



Fröidrott för äldre



Uppstartsguide

Tips till er som vill starta upp träning för äldre.



Friidrott, en idrott för alla – hela livet!

Friidrott är en fantastisk idrott. Konceptet med Powerträning Senior har en stor variation av olika grenar, intensitet och många olika styrkeövningar. Det gör att det alltid finns något för alla att träna oavsett ålder eller erfarenhet.

Svenska Friidrottsförbundet arbetar aktivt för att skapa förutsättningar för föreningarna att bedriva verksamhet även för äldre. Träning och motion kan förebygga ohälsa och bromsa risker för sjukdom. Friidrotten och föreningarnas verksamhet kan också stimulera till gemenskap och social samvaro. Med konceptet Powerträning Senior vill vi förenkla för föreningar att komma i gång med organiserad träning för de över 60 år.

Det finns redan en del föreningar som har målgruppen integrerad i verksamheten. Men det finns potential för att bli många fler.

Målgruppen 60 år och äldre ökar i samhället. Många är redan aktiva men gruppen söker nya upplevelser, nya intressen och önskar ett utökat socialt liv när de står inför pensionering. Fördelen med friidrottsträning är att det är möjligt att träna tillsammans oavsett ålder, om du är nybörjare eller har tränat tidigare.

Vad kan det här ge vår förening? Varför ska vi starta upp?

Det finns säkert redan personer i den här åldersgruppen i föreningen men de kanske inte är med och tränar utan hjälper till med styrelsearbete eller kommitté/arbetsgrupp, funktionär, tränare, anställd.

I föreningen är det viktigt att värna om och vara lyhörd för alla medlemmar. Målgruppen kan öppna helt nya möjligheter för att utveckla föreningen och skapa förutsättningar för att behålla och rekrytera medlemmar till ett livslångt intresse för friidrotten

Fler äldre i föreningen kan bidra till:

- Att både föreningen och medlemmarna kan lära av äldres erfarenheter, värderingar och kunskaper.
- Att äldre kan vara en resurs för föreningens aktiviteter och arrangemang. De kan exempelvis vara ledare eller funktionärer.
- Att det blir fler deltagare och fler medlemmar vilket skapar en starkare förening och ökade intäkter.
- Att de kan ha sin träning dagtid när anläggningen står tom.
- Målgruppen 60+ omfattar ett väldigt stort åldersspann med individer på helt olika platser i livet. Denna driftiga skara är otroligt värdefull för föreningen. Det är kanske först som pensionär som tiden finns att engagera sig eller testa något nytt.

Steg 1. Hur ser det ut i vår förening?

Vilka medlemmar finns i målgruppen 60+ och på vilket sätt är de redan aktiva?
Kan de vara intresserade av att planera och delta i arbetet med att starta en träningsgrupp i Powerträning Senior?

- Börja med att stämma av hur det ser ut i föreningen. Hur många finns det och har de någon gemensam träning/aktivitet i föreningen?
- Stäm av med målgruppen vilka önskemål och behov som finns.
- Ta hjälp av befintliga målgruppen att få in andra äldre och låt yngre aktiva bjuda in mor – farföräldrar.
- Andra sätt att nå målgruppen är att kontakta andra organisationer för äldre som pensionärsorganisationer, mötesplatser, anslagstavlor eller lokala butiker.
- Ta kontakt med er kommun för att se vilka bidrag som finns för målgruppen. Vissa kommuner har lokalt aktivitetsstöd för äldre.
- Ta även hjälp av distriktets RF-SISU konsulent. Konsulenterna har oftast ett bra kontaktnät med kommunen och andra organisationer på orten.

Vad får ledarna ut av det?

- Egen personlig utveckling
- Ledarerfarenheter
- Gemenskap med övriga ledare, aktiva och föreningen
- Ökad kunskap och förståelse för målgruppen
- Fler att träna ihop med
- Hjälp med färdiga träningspass
- Litteratur om träning
- Tillgång till kost- och skadeföreläsningar

Vad får deltagarna ut av det?

