

# Åldersanpassad fysisk träning för barn och ungdom



Lärgruppsplan

# Inledning

Vad kan jag lära av att veta något om barn och ungdomars biologiska mognadsålder och anpassa den fysiska träningen utifrån det? Och hur kan jag integrera det i den träning som idag görs i just den idrott jag är tränare i?

Kunskapen om fysisk träning för barn har på senare tid utvecklats i snabb takt och idag vet vi mycket om vad som är bra träning för både barn och ungdomar. Den här lärgruppsplanen är gjord som en hjälp för tränare och ledare som vill samtala om hur träningens innehåll kan anpassas till barn och ungdomars olika förutsättningar, såväl fysiologiska som psykologiska och sociala och inte minst till barns biologiska ålder.

Lärgruppsplanen ska ses som ett stöd för att ni ska kunna samtala om och reflektera kring detta. Lärgruppen utgår från materialet *Åldersanpassad fysisk träning för barn och ungdom – för hälsa, prestation och individuell utveckling*. Materialet finns att köpa på [www.sisuidrottsbocker.se](http://www.sisuidrottsbocker.se).

## Mötet, samtalet och sökandet är nycklarna

Viljan att lära och nyfikenheten att upptäcka är det som kännetecknar lärgruppen. I centrum för det gemensamma sökandet är samtalet navet kring vilket deltagarnas olika perspektiv, erfarenheter och upplevelser kretsar. Även om alla i gruppen, som med fördel består av 5-8 personer, förväntas delta aktivt i samtalen behöver någon ta på sig ledartröjan. Vi kallar denna någon för lärgruppsledare. Hon eller han behöver ta på sig ett särskilt ansvar för nyckelorden ha, kunna och vara:

- Ha intresse och engagemang för ämnet som gruppen vill lära sig mer om
- Kunna leda och fördela samtalet och sökandet samt kunna driva på, strukturera och sammanfatta
- Vara lyhörd för deltagarnas behov, förutsättningar och synpunkter

Viktigt att notera är att den som är lärgruppsledare inte per automatik behöver vara den som eventuellt kan och vet mest om ämnet. Mötet, samtalen och det gemensamma sökandet är själva kärnan i lärandet.

## Omfattning

När ni gör upp plan för fortsättningen bör ställning tas till hur mycket tid och kraft ni är beredda att avsätta. Från ”pärm till pärm” eller ägna så mycket tid och uppmärksamhet som är intressant i de olika kapitlen.

Ni som lärgrupp avgör hur många sammankomster just er lärgrupp vill ha och hur långa dessa ska vara. Ni avgör också vilka avsnitt och delar som ni önskar ägna mer eller mindre tid åt. Erfarenhetsmässigt fungerar en lärgrupp som bäst med 5 till 8 deltagare och där tidslängden är 2 till 3 timmar per sammankomst. SISU Idrottsutbildarna använder måttet att en utbildningstimme är 45 minuter lång.

## SISU Idrottsutbildarna - en resurs

Se studieförbundet SISU Idrottsutbildarna som en viktig samarbetspart i ert arbete, det kommer ni ha mycket nytta och glädje av. För genomförandet av en lärgrupp kan SISU Idrottsutbildarna från folkbildningsanslaget ge visst stöd till er. Det kan röra sig om att ta kostnader för material, hyrd lokal, studiebesök, expertmedverkan. Kontakta ditt lokala SISU Idrottsutbildarna så berättar de mer hur ni kan samverka. Kontaktuppgifter hittar du på [www.sisuidrottsutbildarna.se](http://www.sisuidrottsutbildarna.se).



Mot bakgrund av ovanstående följer här ett förslag på hur ni under sammanlagt fem träffar, ger er själv möjligheten att ta er an och bearbeta innehållet. Som inledning till respektive träff/område finns möjlighet att möta en av författarna Michail Tonkonogi, som ger en introduktion till samtalet. Du hittar dem på [www.fysforunga.se/utbildning](http://www.fysforunga.se/utbildning).

# Lärgruppsträffar

## Första träffen - Inledning, helhet

(läs s. 13-29)

Vid den första träffen handlar det förutom att komma igång med själva lärandet och utforskandet om att lägga upp en plan för när, var och hur denna och kommande träffar ska genomföras.

1. Gå laget runt - låt alla komma till tals. Var och en kan till exempel berätta något om sig själv eller något speciellt minne. Det kan vara något du upplevt som tränare eller aktiv.
2. Gå husesyn i materialet och på webbplatsen – bläddra/klicka dig fram och tillbaka och upptäck vad den innehåller i stora drag. Undersök vad som kommer upp inom dig och säg något om det.
3. Gör en gemensam arbetsplan – Vilka dagar ska vi träffas? Vilken plats? Är det något speciellt som måste ordnas och förberedas? Kom överens om "spelreglerna" för sammankomsterna. På vilket sätt kan vi ge alla möjlighet att ta plats utifrån sina förutsättningar?
4. Hur vill vi dokumentera våra samtal och det som kommer fram under resans gång?
5. Titta på film - 1. Inledning/helhet
6. Diskutera vilka sanningar du har om träning för barn och ungdom före och under puberteten. Vad gäller i din idrott? Vad vet du och vad tror du är sant? Hur vet jag som tränare att någon är på väg in i puberteten?

