

Motion nr 22

Avsändare: **IS Göta, Majornas IK**

Styrelsens yttrande över **Tänk på vilodagen**

Motionärens förslag:

att Svenska Friidrottsförbundet inleder samverkan med forskningsinstitutioner och experter för att inhämta och sprida aktuell kunskap om balans och en holistisk syn på träning.

att Svenska Friidrottsförbundet utvecklar informationsmaterial riktat till föreningar, tränare och utövare, med fokus på hållbara träningsvanor och hur man förebygger risker.

att Svenska Friidrottsförbundet kommunicerar vikten av träningsbalans och helhetstänkande genom sina digitala kanaler, i samarbete med föreningar och i samband med stora motionslopp.

att Svenska Friidrottsförbundet arbetar för att kunskap om balans och dosering integreras i föreningarnas verksamhet, så att utövare på alla nivåer får stöd att träna hållbart.

Förbundsstyrelsen föreslår Förbundsårsmötet:

att anse att-satserna 1,2 och 4 som besvarade

att avslå att-sats 3

Förbundsstyrelsens utlåtande:

Motionären lyfter en mycket viktig fråga som de senaste decennierna fått allt mer uppmärksamhet, inte minst inom elit och elitmotionsidrotten, nämligen att prestationen förbättras om träningen är hållbar över tid. Inte minst vad vila och god sömn betyder för att öka prestationen.

Tyvärr finns det fortfarande okunskap om dessa frågor och individer som trots forskningens entydiga resultat om vilan och sömnens betydelse fortsätter att pressa sig själv eller i värsta fall andra. Det bästa sättet att motverka okunskap är precis som motionären skriver genom spridning av forskningsbaserad kunskap genom utbildning och information. Dock är det ibland svårt att nå de målgrupper som bäst behöver kunskapen med dessa insatser.

Svensk friidrott arbetar väldigt nära forskningen när det gäller såväl tränarutbildningar, träningsupplägg och prestationskunskap. Bland annat samarbetar Svensk Friidrott med Linköpings och Lunds universitet samt med Gymnastik och Idrottshögskolan i Stockholm. Tillgänglig kunskap finns samlad på hemsidan Friskfriidrott.se som samlar all kunskap om just hållbar träning och tävling för både aktiva och tränare samt andra intresserade. Sidan uppdateras löpande och en nylansering är planerad under året.

Styrelsen har också föreslagit årsmötet att besluta om att en ny certifiering för tränare inom Svensk friidrott ska göras under året. Detta är ett led i att kvalitetssäkra såväl tränarutbildningar som tränare och även se till att fortbildning blir naturligt för alla som har tränaruppdrag inom Svensk Friidrott. I våra tränarutbildningar så ingår självklart den kunskap som motionären efterfrågar.

När det gäller informationen och träningsupplägg för de som deltar på motionslopp som arrangeras av föreningar, klubbar och/eller föreningsägda bolag inom Svensk friidrott så är det arrangören som ansvarar för såväl information som erbjudanden kring träning inför loppet. Även de arbetar utifrån den kunskap som finns tillgänglig och erbjuder bra information om hälsosam träning och vikten av återhämtning.

Svensk Friidrott har hög tillit till arrangörernas arbete och kommer inte ta över den utan samverkar gärna utifrån gemensamma mål och behov. Även de har tillgång till friskfriidrott.se och kan sprida den kunskapen via sina kanaler.