

Motion nr 16

Avsändare: **Södra Svealand**

Styrelsens yttrande över **Framtagande av träningsprogram för alla åldrar**

Motionärens förslag:

att det i övningsbanken ska finnas lättare träningsprogram för alla åldrar med tillhörande instruktionsvideos för övningarna.

Förbundsstyrelsen föreslår Förbundsårsmötet:

att motionen ska anses vara besvarad.

Förbundsstyrelsens utlåtande:

Förbundsstyrelsen anser att motionen till stora delar är besvarad i förbundsstyrelsen genom svaret på motion 15. Förbundsstyrelsen är positiv till material som underlättar för tränare i deras vardag men vill också understryka vikten av lärande och reflektion.

Träningslära, träningsplanering och egen utveckling är viktiga områden som tränarna får lära sig på friidrottens tränarutbildningar och förbundsstyrelsen ser ett stort värde av att friidrottens tränare förstår det som de lär ut, varför man gör en specifik övning, hur man ska utföra den, eventuella risker och hur man anpassar den efter olika individer.

Vi är förstuds medvetna om att det är skillnad på åldrar men också och att man i unga år kan använda sig av basprogram som också kan användas för olika träningsmiljöer. Så generellt uppmuntrar vi till att utveckla sitt tränarskap genom utbildning och fortbildning.