kvar i klubben längre.

# Progression

Något som är viktigt att ta hänsyn till i all friidrottsträning, oavsett utövarnas ålder och ambitionsnivå, är progression i träningen. Utgångspunkten är att de flesta som tränar friidrott har åtminstone två gemensamma drivkrafter:

1. Att lära sig nya saker
2. Att bli bättre på det de gör

Detta avsnitt kommer att lyfta tre exempel på hur man kan arbeta med progression i träningen.

**Mölnadal AIK** har i sin friidrottsmanual beskrivit en progression i dels hur, och hur mycket, man tränar och tävlar, dels den aktives och tränarens ansvarstagande och attityder till sitt idrottsutövande.



## 17-19 år

- Varje aktiv har en tydlig inriktning och målsättning med sin friidrottsträning.
- Fem eller fler träningar/vecka rekommenderas.
- Träningen bedrivs under hela året.
- Ett gemensamt utomlandsläger.
- Eventuellt ytterligare träningsläger efter tränarens upplägg.
- Kan ta stort eget ansvar för sin träning.
- Ge de aktiva möjlighet att utöva ledarskap.
- Möjlighet till konsultation av sjukgymnast vid skada.

- I takt med att träningen blir allt mer individanpassad ges stort utrymme för individuella lösningar där tränarens träningsfilosofi och den aktives behov och träningsbakgrund styr planeringen.
- Träningen bedrivs i de miljöer som är bäst lämpade för de aktiva.
- De aktiva planerar sin tillvaro så att träning, kost, sömn, skola och övrig fritid harmonierar.

### TÄVLING

- Varje aktiv har en individuell tävlingsplanering. SM-tävlingar och internationella mästerskap är säsongens stora mål (individuellt och i lagsammanhang).

## Bredd (Ungdom/vuxen)

- Aktiv sätter målsättning utifrån sin ambitionsnivå.
- Träningen bedrivs hela året.
- Träningsläger efter individuella behov.
- Den aktive är ytterst ansvarig för sitt friidrottande.
- Träningen är individanpassad och det ges stort utrymme för individuella lösningar där tränarens träningsfilosofi och den aktives behov och träningsbakgrund styr planeringen.
- Träningen bedrivs i de miljöer som är bäst lämpade för den aktive.
- De aktiva planerar sin idrottsliga satsning utifrån sin ambitionsnivå.

### TÄVLING

- Tävlar utifrån sin egen ambitionsnivå. Varje aktiv kan ha en individuell tävlingsplanering.

## 15-16 år

- Aktiv riktar in sig på en eller flera grengrupper.
- 4 träningar/vecka upp till 2 tim/pass rekommenderas för 15-åringar.
- 4-5 träningar/vecka upp till 2 tim/pass rekommenderas för 16-åringar.
- Träningen bedrivs hela året med större eget ansvar under loven.
- Träningsläger upp till en vecka inom Norden rekommenderas.
- Kan nu ta ansvar för viss egen träning.
- Ge de aktiva möjlighet att utöva ledarskap.
- Möjlighet till sjukgymnastkonsultation vid skada.

- I huvudsak bedrivs träningen på friidrottsanläggning. Variera gärna träningsmiljö och underlag.
- De aktiva tar eget ansvar gällande kost, sömn och återhämtning. Kommer väl förberedda till träning och tävling. Respekterar sina träningskompisar och bidrar till gruppens tränings- och tävlingsglädje.

### TÄVLING

- Introducera individuell tävlingsplanering i samråd med tränare för både inomhus och utomhus. UDM-tävlingar är fortsatt av stor vikt.
- USM-tävlingar är säsongens stora mål (individuellt och i lagsammanhang).
- Tävlingsresa tillsammans med 14-åringar.

## 13-14 år

- 2-3 träningar/vecka upp till 2 tim/pass rekommenderas för 13-åringar.
- 3 träningar/vecka upp till 2 tim/pass rekommenderas för 14-åringar.
- Träningen bedrivs under skolterminerna men även viss instruktörsledd lovträning erbjuds.
- Träningsläger under 2-4 dagar på annan ort rekommenderas.
- Introducera viss träning på egen hand.
- Introducera visst ledarskap för de aktiva i samband med träning.

- I huvudsak bedrivs träningen på friidrottsanläggning. Variera gärna träningsmiljö och underlag.
- Viktiga ledord för en friidrottande 13-14-åring är att lyssna, göra sitt bästa, komma väl förberedd till träning och tävling, respektera sina träningskompisar, bidra till gruppens tränings- och tävlingsglädje.

### TÄVLING

- Följer distriktets tävlingsprogram i samråd med tränare och anställd personal.
- Prioritera tävlande vid UDM.

- Genomför gärna klubbmatch (lagtävlan) mot annan Göteborgsklubb (motsvarande ungdomsseriematch men i egen regi).
- Tävlingsresa för 14-åringar (tillsammans med 15-16 åringar).
- Götalandsmästerskapen inomhus och utomhus är huvudmål för säsongen.
- Fritt grenval utifrån de aktivas intresse och fallenhet med tränarnas vägledning.
- Coaching på tävling är av stor betydelse.
- Aktiva tar fullt ansvar för sin tävlingsuppvärmning, avprickning, upprop med mera.



Från Englands Friidrottsförbund (**England Athletics**) kommer Athletics 365 – ett utvecklingsprogram för friidrottsträning som går ut på att den aktive ska utveckla 27 olika färdigheter:

### Fysisk träning

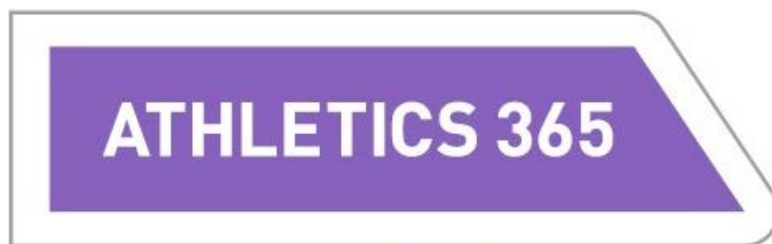
1. Statisk balans och hållning, övningar med hand-/fotstöd
2. Statisk balans och hållning, sittande övningar
3. Statisk balans och hållning, stående övningar
4. Balansövningar på linje/bom
5. Gående balansövningar
6. Hoppövningar för koordination och balans
7. Koordination, fotarbete i olika riktningar
8. Koordination, riktningsförändringar
9. Reaktionsövningar
10. Rotationsövningar
11. Kroppsmedvetenhet

### Löpning

12. Löpteknik för fullfartslöpning
13. Start och acceleration
14. Häcklöpning
15. Stafettlöpning
16. Löpteknik för medel- och långdistans
17. Gång

### Hopp

18. Längdhopp och stående längdhopp
19. Mångsteg, tresteg och stående tresteg
20. Vertikalhopp och höjdhopp
21. Stavhopp



### Kast

22. Tvåarmsstöt och enarmsstöt med boll och kula
23. Överarmskast med boll, visselspjut och spjut
24. Slungkast med mjuk diskus, ärtpåse, ring och diskus
25. Slungkast med medicinboll, mjuk slägga och slägga

### Övrigt

26. Livsstil och stöd: Äta, dricka och sova, leva som en idrottare, uppmärksamma sin egen utveckling, formulera mål, få hjälp av familj och tränare.
27. Tanke och beteende

Läs mer om Athletics 365 på [www.athletics365.org](http://www.athletics365.org)

Materialet levereras i form av en app som bland annat innehåller en läroplan för utvecklande friidrotts-träning, metodtips på hur man kan genomföra enstaka träningspass och lägga upp träningsprogram.

