

# Träna Friidrott

## Några av nyckelorden i barn- och ungdomsfriidrotten

- **Upplevelser**, genom att vara rolig, spännande och fylld av kamp.
- **Stimulerande**, genom att vara fylld av variation och omväxling och att man som ung möts av en "ny friidrott genom åren".
- **Gemenskap**, genom att attrahera breda grupper av ungdomar skapas en verksamhet fylld av social trygghet och teamkänsla.

## Vad är friidrott?

Svaret på rubrikens fråga varierar kraftigt beroende på hur man uppfattar den och vem man är. Är man t ex Carolina Klüft blir kanske svaret kort och gott "Roligt!". Ett annat lika korrekt svar är "Kärnidrotten i de olympiska spelen" och ett tredje "Det sammanfattande namnet på ett stort antal separata idrottsgrenar inom kategorierna löpning, hopp och kast".

Så även om kanske den allra första bilden som ordet "friidrott" väcker hos de flesta handlar om den extrema elitidrotten i en nervpirrande VM-final i höjdhopp eller ett otroligt 1500m-världsrekord vid en storgala så finns det otaliga andra precis lika sanna bilder av en idrott som är den förmodligen mest mångfasetterade.

Ty friidrott är också folkfesten i och kring en löptävling med kanske många tusen deltagare som en dag för några timmar tagit över gatorna i en storstad från den annars aldrig tystnande fordonstrafiken.

Friidrott är också den "osynliga" lilla tävlingen på den lokala idrottsplatsen där kanske en entusiastisk nybörjande 10-åring inspirerad av drömmen att kunna bli "en ny Kajsa" eller "en ny Christian" tar sina första löpsteg, hopp eller kast i karriären.

Friidrott är också den friskvårdande löprundan på motionssslingan en mörk höstkväll inspirerad och motiverad av tanken på nästa sommars deltagande i den där speciella löptävlingen - på hemmaplan eller i samband med semesterresan.

Friidrott är också att i barn- och ungdomsåren genom den mång- och allsidiga träningen som utvecklar snabbhet, uthållighet, styrka, koordination och rörlighet lägga bästa möjliga fysiska grund för resten av livet - antingen det kommer att innehålla tävlingsfriidrott, annan tävlingsidrott eller "bara" motionerade för välbefinnandet.

Friidrott kan alltså vara olika saker för olika personer, vilket är naturligt dels med tanke på att det alltså egentligen inte handlar om en enda idrott utan om ett "smörgårdsbord" av olika idrottsliga aktiviteter med vitt skilda fysiska och psykiska "talangprofiler" på utövarna, dels med tanke på att friidrott är något som fungerar på hela skalan från rent motionerande till extremt elitidrottande.

## Friidrott är dessutom en idrott

\* där det är självklart att flickor och pojkar resp. kvinnor och män idrottar tillsammans såväl i träning som vid tävling.

\* där alla får vara med på tävling, ingen som tränat behöver riskera att "sitta på bänken" p g a "toppning av laget".

\* där man alltid kan tävla lika mycket mot sig själv som mot andra, eftersom de absoluta resultaten gör det möjligt att oberoende av placering alltid få ett mått på den egna prestationen.

\* som i huvudsak är individuell men som också innehåller lagmoment i form t ex stafetter, klubbmatcher och landskamper.

\* där de aktiva ända upp i världseliten på tävling oftast mer förenas av kampen mot den idrottsliga utmaningen än splittras av den personliga kampen

\* där man som aktiv måste lära sig att - i både tränings- och tävlingsituationen - såväl ta ansvar för sin egen utveckling som ta hänsyn till sina medfriidrottare.

Men även om synen på friidrott är något högst subjektivt och även om friidrotten har starka värden socialt och känslomässigt finns det förstås en hel del "torra fakta" som definierar och beskriver friidrotten rent objektivt. Det handlar om sådant som organisation, tävlingsprogram, grenprogram, regler m m.

Källa: [www.friidrott.se](http://www.friidrott.se)