



# Uppstartsguide

Tips till er som vill starta upp träning för vuxna.



## Friidrott, en idrott för alla – hela livet!

Friidrott är en fantastisk idrott. I konceptet med Power Athletics Training får deltagarna prova friidrottens olika grenar, många olika styrkeövningar och varierad intensitet och tempo. 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 vuxna. Att träna och röra på sig har stort värde, både för samhället i stort men även för sitt egna välbefinnande och utveckling. Friidrotten och föreningarnas verksamhet skapar även social samvaro och att få träna ihop med andra ger både glädje och gemenskap. Med konceptet Power Athletics training vill vi förenkla för föreningar att komma i gång med organiserad träning för vuxna.

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

Vi blir allt fler i samhället som vill fylla vår fritid med nya upplevelser, nya intressen och gärna ihop med andra i organiserad regi. 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 föreningen som är med på ett eller annat sätt men som kanske inte aktivt tränar friidrott. Det kan vara ungdomstränare, funktionärer, förälder eller mor- och farföräldrar. Kanske aktiva som inte vill tävla längre men ändå stannar kvar och vill fortsätta träna.

I en förening är det viktigt att vara lyhörd och skapa förutsättningar för alla att kunna vara med och delta. Att behålla äldre aktiva och skapa förutsättningar för ett livslångt intresse för friidrotten ger stort mervärde till föreningen. Att dessutom få med fler vuxna ökar föreningens styrka både ekonomiskt och resursmässigt som ledare och funktionärer eller andra föreningsuppdrag.

Fler vuxna i föreningen kan bidra till:

- Att både föreningen och medlemmarna kan lära av vuxna/äldres erfarenheter, värderingar och kunskaper.
- Att vuxna 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.
- Målgruppen vuxna 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 vuxen om tiden finns att engagera sig eller testa något nytt.

## Steg 1. Hur ser det ut i vår förening?

Vilka medlemmar från 25 år och äldre finns det i föreningen och på vilket sätt är de redan engagerade?

Kan de vara intresserade av att starta upp en träningsgrupp för vuxna och veteraner i Power Athletics Training?

- 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 vuxna och låt yngre aktiva bjuda in föräldrar och mor – farföräldrar.
- Andra sätt att nå målgruppen är att kontakta andra organisationer, digitala mötesplatser, föreningens hemsida, annonser i lokalpressen eller butiker, anslagstavlor och på arbetsplatser.
- 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 1 ggr/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 och skadeförebyggande träning
- 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? Finns det möjlighet att träna på dagtid?
- Gör en budget. Undersök om det finns bidrag att söka från ert RF-SISU distrikt och kommunen. 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 Power Athletics Training.
- 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, företag och olika arbetsplatser 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). En bra gruppstorlek kan bestå av 10–20 personer. Ordna annars uppprop 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 eventuellt in någon träningstävling där deltagarna får mäta och springa på tid.
- Det finns färdiga föredrag att titta på; (finns på svensk friidrotts YouTube kanal) som tex.
  - Vanliga skador inom veteranfriidrotten
- Gå gärna in och läs mer på [www.friskfriidrott.se](http://www.friskfriidrott.se) under fliken Idrottare – veteranfriidrottare.
- Bläddra i boken:
  - Grundträning i Friidrott 10–14 år. En bra bok med teknikträning som även passar för vuxna / veteraner.
- 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.
- Bjud in till er Facebookgrupp om ni har startat en. Har ni ett konto på Instagram; använd gärna hashtag #powerathleticstraining, #svenskveteranfriidrott, #svenskfriidrott. Se till att använda logotypen och meddela gärna 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.
- Har ni få deltagare, säg till gruppen att de gärna får bjuda in en vän/granne att börja.
- 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.
- 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? Börja tävla med veteranfriidrott? 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.
- Följ upp om det var några deltagare som vill fortsätta i någon form.

# **Stort tack för att ni varit med!**