Dessutom finns filmklipp som visar hur de olika övningarna ska utföras och utvärderas.

Programmet påminner en del om kampsporternas bältestagning eftersom det inom var och en av de 27 färdigheterna finns beskrivningar av sex olika svårighetsnivåer (röd, gul, grön, lila, blå och svart). Varje ny nivå innehåller nya övningar och utmaningar.

Den tränare som börjar använda Athletics 365 kan snabbt "scanna av" vilken nivå varje aktiv ligger på, och sedan individanpassa träningen så att varje aktiv får övningar och instruktioner på nästa nivå. På så sätt kan träningen bli utmanande, motiverande och utvecklande för alla i gruppen.

IBland återkommer varianter av samma övning på flera olika färdighetsnivåer. Då kan hela gruppen träna samma sak, och tränaren individanpassa genom att ge olika instruktioner till olika aktiva.



Lerum Friidrott har beskrivit träningsprinciper och träningsinnehåll i sin tränarguide.



Träningsprinciperna är tre till antalet:

1. **Jämnsidighetsprincipen**, som betyder att aktiva i Lerum Friidrott belastar båda sidor så jämnt som möjligt för att uppnå muskulär balans.  
Det betyder till exempel att de aktiva hoppar lika mycket med båda benen, kastar lika mycket med båda armarna och tränar rörlighet för att jämna ut skillnader mellan sidorna.
2. **Trappstegsprincipen** som innebär att de aktiva tar små steg i taget i sin progression så att kropparna gradvis vänjer sig vid tyngre träning, vad gäller träningsfrekvens, träningsmängd, antal upprepningar av enskilda övningar, svårighetsgrad och belastning.
3. **Allsidighetsprincipen**, som ska lägga en koordinativ grund som både minskar skaderisken på sikt och gör det lättare att ta till sig svåra tekniska detaljer som junior och senior, innebär att tränarna väljer övningar och rörelser som aktiverar hela kroppen, att de aktiva får lära sig alla friidrottens grenar och att de uppmuntras att hålla på med andra idrotter parallellt med friidrott.

**Prioriterat träningsinnehåll:**

- Stadium 1 (8-9 år): Lekar och stafetter, prova på alla grenar, koordinationsträning.
- Stadium 2 (10-12 år): Lekar och stafetter, prova på alla grenar, snabbhet, förberedande fysisk träning.
- Stadium 3 (13-14 år): Lekar och stafetter, prova på alla grenar, snabbhet, förberedande fysisk träning.
- Stadium 4 (15-19 år): Koordinationsträning, snabbhet, styrka, uthållighet och löpstyrka, rörlighet och grenspecifik teknikträning.





# Träningsupplägg för tävlingsmotion

*Friidrottens allmänna träningslära* saknar beskrivningar för hur friidrottsträning går till om man inte har ambitionen att träna mycket och tävla på hög nivå som junior och senior.

**Mattias Sunneborn**, som är tränare i sex olika grupper med aktiva i åldrarna 39-65 år, beskriver sitt träningsupplägg så här:

”För den som vill träna friidrott som veteran är tre pass i veckan alldeles lagom.

Kärnan i träningen är **friidrottsfyspasset**, ett 75 minuter långt pass som jag genomför med mina grupper en gång i veckan. Utöver friidrottsfyspasset rekommenderar jag att de aktiva tränar ett eller två pass i veckan på egen hand. Varannan gång **styrketräning med skivstång**, varannan gång någon träningsform som är inriktad på aerob uthållighet, exempelvis tennis, badminton eller intervalllöpning. För de aktiva som tävlar har jag ett samarbete med tiokamparen Sebastian Ruthström som leder **teknikträning i enskilda friidrottsgrenar** en gång i veckan.”

Mattias menar att detta träningsupplägg borde passa precis lika bra för tonåringar och yngre vuxna som vill träna friidrott utan elitidrottsambitioner.

”Det är ett träningsupplägg som är roligt och innehåller alla de moment som behövs för att bibehålla eller förbättra sin snabbhet, uthållighet, rörlighet, styrka och koordination.”

Mattias menar att det finns två saker att vara uppmärksam på, om man jämför hur tonåringar och vuxna reagerar på träning. För det första:

”Att **lära sig nya rörelsemönster** och övningar går ofta mycket fortare för nybörjare i tonåren än för nybörjare i veteranåldrarna. Detta behöver tränaren vara medveten om, och anpassa sig till. Tekniken bör vara ändamålsenlig och stabil innan man tar övningen till en högre belastningsnivå, exempelvis genom att utföra den snabbare eller med större kraftinsats.”

Även **återhämtning efter träning** är en faktor som bör påverka träningsupplägget.

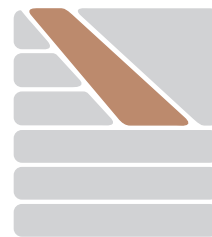
”Yngre individer återhämtar sig snabbare efter träning och kan därför träna oftare” avslutar Mattias.

## Friidrottsfyspasset

Ett friidrottsfyspass består av följande moment:

1. Jogging
2. Dynamisk rörlighet
3. Gymnastikövningar
4. Häckskolning eller löpskolning
5. Hoppserier i banor med exempelvis häckar, plintar, lådor eller mattor
6. Sprint \*
7. Styrketräning med fokus på hamstring och vader
8. Massage, där de aktiva masserar varandra för att påskynda återhämtningen efter passet.

\* I sprintmomentet bör de aktiva undvika att springa snabbare än 90% av max under de första sex månaderna. Det tar nämligen lång tid för musklerna på benets baksida (hamstring, vader) att anpassa sig till explosiv träning.





# Ambitionsanpassad träning

Aktiva ungdomar och vuxna har olika mål med sin träning. En del sätter ribban högt. De vill träna mycket och ofta och har som målsättning att vinna tävlingar. Andra tränar för att det är roligt och för att det får dem att må bra. Aktiva med höga ambitioner har ofta större krav på sig när det kommer till att prestera. För att uppnå elitnivå krävs många timmars träning och bra ledarskap. För aktiva som inte elitsatsar kan träningen och ambitionsnivån variera.

*En del vill träna mer, andra mindre. Några vill träna själva medan andra föredrar den sociala gemenskap som formas i en träningsgrupp.*

*Vad som med största sannolikhet är gemensamt för alla är att de gillar friidrott som träningsform och det borde friidrottsföreningarna uppmuntra.*

*Friidrott kan vara en idrott för alla – även för dem som inte vill elitsatsa.*

En viktig aspekt att ha med sig här är att personer som först velat elitsatsa kan ändra sig. Kanske blir kraven på prestation för tunga att bära. Kanske känns saker utanför träningen viktigare för tillfället. Alla människor genomgår olika faser i livet. Ibland passar det bättre att träna mer, ibland vill eller tvingas aktiva att ta ett steg tillbaka.

