

# Åldersanpassad fysisk träning för barn och ungdom (ÅFT)

*”Kursens största styrka är att den sätter helhetssynen och det långsiktiga barnperspektivet i fokus.”* Michail Tonkonogi, prof i Medicinsk vetenskap, Högskolan Dalarna. Åldersanpassad fysisk träning för barn och ungdom utgår ifrån allsidighet som grund, lek som form, glädje och långsiktig utveckling som mål. Det är en temakurs som kompletterar och fördjupar SISU Idrottsutbildarnas utbildningar Plattformen – barn och ungdom samt Grundtränarutbildning (GTU) och motsvarande utbildningar hos specialidrottsförbunden. ÅFT vänder sig till dig som vill träna barn och ungdomar med rätt allsidig fysisk uppbyggnadsträning för långsiktig utveckling. För dig som vill minska skaderisken och förbättra teknikinlärningen hos barn och ungdomar. ÅFT bygger på god vetenskaplig forskningsgrund med inslag både från ny och gammal väl beprövad kunskap inom området.

## Mål och syfte

Idag är det välkänt att en allsidig, lekfull och åldersanpassad fysisk aktivitet är en absolut nödvändig förutsättning för barns fysiska, psykiska och sociala utveckling. För att kunna erbjuda barn och ungdomar fysisk aktivitet som bygger på deras egna specifika behov och förutsättningar krävs det att du som tränare och ledare inom barnidrott har de kunskaper om barnens utveckling som är nödvändiga för att kunna välja rätt träningsmetoder och former. Under temakursen kommer du som tränare att ges möjlighet att förstå, förklara, visa och genomföra allsidig fysisk träning med hänsyn till individens biologiska ålder före och under puberteten. Du kommer också kunna sätta det i ett helhetssammanhang och i ett långsiktigt perspektiv. Efter kursen kommer du ha en grundläggande kunskap om hur du ska bedriva god allsidig fysisk uppbyggnadsträning för barn och ungdomar. Kursformen blandas av teori, praktik, gruppövningar och diskussioner.

SISU Idrottsutbildarnas mål är att du som tränare, ledare och alla barn och ungdomar ska trivas och må bra inom idrotten.

## Åldersanpassad fysisk träning för barn och ungdom består av följande moment:

- Helhetssyn och sammanhang
- Styrketräning för barn och ungdom
- Uthållighetsträning för barn och ungdom
- Koordinations-, snabbhets- och rörlighetsträning för barn och ungdom
- Integrering av åldersanpassad fysisk träning samt långsiktig planering av träningsprocessen

**Målgrupp:** Idrottsledare i nordöstra Skåne.

**Omfattning:** 6 utbildningstimmar

**Utbildare:** Magnus Birgersson

**Utbildningsansvarig:** Jenny Hellberg, [jenny.hellberg@skaneidrotten.se](mailto:jenny.hellberg@skaneidrotten.se) 010 - 4765766

**Tid:** Lördagen den 4 oktober, kl. 09:00-16:00

**Plats:** Bromölla, 9:00–13:00 bibliotekets hörsal, Hermansens g. 22, 13:00-16:00 Branthallen, Folkets Husg. 66.

**Kostnad:** Nordöstra Skånes Idrottsgala bjuder idrottsledare från Bromölla, Hässleholm, Kristianstad, Osby och Östra Göinge kommun på deltagaravgiften. Övriga deltar i mån av plats till en kostnad av 950 kronor.

## Kallelse

Skickas via e-post, glöm inte att ange korrekt e-postadress vid anmälan. Kallelse skickas efter anmälningstidens slut.

## Anmälan

Anmälan görs senast den 22 september via [www.sisuidrottsutbildarna.se/skane](http://www.sisuidrottsutbildarna.se/skane). Vid problem med anmälan kontakta kundtjänst 010-476 57 00.