- Hjälp att komma i gång med träning
- Ledarledda träningar 1ggr/vecka
- Bättre hälsa och välmående - fysiskt och psykiskt
- Extra pass för hemmaträning
- Ökad social gemenskap, träffar nya vänner
- Motivation att träna
- Ökad kunskap om den egna kroppen, tillgång till föredrag om kost
- Få prova på en rolig och varierande träning

Steg 2. Vad behöver göras innan uppstart?

I god tid innan...

- Börja med att anmäla till Svenska Friidrottsförbundet att ni ska vara med.
- Starta direkt med att hitta tränare; minst två som kan leda varav en av dem bör kunna grunderna i friidrott.
- Bestäm veckodag, tid och huvudanläggning (boka upp). Vilket start- och slutdatum? Finns det helgdagar att ta hänsyn till? Antal träningstillfällen? Den här målgruppen tränar gärna dagtid så om det är möjligt för tränare att ställa upp då är det är föredra.
- Gör en budget. Undersök om det finns bidrag att söka från ert RF-SISU distrikt och kommunen. Vissa kommuner har t o m lokalt aktivitetsstöd för äldre. Kanske går det att hitta en sponsor? Gå gärna in på friidrottsförbundets hemsida för att se vilka mer stöd som finns att söka.
- Informera alla i föreningen tidigt att ni ska köra konceptet Powerträning Senior.
- Planera gärna in en eller flera prova på-tillfällen för att väcka intresse. Det kan vara lättare att anmäla sig om man fått prova först.
- Kolla upp vilken utrustning som behövs och vad ni har av det. (Se separat lista) Kanske behöver en del köpas in? Vissa saker kan även lånas av Fritidsbanken om ni har någon på orten.
- Hur ska intresserade anmäla sig? Vad ska det kosta att delta? Ska de samtidigt bli medlemmar i föreningen?
- Tänk igenom hur ni ska sprida informationen: hemsida, medlemsutskick, annons i lokalpress, lappar i affärer och på anslagstavlor, dela ut i brevlådor, uppmaning till medlemmar att sprida till släktingar-grannar-kompisar.
- Kontakta kommun, region, vårdcentral, sjukgymnaster, pensionärsorganisationer, företag, kyrka m m för att hitta samarbete eller bara få hjälp med att sprida information.
- Skapa säljande material som kan spridas. Se till att även använda konceptets logotyp. Det finns korta filmer som ni kan använda på föreningens hemsida, Instagram och Facebook. Till er hjälp finns även färdiga mallar som ni kan använda er av.



Steg 3. När det närmar sig...

- Sätt ihop informationsbrev och skicka till de som anmält sig (mall finns att använda). Gruppen bör bestå av 10–20 personer. Ordna annars upprop och försök få med fler.
 - Starta gärna egen Facebookgrupp där ni lägger in deltagarna och ha det som kommunikationskanal. Kanske även Instagram?
 - Tränarmöte där ni gör er planering och tittar igenom de färdiga passen. Passen finns både i PowerPoint och som instruktionsfilmer. Planera för en social aktivitet någon gång under perioden, gärna tidigt då det är ett bra tillfälle för alla att lära känna varandra bättre. Ska ni ha fika i samband med träningarna (brukar vara mycket uppskattat)?
 - Det finns färdiga föredrag att titta på; (finns på svensk friidrotts YouTube kanal)
 - Vad händer med kroppen när vi blir äldre
 - Vanliga skador inom veteranfriidrotten
 - Hur bör du äta för att må bra när du blir äldre
 - Gå gärna in och läs mer på www.friskfriidrott.se under fliken Idrottare – veteranfriidrottare.
 - Bläddra i böckerna:
 - Seniorpower – styrketräning för äldre
 - Grundträning i Friidrott 10–14 år.
- Om tränarna är intresserade av att veta mer finns det dessutom en Basutbildning för seniorledare som RF-SISU distrikten kör tillsammans med Korpen.
- För in de anmälda i ett närvarokort (mall finns) så ni kan följa deltagarnas närvaro på passen.

Nu kör vi!

Stort lycka till!