Om aktiva tillåts träna utifrån sina förutsättningar även om ambitionsnivån varierar över tid är sannolikheten större att de väljer att stanna i föreningen under en eventuell svacka. Förändrade träningsrutiner, som en nedtrappning exempelvis skulle kunna innebära, kan även stimulera till ökad motivation igen.

Det kan också vara så att en aktiv lägger ned elitsatsningen för gott, men vill fortsätta med friidrott för att inte förlora kontakten med sina träningskompisar. Många har ägnat större delen av sitt liv åt idrotten, vilket kan skapa ett stort tomrum om man väljer att sluta helt. Många aktiva skulle antagligen lockas av möjligheten att kunna fortsätta träna, men med lägre krav.

Att ge plats åt äldre nybörjare och personer som vill tillbaka till friidrotten efter en längre tids uppehåll är också viktigt. Det är aldrig försent att börja med friidrott.

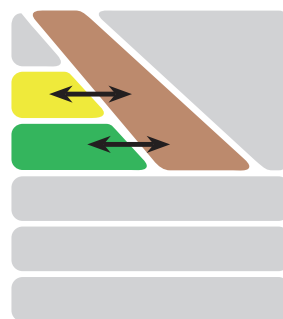
## Mångfald och kompetens

Aktiva som vill satsa på sin idrott ges ofta mer utrymme i föreningarna. De får bra halltider, tränarnas uppmärksamhet i större utsträckning och individuella träningsprogram anpassade efter sina mål. Gruppen av aktiva som enbart vill träna för att må bra, kan lätt hamna i skymundan – men får inte glömmas bort.



Aktiva som tränar för sällskapets eller hälsans skull kan ha många bra kvalitéer. I en träningsgrupp kan aktiva som inte elitsatsar sprida glädje och bidra till en positiv gemenskap. En aktiv som inte lägger sex dagar i veckan på sin egen träning kanske även kan bidra som tränare, funktionär eller styrelsemedlem.

Det ska naturligtvis inte vara ett krav att åta sig andra uppdrag inom föreningen, för att få träna själv. Personerna i fråga måste såklart i första hand få känna att de själva har någonting att vinna på att vara med i föreningen, men om de aktiva får ett bra bemötande ökar troligtvis en önskan om att vilja bidra till föreningen.



## Ledarrollen

Det viktigt att ledarna ser och uppmärksammar alla aktiva, oavsett ambitionsnivå. Ledarna bör uppmuntra till fortsatt aktivitet och vara lyhörd för hur de aktiva vill ha det. Att visa förståelse för de aktivas olika val är särskilt betydelsefullt när de kommer upp i tonåren.

En av tränarens viktigaste uppgifter är att lotsa de aktiva så att de kan nå sina egna mål. För elitsatsande aktiva är målet oftast prestations- eller resultatnriktat. Aktiva som tränar för hälsans eller nöjets skull kan ha målsättningar av olika slag, eller inga mål alls med träningen. Tränaren bör därför försöka ta reda på vad som driver varje enskild aktiv att komma till träningen, och erbjuda sig att hjälpa till att formulera mål tillsammans med de aktiva som inte har några.

Under denna period händer det ofta mycket i livet som kan påverka inställningen till träning.

I en del föreningar lyckas ledarna hantera de aktivas olika ambitionsnivåer på ett bra sätt. I andra klubbar skulle det behövas mer kunskap som kan förändra invanda mönster.



En del ledare har svårt att motivera sig till att träna aktiva som inte vill satsa. Det gör att fokus lätt hamnar på dem som tränar och tävlar mycket. För att hitta motivationen att behålla de aktiva som inte vill satsa är det viktigt att fundera på vad denna grupp kan bidra med i er förening. Ledarna har ett ansvar att lyfta de här personerna och ta vara på deras goda egenskaper.

Det är viktigt att inte tappa de aktiva som tränat i föreningen under en längre period och som känner att de vill trappa ned träningsintensiteten. Det mest optimala är förstås att låta dem träna kvar i sin grupp, med möjligheten att närvara på de träningspass som passar personerna i fråga. Om detta alternativ inte är genomförbart kan föreningen på andra sätt skapa goda förutsättningar för att få dessa aktiva att vilja stanna:

- Se till att det finns avsatta haltider då denna grupp är välkommen att träna
- Dela ut färdiga träningsprogram för de pass där ingen tränare kan närvara
- Tipsa om andra aktiva med liknande ambitioner och för dem samman
- Ha god kontakt med andra föreningar och hänvisa till passande träningsgrupper

Samma tips gäller självklart äldre nybörjare eller personer som vill tillbaka till friidrotten efter en längre tids uppehåll. Har föreningen ingen möjlighet att ta emot dessa personer – se till att du vet var de är välkomna. Etablera samarbeten med andra föreningar och se till att någon har plats för denna grupp.

Kom också ihåg att gemensamma träningstillfällen nödvändigtvis inte behöver ledas av en tränare. Istället kan de aktiva själva turas om att ha huvudansvar för de pass de tränar tillsammans. Kanske väljer gruppen ut en veckodag att träna ihop på eller också bestämmer man från vecka till vecka vad som passar bäst. Alla grupper skapar sina egna ramar.





## Attityder till tävling

För många friidrottare är tävling en självklar del av friidrotten. Aktiva som tävlar kan exempelvis uppskatta själva tävlingsmomentet med allt vad det innebär av adrenalinpåslag, kamp och konkurrens. Andra sporras av att få kvitto på sin egen utveckling genom att jämföra sina egna resultat med vad man har presterat tidigare. Ett tredje skäl att tävla kan vara de sociala aspekterna. Under en tävlingsdag hinner man umgås lite extra med de vanliga träningskompisarna eller med medtävlare som man inte träffar särskilt ofta.

Samtidigt finns det aktiva som gärna tränar friidrott, men väljer bort tävlandet eftersom de upplever tävlingsmomentet som jobbigt. Till viss del är det antagligen ett samhällsklimat som upplevs som alltmer prestationsinriktat som återspeglas i friidrotten. Den som inte tävlar slipper utsätta sig för risken att misslyckas.

I det här avsnittet får tre friidrottare i olika åldrar delge sina tankar om att tävla eller inte tävla.

**Carin Thornander** är tränare för veterangruppen, som består av aktiva från 24-75 år, i Upsala IF. Hon tror att fler friidrottare skulle välja att tävla om det fanns fler alternativa och mer lättsamma tävlingar än vad det gör i dag.

”Om jag ser till de aktiva i veterangruppen blir det tydligt att de som är runt 25 hellre skulle tävla mot aktiva i sin egen träningsgrupp än mot sina jämnåriga. Jag tror att någon form av nybörjarklass hade kunnat vara en bra lösning för dem.”