Egna noteringar, lärdomar, reflektioner

---

---

---

### Till nästa gång

Läs om styrketräning s. 65-88

## Andra träffen - Styrketräning

(läs s. 65-88)

1. Inled med att reflektera kring vad ni pratade om vid den senaste träffen. Vad hände? Hur kändes det? Vad lärde du dig?

---

---

2. Titta på film - 2. Styrketräning

3. Fördela er i två grupper för samtal – Utifrån det du läst och hört om styrketräning för barn och ungdom, berätta för varandra det du tycker är mest viktigt och intressant. Notera det viktigaste på ett stort blädderblocksblad eller likande. Jämför efter en stund mellan grupperna, vilka likheter/skillnader har ni fört fram? Diskutera!

4. Dela in gruppen i två team. Ett team får i uppgift att beskriva vilken styrketräning som är lämplig att genomföras för prepubertala barn. Planera ett träningspass med styrketräning för prepubertala barn utifrån syfte och integrera det i din idrott. Team 2 förbereder styrketräning för pubertala barn på liknande sätt. Redovisa för varandra och om möjligt praktiskt.

5. Sammanfatta genom att prata med varandra två och två.

Egna noteringar, lärdomar, reflektioner

---

---

---

### Till nästa gång

Läs om uppvärmning och uthållighetsträning s. 31-61





## Tredje träffen - Uppvärmning och uthållighet (läs s. 31-61)

1. Fundera på föregående träff. Gå laget runt och berätta om det var något särskilt du fastande vid.
2. Titta på film - 3. Uppvärmning och uthållighet
3. Intervjua varandra två och två om begreppet uppvärmning och om begreppet uthållighet (aerob och anaerob) samt dess betydelse för barn och ungdomar i prepubertal och pubertal ålder. Gå ihop fyra-grupper och återberätta för varandra.
4. Övning - Dela in gruppen i två team. Team 1 förbereder uppvärmning för målgruppen prepubertala barn anpassat för din idrott. Team 2 förbereder uthållighetsträning för prepubertala barn anpassat för din idrott och utifrån syfte. Prova gärna varandra upplägg för att sedan fundera på vad som fungerade bra och vad man bör tänka på som tränare.
5. Diskutera hur skulle uppvärmning och uthållighetsträning genomföras i din idrott för pubertala ungdomar?

Egna noteringar, funderingar, reflektioner

---

---

---

### Till nästa gång

Läs om koordination, snabbhet och rörlighet s. 89-114



## Fjärde träffen - Koordination, snabbhet och rörlighet

(läs s. 89-114)

1. Inled med att reflektera kring vad ni pratade om vid den senaste träffen  
Vad hände? Hur kändes det? Vad lärde du dig?

---

---

2. Titta på film - 4. Koordination, snabbhet och rörlighet

3. Sortera upp begreppen koordination, snabbhet, rörlighet och relatera dem till barn och ungdomars olika biologiska åldrar. Rita eller skriv gärna.

4. Övning - gör testet på s. 135

5. Dela gruppen i två team. Team 1 planerar träning med inslag av koordination, snabbhet, rörlighet för prepubertala barn för din idrott och med ett syfte. Team 2 samma med inriktning för pubertala ungdomar. Pröva gärna varandras upplägg!

6. Diskutera utmaningen som tränare hur hantera en grupp med både pubertala och prepubertala barn och ungdomar.

Egna noteringar, funderingar, reflektioner

---

---

---

### Till nästa gång

Läs om långsiktig planering och summering s. 115-149

## Femte träffen - Långsiktig planering och summering

(läs s. 115-149)

1. Fundera på föregående träff. Gå laget runt och berätta vad du särskilt fastande vid?

---

---

2. Titta på film - 5. Långsiktig planering och summering

3. Titta på tabell 10, s. 127. Samtala kring tabellen.

4. Övning - Gör tillsammans eller i mindre grupper en struktur för långsiktig planering före, under och efter puberteten och integrera de fysiska kvalitéerna i din idrott. Syftet ska vara tydligt och försök ta hänsyn till individen och låt lekfullhet, allsidighet och glädjen genomsyra. Presentera för varandra!

5. Diskutera vilka utmaningar och möjligheter har vi? Sitter jag med någon gammal sanning som nu blivit en ny insikt? Hur håller vi det vi lärt oss levande?





## Dags att summera, dags att dra slutsatser och dags att ta nästa steg

Efter att ha arbetat igenom de sista delarna gör ni med fördel en tillbakablick av studiearbetet. Tips på några frågor att diskutera kan vara:

- På vilket sätt har vi lär oss det vi ville?
- Vilka svar har vi fått på frågor och funderingar vi haft?
- Vad vill vi göra med våra nya kunskaper? Vilken praktisk nytta har vi det vi är oss?
- Vad var bra i vårt sätt att arbeta? Vad skulle vi kunna göra annorlunda nästa gång?
- Hur vill vi fördjupa oss i ämnet eller finns det något annat område som kan vara aktuellt/intressant?

Egna noteringar, lärdomar, reflektioner

---

---

---