Vid första träningen:

- Stäm av status på deltagarna: vad det finns för skador, sjukdomar eller andra begränsningar. Fråga gärna deltagarna om vilka förväntningar de har.
- Se till att ha en ordentlig presentationsrunda så att alla vet varandras namn. Tänk på att vara uppmärksam och hela tiden se alla, ge feedback till alla. Förklara konceptet och upplägget med olika grenar varje gång.
- Gå igenom passets upplägg. Första passet ska vara lugnt så ni kan känna av gruppen och förklara ordentligt de olika momenten innan ni sätter i gång.
- Dela gärna ut självskattningstesterna och förklara att de bara är för dem själva och ska inte lämnas in. Det är en bra måttstock för se om att träningen förbättrar deras "mående". Förklara gärna övningarna. Vill ni kan testet förstås göras på träningen
- Bjud in till er Facebookgrupp om ni har startat en. Har ni ett konto på Instagram; använd gärna hashtag #powerträningssenior, #svenskveteranfriidrott, #svenskfriidrott. Se till att använda logotypen och meddela oss på Svensk Friidrott vad ni gör.
- Se till att ha allas kontaktuppgifter så ni kan meddela om någon träning blir inställd eller flyttad till annan tid/plats?

Tränartips:

- Kom i tid så du hinner plocka fram och förbereda passet
- Variera utläringen - tänk på att personer lär på olika sätt
- Förklara övningen, visa och låt deltagarna sedan prova på själva
- Var lugn och tydlig - lär ut, visa och ge feedback på en sak i taget.
- Försök hålla aktiva pass med flera olika övningar - ingen kö eller väntande
- Variation av övningarna - blanda intensitet och svårighetsgrad så alla utmanas på sin nivå

Vid kommande träningar:

- Stäm av hur passen känns för deltagarna. Behöver något i upplägget ändras?
- Om det börjar någon ny person efter första gången, se till så den får all information, blir ordentligt omhändertagen och presenterad.
- Dela ut extrapassen och gå eventuellt igenom dem på träningen innan så de vet hur övningarna ska utföras. Stäm gärna av hur extrapassen gått.
- Fråga om de gjort självskattningen och hur det gick.
- Har ni få deltagare, säg till gruppen att de gärna får bjuda in en vän/granne att börja.
- Tipsa gärna om kostföredraget om hur man bör äta som äldre och den åldrande kroppen. (se tidigare avsnitt) Ett alternativ kan vara att man kan titta på det gemensamt.
- Bjud in till en social aktivitet. Möjligen kan någon i gruppen vara intresserad av att hjälpa till att förbereda den.
- Se till att ibland lägga ut information på sociala medier om vad ni gör så andra kan se. Filma och fota på träningarna. Fråga om det är någon som inte vill vara med på bild.
- Kanske vill ni köra en enkel liten tävling på någon av träningarna?



Hur gör vi en bra avslutning?

- Se till att ha en ordentlig avslutning. Kanske en sista träning med olika grenar där de även kan mäta kast och hopp.
- Det finns en mall för ett diplom framtaget som ni kan dela ut.
- Lyssna med deltagarna hur de upplevt konceptet, vad de tyckte var bra/mindre bra. Undersök om de skulle vilja fortsätta efter perioden.
- Kanske någon av deltagarna skulle kunna tänka sig hjälpa till att leda en ny omgång. Finns det några som vill vara funktionärer vid klubbens arrangemang? Bli veteranfriidrottare? Bli tränare i en barngrupp? Sitta i en kommitté/arbetsgrupp?

Hur gör vi efter sista passet?

- Gör en utvärdering. Se även till att gå igenom vad deltagarna tyckt. Hur är det ekonomiska utfallet? Föreningen ser till att tacka ledarna ordentligt för deras insats!
- Återkoppla till kontaktpersonen på Svenska Friidrottsförbundet hur ni upplevt det hela och om ni vill köra en ny omgång.
- Följ upp om det var några deltagare som vill fortsätta i någon form.

Stort tack för att ni varit med!



SVENSK FRIIDROTT

Kontaktuppgifter:

Rickard Eriksson 070-538 38 07

rickard.eriksson@friidrott.se

[www.friidrott.se/varfriidrott/veteranochvuxentraining/
powertraningssenior60ar/](http://www.friidrott.se/varfriidrott/veteranochvuxentraining/powertraningssenior60ar/)