Carin upplever att en del aktiva som börjat igen efter en tids uppehåll tycker det känns jobbigt att synas med sina resultat. Många vill tävla för att mäta sin utveckling, men få vill att resultaten ska offentliggöras, menar hon.

”Bland de som var supertalanger som barn tycker en del att det är jobbigt att jämföras med sina tidigare prestationer. Därför behövs tävlingar som inte enbart fokuserar på resultat och statistik”

Carin Thornander är inte enbart tränare i Upsala IF. Hon är även själv aktiv veteran. En veteran som gillar att tävla och utmana sig själv.

”Jag blir såklart jättenervös i samband med tävling, men känner mig aldrig obekvämd och det tror jag är viktigt. Tvärt om ser jag tävlingarna som ett bra tillfälle att träffa nya bekantskaper.”



Carin genomförde sin första friidrottstävling under Veteran-DM i Norrtälje 2013. Hon var då 50 år gammal och hade tidigare endast sett på när de egna döttrarna tävlat i friidrott.

”Jag kunde nästan ingenting, men tänkte att jag åker dit och ser hur det funkar. Min första tävling genomförde jag för att samla på mig resultat som jag sedan kunde utgå ifrån. Jag insåg snart att jag nog inte var så dålig – jag kom varken först eller sist – och fick blodad tand.”

Carin har under de senaste åren deltagit i en rad olika veterantävlingar, både i Sverige och utomlands. Hon arbetar ständigt för att förbättra sina egna resultat, men medger att tävlingsupplevelsen är minst lika viktig.

”Jag åker iväg, har kul och gör mitt bästa. För mig känns det som en seger i sig.”



**Lucas Grönborg** och **Sofie Tholander** är två aktiva i Hellas Friidrott som precis har lämnat junioråren bakom sig, och valt bort att tävla.

Lucas började med friidrott som 16-åring. I början tävlade han ganska flitigt och tyckte att det var rätt kul, men sedan han började plugga på universitetet och lägga tid på andra engagemang har tiden inte räckt till att både träna och tävla i friidrott.

”Tävlingarna var ett bra sätt att få sparring” berättar han, ”men jag var egentligen inte särskilt intresserad av mina resultat. Jag har ändå fortsatt träna för att träningen gör att jag mår bättre och blir piggare. Det är som att ju mer energi jag använder när jag tränar, desto mer energi får jag tillbaka efteråt.”

Träningskompisen Sofie var 15 år gammal när hon började träna friidrott.

”När jag började hamnade jag i en grupp där de flesta hade tränat ett tag” berättar Sofie. ”Jag fick ett väldigt bra mottagande. Jag kunde lära mig saker i lugn och ro, och träna i min egen takt tills jag var ikapp.”

När Sofie hade tränat i ungefär ett år började hon tävla, men tyckte aldrig riktigt om att göra det. Tävlingsmomentet gjorde henne nervös och stressad.

”Trots att jag har valt bort att tävla är det viktigt för mig att känna att jag förbättrar mina resultat. Därför är det bra att träning också kan vara mätbart. De tester vi gör med jämna mellanrum hjälper till att hålla mig motiverad att fortsätta träna och utvecklas”, förklarar Sofie. ”Det är där jag får mina kvitton på om träningen ger resultat, utan att känna den press som tävlingsituationen innebär.”

Att Sofie och Lucas har fortsatt träna trots att de flesta av deras jämnåriga har slutat för länge sedan beror till stor del på det bemötande de får av sin tränare. ”Hon är bra på att peppa och skapa gemenskap i gruppen trots att alla grenar och alla ambitionsnivåer finns representerade” säger Lucas, och Sofie fyller i: ”Trots att jag inte tränar för att tävla får jag en egen träningsplanering. Jag känner mig alltid viktig och sedd på träningen.”

## Den sociala miljön

En friidrottsförening kan erbjuda andra upplevelser än bara idrott för sina medlemmar. Aktiviteter som utförs utanför tränings- och tävlingsarenan kan stärka gemenskapen inom klubben, men också leda till bättre idrottsliga resultat. Exempel på roliga aktiviteter kan vara en utflykt till nöjesfältet, en gemensam middag eller en tipspromenad.

God sammanhållning kan självklart växa fram även under träningarna. Inte minst under träningsläger kan man knyta starkare band till andra aktiva och ledare, eftersom man då också tillbringar ledig tid tillsammans.

Tävlingar kan också göras till mer än bara tävlingar. Att resa till arenan tillsammans, sitta ihop på läktaren och gemensamt heja fram kompisarna är ett sätt att stärka gemenskapen i klubben. På tävling är det också lätt att knyta kontakt med aktiva från andra klubbar.

Utbytet med andra idrottsföreningar kan också stärka den sociala miljön. Två mindre friidrottsföreningar kan exempelvis arrangera gemensamma träningar för att de aktiva ska få lära känna andra friidrottare. Fler träningskompisar kan bidra till en ökad trygghet under tävlingar, men samarbetet är framför allt ett roligt avbrott från den ordinarie träningen. Om friidrottsarenan ligger i anslutning till exempelvis fotbollsplanen eller ishallen möjliggörs även samarbeten mellan olika idrotter, vilket kan leda till inspirerande utbyten.



*Den sociala aspekten kan vara avgörande för huruvida en aktiv vill stanna i en förening eller inte. Om den aktiva trivs på träningarna och upplever en god sammanhållning mellan ledare och andra aktiva är sannolikheten stor att personen i fråga vill fortsätta med friidrott.*





Felicia Thomsson är i dag 25 år gammal. Hennes friidrottsresa är ett tydligt exempel på hur viktig den sociala gemenskapen i en träningsgrupp kan vara, men också hur ensamt det kan bli utan den.

Felicia började med friidrott som 10-åring. Hon hade tidigare spelat handboll, men upplevde att lagandan var bättre i friidrottsklubben. När hon två år senare var tvungen att välja mellan de båda idrotterna på grund av en knäskada valde hon friidrotten.

När Felicia var i 15-årsåldern slutade många av hennes träningskompisar. Självt fortsatte hon, men glädjen hon tidigare känt för sporten var inte längre lika påtaglig.

“Jag kunde inte lägga av. Friidrotten var min identitet. När de andra slutat gjorde jag det jag behövde göra på träningarna, även om det inte kändes så kul.”

Efter något år bestämde Felicia sig för att byta klubb. Hon fick nya träningskompisar och lusten kom tillbaka igen. Som tonåring märkte hon hur andrasaker pockade på hennes uppmärksamhet. Trots detta kom friidrotten alltid i första hand.

“Jag kände aldrig att jag missade någonting. Alla mina kompisar fanns ju på träningarna.”

Efter studenten ville hon satsa mot toppen, men återigen blev hon ensam kvar när träningskompisarna la av en efter en. Ett misslyckat SM blev så småningom droppen. Felicia la träningskorna på hyllan.

“Någonstans insåg jag att jag aldrig skulle bli superbra. När jag blev själv på träningarna igen förstod jag också hur mycket jag hade offrat. Jag var 21 när jag slutade.”

