

Motion nr 2

Avsändare: **Göteborgs Friidrottsförbund, Höganäs Friidrott, IS Göta, Majornas IK**

Styrelsens yttrande över **HÅLLBART HELA LIVET**

Motionärens förslag:

att Svenska Friidrottsförbundet fortsätter och förstärker sitt arbete med att samla, strukturera och dokumentera kunskap kring hållbar träning, återhämtning och träningsbalans, med stöd av den medicinska kommittén och relevant expertis.

att Svenska Friidrottsförbundet utvecklar en tydlig och lättillgänglig informationsstruktur i sina digitala kanaler, där föreningar, tränare, arrangörer och utövare enkelt kan ta del av denna kunskap.

att Svenska Friidrottsförbundet i sin kommunikation betonar vikten av individanpassning, åldersmedvetenhet och långsiktighet i träning, i linje med ambitionen om idrott hela livet.

Förbundsstyrelsen föreslår Förbundsårsmötet:

att anse motionen besvarad

Förbundsstyrelsens utlåtande:

Det som Motionären lyfter är viktiga mycket viktigt 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, för att öka prestationen.

Vi vill ju vara en idrott hela livet. Tyvärr finns det fortfarande okunskap om dessa frågor. 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 kontinuerligt med att utveckla och arbeta med kunskapen inom träning, återhämtning och träningsbalans främst genom medicinska kommittén.

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.

Men självklart finns alltid förbättringsmöjligheter och läge att vara självkritiska vad gäller struktur, tillgänglighet, innehåll och här behöver rörelsen vara behjälplig och med tydlig feedbacken till

Svenska Friidrottsförbundet (och ansvariga för Frisk Friidrott). För att förbättra strukturen, tillgängligheten och innehåll.