Tre år senare har Felicia både hunnit jobba och resa. Sommaren 2016 bestämmer hon sig för att börja studera och flyttlassen går till en ny stad. I samband med flytten hör en tidigare tränare av sig och frågar om hon vill börja med friidrott igen.

“Jag blev jätteglad eftersom jag saknat friidrotten så mycket.”

Felicia presenteras för några unga kvinnor som, precis som hon, tränat friidrott förut och börjat igen efter en tids uppehåll. Tillsammans bildar de en träningsgrupp som från vecka till vecka planerar in gemensamma träningstillfällen. Den här gången är allt på skoj.

“Den största skillnaden jämfört med tidigare är att jag nu slipper ångesten och pressen. Nu tränar jag bara för att det är kul. Det finns inte heller någon prestige mellan oss tjejer. Tvärt om är vi väldigt peppande mot varandra. Gemenskapen är det viktigaste.”

Ibland har gruppen ledarledda träningar, men oftast får de ett färdigt program av sin tränare.

“Även om vi inte satsar, tränar alla stenhårt. Det är aldrig någon som är negativt inställd under passen. Alla är väldigt motiverade och det är roligt. Det känns också kul att vi är i ungefär samma ålder och går igenom liknande saker privat.”

Felicia har i dag inget specifikt mål med sin träning. Att få må bra är det primära för henne.

“Tidigare hade jag ett mycket större prestationstänk. Jag kan tänka mig att tävla för att få ett mått på vad träningen gett mig, men den främsta anledningen till varför jag tränar i dag är för att bygga en frisk kropp för livet.”





# ATT BÖRJA TRÄNA FRIIDROTT I TONÅREN

*Det går alldeles utmärkt att börja träna friidrott i tonåren, även om de flesta nybörjare i friidrotten är tolv år eller yngre.*

*I det här kapitlet presenteras inledningsvis forskning om tonåringar som fortsätter idrotta, tonåringar som slutar idrotta och tonåringar som byter idrott, för att sedan presentera ett exempel på hur nybörjarträning för tonåringar kan gå till.*

*Kapitlet fortsätter med ett resonemang om strategier för rekrytering av tonåringar till friidrotten och avslutas med idéer om vad som kan få tonåringar att gå från nyfikna på, till verkligt intresserade av, friidrott.*

## Omval av idrott

### *Vilka stannar inom idrotten?*

Nästan 80 procent av alla barn och ungdomar kommer någon gång i kontakt med föreningsidrott. Tillströmningen avtar dock ofta i tonåren, samtidigt som många slutar. (Spela vidare, 2012). De som väljer att stanna kvar gör det för att de upplever idrotten som rolig.

Enligt studien *Vilka stannar kvar och varför?* är gemenskapen till andra aktiva och föreningsledare av stor betydelse för att en aktiv ska vilja fortsätta. För att idrottsintresset ska bibehållas är det viktigt att det alltid finns en möjlighet till lärande och utveckling. Dessutom kan idrotten ge struktur, mening och känsla av sammanhang.

Av de föreningsidrottande ungdomar som deltog i studien tränade de flesta flera dagar i veckan. Många höll på med flera olika idrotter och nästan alla deltog i tävlingar eller matcher inom sin idrott. Ett fåtal ägnade sig enbart åt träning. Många hade ytterligare någon uppgift inom föreningen, som exempelvis ledaruppdrag för yngre barn, domaruppdrag eller administrativa uppgifter. Samtliga hade varit föreningsaktiva under större delen av sin uppväxt och endast några få hade haft uppehåll från allt idrottande. Majoriteten av de aktiva började i en förening vid sju års ålder eller tidigare (Thedin Jakobsson et al. 2009).

I rapporten *Vägarna till landslaget – om svenska elitidrottarens idrottsval och specialisering* har ett forskar-team undersökt vilka vägar några landslagsidrottare tagit för att nå den absoluta toppen i sina respektive idrotter. Också där beskrivs faktorer som varit avgörande för att idrottsutövarna ska ha velat fortsätta med sina idrotter. Förutom bra och kompetenta tränare framhävs värden som vänskap, motivation, glädje och gemenskap. Även social närvaro och god sammanhållning med träningskamrater i en träningsgrupp var viktigt. En avsaknad av dessa faktorer angavs tvärt om som orsaker till varför en del valt att byta träningsmiljö (Fahlström et al. 2015).



### **Vilka slutar med idrott?**

Ungdomars avhopp från idrotten har ökat de senaste åren. I rapporten *Individen i centrum när idrottsföreningar lyckas behålla sina ungdomar* framkommer ett antal skäl till att många väljer att sluta med sin idrott:

- Ett ökat fokus på idrottsprestationer och resultat
- Förändringar i träningsgruppens sammansättning
- Förändringar i tränarens attityder
- Intresse för annan aktivitet eller idrott
- Brist på tid
- Höga krav på sig själv
- Att inte kunna påverka utformningen av idrotten
- Upplevelsen av socialt utanförskap

(Lindgren et al. 2016)

I studien *Spela vidare – en antologi om vad som får unga att fortsätta* återges intervjuer med ungdomar som valt att sluta med föreningsidrott. Där framkommer bland annat att flera unga egentligen ville fortsätta idrotta, men att de hade tappat intresset på grund av att idrotten de ägnat sig åt inte var tillräckligt utmanande eller för att den blivit tråkig och enformig. De upplevde inte att de utvecklades eller lärde sig någonting nytt.

En annan anledning till varför ungdomarna valde att sluta var för att det inte räckte med att träna någon gång i veckan, utan krävdes ett högt deltagande. Dessutom var de tvungna att spela matcher eller tävla frekvent. En del uppgav att de inte längre fick vara med eftersom de inte ansågs tillräckligt duktiga eller ambitiösa. Ytterligare en anledning till avhopp var skador som gjort det omöjligt för ungdomarna att fortsätta på den nivå som krävdes.

Alla som slutat idrotta hade fostrats i en tävlings- och prestationsinriktad föreningsidrott. Flera ville fortsätta, men hade svårt att hitta föreningar som erbjöd den form av idrott som de kunde hantera eller var intresserade av att delta i. Istället hänvisades de som ville idrotta på motionsnivå till kommersiella alternativ eller till att träna på egen hand (*Spela vidare*, 2012).

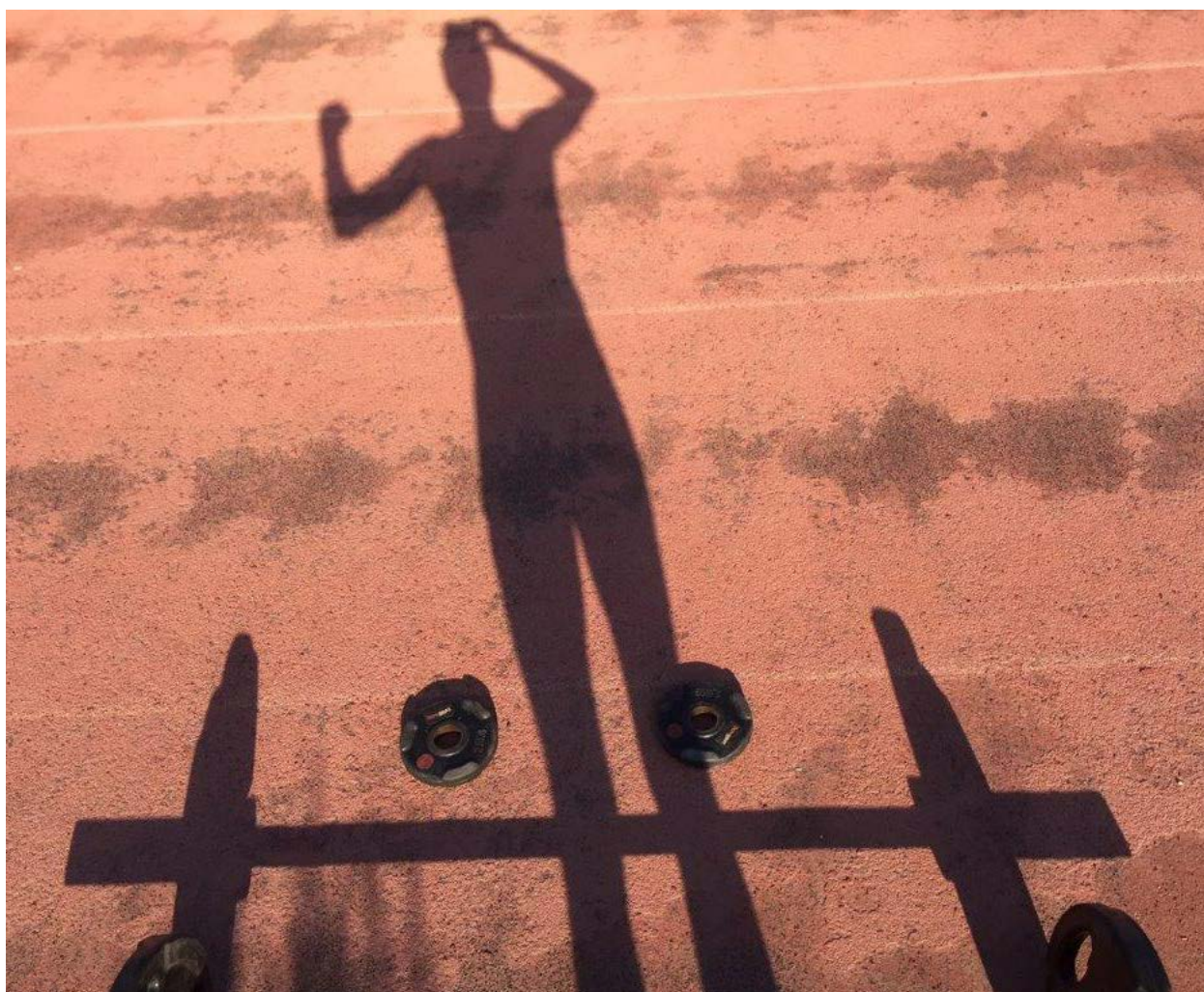


## Utövandet av flera idrotter

Vägen till elitidrotten har för de allra flesta gått via utövandet av flera andra idrotter. Hur en aktiv hittar sin huvudidrott kan variera – en del bestämmer sig tidigt för att satsa på en sport, medan andra väntar längre med att specialisera sig. (Fahlström et al. 2015).

*Oavsett hur vägen till en eventuell huvudidrott ser ut, är det viktigt att det finns en acceptans kring att unga kan vilja ägna sig åt flera idrotter samtidigt. Utifrån vad forskning visar finns det skäl att låta barn- och ungdomsåren präglas av möjligheten att prova flera olika idrotter.*

Allsidighet kan vara positivt med tanke på såväl motivation och långsiktighet som för att förebygga skaderisker till följd av ensidig träning. De idrotter som praktiseras vid sidan av en huvudidrott bör alltså snarare ses som komplementära, än konkurrerande. Genom att delta i olika idrotter finns möjligheten att tillgodose flera behov av kunskapsutveckling i form av fysiskt, kognitivt och socialt lärande.







### Att byta idrott eller förening

De som väljer att byta till en annan idrott eller förening, och alltså inte slutar helt, anser att idrotten i sig är viktig och meningsfull. Idrotten har alltså en roll som inte kan ersättas med andra fritidsaktiviteter.

I studien *Spela vidare – en antologi om vad som får unga att fortsätta* gav föreningsaktiva exempel på tillfällen då de hade blivit skadade och inte längre fick vara med i laget eller träningsgruppen, eftersom de inte ansågs vara tillräckligt bra eller för att konkurrensen varit för hård. För en del blev lösningen att börja med en ny sport som de ansåg sig klara av. Då fick de dessutom möjlighet att lära sig någonting nytt.

Andra beskrev hur de tidigare tränat idrotter som krävde stora motoriska färdigheter och därmed var svåra att lära sig. Några valde därför att istället börja med en idrott som inte ställde lika höga krav på kroppslig eller taktisk kompetens. På så sätt kunde de snabbt göra framsteg (*Spela vidare*, 2012).

### Samarbete med andra idrottsföreningar

Ett par av de föreningsrepresentanter vi träffat framhåller vikten av goda samarbeten med andra idrottsföreningar. Istället för att se andra verksamheter som sina konkurrenter vill de försöka se fördelar. De anser att det är bättre att en ung person fortsätter med någon idrott, än att personen i fråga slutar med idrott helt.



”Om friidrotten ska kunna växa behöver vi bli bättre på att samarbeta med andra idrotter”, säger Anders Walther som är sportchef i **IF Kville**. Han tror att många väljer att testa en ny idrott i tolvårsåldern, och då är det i högre grad ungdomarna själva, och inte deras föräldrar, som väljer vilken idrott de vill hålla på med. ”Därför kan en friidrottsförening långsiktigt tjäna på att ha etablerade kontakter med andra föreningar i lokalmiljön.”

Mats Höglund i **Brännans FF** är inne på samma linje: ”I Härnösand finns ett idrottsområde där många föreningar tränar. Det gör att jag ofta möter föräldrar till ungdomar från andra idrotter. Då brukar jag presentera friidrott som en bra komplementidrott eftersom jag av erfarenhet vet att många lag ’löses upp’ någon gång under tonårstiden.”





# Träningsupplägg för nybörjare i tonåren

För att ge nybörjare i tonåren bästa möjliga start på sin tid i friidrotten är det sannolikt klokt att blanda moment som hör hemma i olika utvecklingsstadier. När det gäller den fysiska träningen, främst styrka och uthållighet, är individens biologiska ålder (före/i/efter puberteten) vägledande för vilken typ av träning man är mottaglig för, men när det gäller koordination och teknik bör träningen påbörjas från en nivå där de aktiva lär sig grundläggande rörelsemönster för friidrottens olika grenar, för att sedan gradvis förfina tekniken. Många skador kan undvikas om äldre nybörjare har tålamod och får gott om tid att lära sig grundläggande kroppskontroll, för att sedan gå vidare till allmänna löp-, hopp- och kastkoordinationsövningar, via grenteknik i lägre tempo och med mindre kraftinsats till lopp, hopp och kast i full fart.

Lisa Weyhenmeyer är tränare i en ungdomsgrupp i **Upsala IF** som startade hösten 2016 med 13- och 14-åringar där de flesta aldrig tidigare hade tränat friidrott. Så här beskriver hon upplägget för nybörjargruppen:

”Vår grupp har varit igång i ungefär ett år och innan vi startade gruppen bildade vi ett ledarteam med mig (aktiv friidrottare i övre tonåren) och tre föräldrar, varav en hade tidigare erfarenhet av friidrott.”



Nybörjargruppen började med att träna tre pass i veckan med mycket fokus på löpskolning, koordination och grunderna i friidrottsgrenarna. Samtidigt tränade deras jämnåriga i klubben 4-5 pass i veckan och mer grenspecifikt med inriktning mot löpning, hopp eller kast.

”När gruppen hade varit igång ett tag började vi dela in de aktiva i mindre grupper där olika tränare ansvarar för varsin del av gruppen. Några av passen kör hela gruppen fortfarande samtidigt, och vissa träningsmoment är gemensamma för alla, men delar av tiden tränar ungdomarna i någon av fyra grengrupper (kast, sprint/häck, hopp eller medeldistans) som de själva väljer. Ungdomarna har utvecklats enormt under denna relativt korta tid. Att få se dem göra framsteg och samtidigt hjälpa dem att uppnå sina mål och hitta glädjen i friidrotten är otroligt kul för mig som tränare.”

I början av sommaren 2017 (efter knappt ett års träning) tränade gruppen tre eller fyra pass i veckan enligt följande schema:

Grengrupp	Sprint/häck	Hopp	Kast	Medeldistans
<b>Måndagar</b>	Gemensamt pass med betoning på uthållighet: 1. Uppvärmning 2. Löpskolning 3. Aeroba intervaller 4. Löpstyrka eller hoppstyrka eller bålstyrka eller fotstyrka 5. Nedjogg, stretch			
<b>Onsdagar</b>	1. Uppvärmning 2. Hopp- eller häck- eller löpskolning 3. Gren- teknik hopp eller häcklopp eller starter 4. Löpstyrka eller fotstyrka 5. Stretch		1. Uppvärmning 2. Kastteknik 3. Medicinboll 4. Skivstång 5. Nedjogg, stretch	
<b>Torsdagar</b>			1. Uppvärmning 2. Kastteknik 3. Medicinboll 4. Hoppstyrka 5. Nedjogg, stretch	1. Uppvärmning 2. Löpskolning 3. Distans- eller intervallöppning 4. Löpstyrka 5. Stretch
<b>Fredagar</b>	1. Uppvärmning 2. Löp- och häckkoordination 3. Sprint- eller hoppstyrka eller maxfartsövningar 4. Fotstyrka 5. Dynamisk rörlighet 6. Stretch	1. Uppvärmning 2. Hoppstyrka eller hoppserier eller grenteknik 3. Fotstyrka eller bålstyrka 4. Dynamisk rörlighet 5. Stretch	1. Uppvärmning 2. Kastteknik 3. Häckgång eller långa hoppserier 4. Cirkelträning 5. Nedjogg, stretch	
<b>Lördagar</b>				Löpgrupp



## Rekrytering av nybörjare i tonåren

I samband med våra föreningsbesök framkom det att ganska många föreningar har tankar om hur man kan göra för att rekrytera nybörjare i tonåren. I det följande avsnittet har vi sammanställt några av dessa idéer, som vi hoppas kommer till användning i fler klubbar.

### *Systematisk introduktion till friidrott*

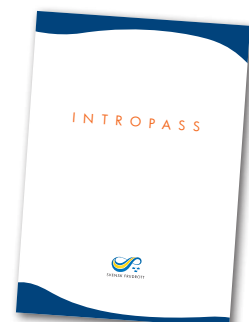
Många föreningar använder sig av varianter av strukturerad introduktion när tonåringar hör av sig och vill börja träna friidrott.

**Exempel 1: Hanvikens SK** tar inte emot enstaka nybörjare kontinuerligt. Istället har de sjösatt ett system med extraträningar för nybörjare 3-4 gånger per år. Det går till så att nybörjarna (som alltid är flera stycken i taget) får 3-5 egna träningspass för att i lugn och ro bekanta sig med idrottsplatsen och dess redskap, säkerhetsfrågor och träningsformer i friidrott. Efter extraträningarna slussas alla som vill fortsätta träna friidrott in i den träningsgrupp som passar bäst i relation till ålder, färdigheter och ambitionsnivå.



**Exempel 2:** När flera ungdomar i 14-16-årsåldern i Växjö hade hört av sig för att de var nyfikna på att testa friidrott bestämde sig **IFK Växjö** för att bjuda in dem till träning i en nybörjargrupp. Redan från början var det bestämt att nybörjargruppen var en tillfällig lösning och att målet var att slussa in nybörjarna i befintliga träningsgrupper när de var mogna för det. Inga nya ledare rekryterades till nybörjargruppen. Istället fick befintliga ledare under en period ta på sig några extra träningspass.

Erfarenheter från Hanviken, Växjö och ett antal andra föreningar med liknande erfarenheter har sammanställts till ett koncept, Intropass – som går att hitta på [friidrott.se](http://friidrott.se) – Barn och ungdom – Rekrytering – Intropass.



## Rekrytera genom att aktiva tar med sig kompisar till träningen

En helt annan idé om hur friidrotten kan rekrytera nybörjare i tonåren är att systematisera rekrytering av kompisar till ungdomar som redan tränar friidrott. Inom ramen för ett större utvecklingsprojekt för friidrotten i Dalarna föddes "Kompisjakten" som är en rekryteringstävling mellan träningsgrupper.

Konceptet Kompisjakten finns beskrivet på [friidrott.se](http://friidrott.se) – Barn och ungdom – Rekrytering – Kompisjakten.



## Talangrekrytering

En del föreningar har också en klar tanke om **vilka** tonåringar man vill locka till friidrotten, nämligen individer som utan att ha tränat friidrott har utvecklat fysiska förmågor som verkar vara gynnsamma för friidrott.

Ett vanligt sätt att genomföra denna talangrekrytering är att se till att en tränare är på plats när skolorna har idrottsdagar eller skolmästerskap i friidrott, och fråga "de bästa" om de skulle vara intresserade av att prova på att träna friidrott.

Ett annat upplägg för talangrekrytering genomfördes av tränaren Jan-Olof Fallström i Karlskoga. Han utgick ifrån att en viss aktions snabbhet borde indikera förutsättningar att bli duktig i friidrott, och lät idrottslärare med elever i årskurs 8 och 9 genomföra tester i stående längdhopp, stående tresteg och vertikalhopp. Erfarenheter visade att testvärden på 40 centimeter i vertikalhopp och 240 centimeter i stående längdhopp för flickor, resp. 60 / 260 centimeter för pojkar indikerade fallenhet för friidrott.

Jan-Olof menar att åttonde- och niondeklassare är en högintressant målgrupp för rekrytering till friidrotten. Dels för att många av dem har gått igenom pubertetens tillväxtpurt, dels för att många i denna ålder tröttnar på den idrott de valde några år tidigare. "Dessutom sker ofta en utsortering i lagidrotter och då kan friidrotten vara ett bra alternativ."



## Det stora steget – från nyfiken till intresserad

Föregående avsnitt handlade om att **börja** träna friidrott i tonåren. Det handlade om metoder att göra tonåringar **nyfikna** på friidrott och att rekrytera dem till verksamheten. När ungdomarna har varit med i verksamheten ett tag kommer de gradvis att bygga upp egna förväntningar på vad friidrotten ska ge dem, och då dyker nästa utmaning upp för föreningen: Vad kan föreningen göra för att nya aktiva ska vilja **fortsätta** träna friidrott, och göra dem verkligen **intresserade**?

Många av de föreningsledare vi har talat med menar att **tränare som verkligen kan friidrott** är en helt avgörande faktor för att de som har börjat träna friidrott i tonåren ska vilja fortsätta. Flera föreningar, däribland IF Göta, Tjalve IF och Upsala IF, har satt i system att bara starta nya träningsgrupper om de kan säkerställa att minst en av ledarna har egna erfarenheter av att träna friidrott.



Stefan Rönnäs har analyserat gemensamma nämnare för aktiva i **Mölndals AIK** som nått landslagsnivå och kommit fram till att samtliga som nått toppen har haft bra tränare från 13 års ålder. Med bra tränare menar han sådana som har erfarenhet av att träna just tonåringar sedan tidigare. Tränaren är, enligt Stefan Rönnäs, den som implementerar rätt tankesätt och attityd till träning.

Elisabeth Wiklund i **Falköpings FIK** menar att en nyckel till att göra friidrotten riktigt intressant ligger i **tränarnas engagemang**.

“Alla ska känna sig välkomna och uppmuntras att träna, och engagemanget i både friidrotten och friidrottarna måste vara uppriktigt och personligt.”



**En välkomnande och inbjudande atmosfär, kombinerat med kvalitet i träningen** är **IFK Lunds** recept på att behålla aktiva i tonåren. Jonas Svensson berättar:

“Vi har en vänklubb i Tyskland som vi brukar besöka varje år med våra 11–15-åringar. För att få åka med på resan krävs hög närvaro på träningen. Vetskapen om att träningsflit leder till en attraktiv belöning gör att många vill träna ofta, och knyter starka vänskapsband inom föreningen.”

Vilhelm Björklund fyller i: “IFK Lund är en klubb där man kommer till träningen även om man har brutit foten, för att man vill träffas och titta på när de andra tränar.”

**Stenungsunds Friidrott** tror att det är en fördel med **små träningsgrupper** om man vill att nybörjarna ska bli kvar i klubben.

“Eftersom det sällan är fler än tio aktiva på ett träningspass i våra äldre grupper hinner tränarna individanpassa träningen”, berättar tränaren Magnus Bergstrand.

“Att se varje aktiv, se till att de tycker att träningen är rolig och försöka anpassa träningen till varje aktivs nivå kräver mer av tränaren, men kan bidra till att fler stannar längre.”





# Källhänvisningar

## Litteratur

- Asplund, R et al. *Friidrott för ungdom 14-17 år*. Svensk Friidrott och SISU Idrottsböcker, 2018 (andra upplagan)
- Bergin, D et al. *Grundträning i friidrott 10-14 år*. Svensk Friidrott och SISU Idrottsböcker, 2018 (andra upplagan)
- Fahlström, PG et al. *Vägarna till landslaget – Om svenska elitidrottarens idrottsval och specialisering*. Riksidrottsförbundet, 2015
- Lindgren, E et al. *Individen i centrum när idrottsföreningar lyckas behålla sina ungdomar*. Riksidrottsförbundet, 2016
- Mirkovic, D och Wikström, P. *Friidrottens allmänna träningslära*. Svensk Friidrott och SISU Idrottsböcker, 2017
- Petersson, U. *Lerum Friidrotts tränarguide*. Version 2.0, 2017
- Spela vidare – en antologi om vad som får unga att fortsätta*. Centrum för idrottsforskning, SISU Idrottsböcker, 2012
- Sunneborn, M. *Träna snabbhet och explosivitet*. SISU Idrottsböcker, 2014
- Thedin Jakobsson, B och Engström, L. *Vilka stannar kvar och varför? – En studie av ungdomars deltagande i föreningsidrott*. Riksidrottsförbundet, 2009

## Hemsidor

- Long-Term Athlete Development 2.1*, Canadian Sport for Life, 2016  
[http://sportforlife.ca/wp-content/uploads/2017/04/LTAD-2.1-EN\\_web.pdf?x96000](http://sportforlife.ca/wp-content/uploads/2017/04/LTAD-2.1-EN_web.pdf?x96000)
- Athletics 365*, England Athletics  
<http://www.athletics365.org>
- Friidrottsmanual 2016*, Mölndals AIK (Stefan Rönnäs, Emil Predan, Steffen Fricke)  
[https://myclub-site.s3.amazonaws.com/uploads/documents/000/004/093/Möndals\\_AIK\\_Friidrottsmanual\\_2016.pdf](https://myclub-site.s3.amazonaws.com/uploads/documents/000/004/093/Möndals_AIK_Friidrottsmanual_2016.pdf)

## Intervjuer

- Anders Walther, IF Kville, februari 2017
- Carin Thornander, Upsala IF, november 2017
- Elisabeth Wiklund, Falköpings FIK, februari 2017
- Felicia Thomsson, IF Kville, november 2017
- Ingela Nilsson, IFK Växjö, februari 2017
- Jan-Olof Fallström, november 2017
- Jonas Svensson och Vilhelm Björklund, IFK Lund, februari 2017
- Krister Hultberg och Sofia Renbjörk, Tjalve IF Norrköping, mars 2017
- Lisa Weyhenmeyer, Upsala IF, september 2017
- Magnus Bergstrand, Stenungsunds FI, februari 2017
- Mats Höglund, Brännans FF, mars 2017
- Mattias Sunneborn, oktober 2017
- Niklas Eriksson, Hanvikens SK, februari 2017
- Scott Grace, England Athletics, november 2017
- Sofie Tholander och Lucas Grönborg, Hellas FK, december 2017
- Stefan Rönnäs, Mölndals AIK, februari 2017







**FRIIDROTT FÖR FLER**  
är ett hjälpmedel för föreningar  
som vill bredda sin rekrytering och  
inkludera fler tonåringar och  
vuxna i sin verksamhet.

**Häftet handlar bland annat om hur en förening kan målgruppsanpassa friidrottsträning för ungdomar och vuxna utifrån de aktivas ambitionsnivå, om hur en förening kan ta emot nybörjare i olika åldrar och om attityder till att tävla i friidrott.**



**SVENSK FRIIDROTT**

Heliosgatan 3, 120 30 Stockholm Tel: +4610-476 53 30 Fax: +468-724 68 61

[www.friidrott.se](http://www.friidrott.se)