**SvFF:s riktlinjer angående fysisk träning för barn och ungdomar**

Dessa riktlinjer är framtagen av Medicinska Kommittén.

Hur fysisk träning för barn och ungdomar skall bedrivas är en komplex fråga eftersom det finns för få ingående och specifika forskningsrapporter kring ämnet. Det bedrivs forskning inom området, men det är svårt att dra några säkra slutsatser beträffande gränser mellan de positiva effekterna och eventuellt negativa effekter (överbelastning), av träning på barn och ungdomar. Våra råd och riktlinjer finns redovisade i kursmaterialet för SvFF:s tränarutbildning.

Vår utgångspunkt är baserat på följande citat från boken IDROTTEN VILL:

"I barnidrotten leker vi och låter barnen lära sig olika idrotter och därigenom utveckla sina fysiska grundfärdigheter. Barnets allsidiga utveckling är normgivande för verksamheten. Forskning visar att en allsidig träning som utmanar motoriken i unga år har en positiv inverkan på idrottsprestationerna senare i livet. Tränings- och tävlingsfrekvens ska hållas på en rimlig nivå i unga år."

Det innebär att SvFF tycker att barn och unga bör lägga större delen av sin tid på att träna allsidigt och aktiveras i olika idrotter som utvecklar barnets fysiska grundkvaliteter (koordination, rörlighet, uthållighet, styrka och snabbhet). SvFF tycker att det är mycket viktigt att barn och ungdomar har en omväxlande träning. Barn och ungdomar bör undvika ensidiga belastningar, eftersom det är mycket troligt att detta kan leda till framtida skador. Med ensidiga belastningar/träning syftar vi på övningar där man upprepar samma rörelser om och om igen t.ex. ett fotbollsskott. Fotboll är ett intermittent (oregelbundet) arbete och kan därför räknas som en omväxlande aktivitet, men bör kompletteras med ytterligare aktiviteter/idrotter för att skapa en god fysisk grund, att kunna bygga vidare på efter puberteten.

Det finns två begrepp som är viktiga när det gäller fysisk träning för barn, nämligen den kronologiska åldern och den biologiska åldern. Den kronologiska åldern är det antal år som gått sedan födseln, medan den biologiska åldern anger barnets fysiska mognadsålder. I en grupp spelare med samma kronologiska ålder kan fysiken, prestationsförmågan och inlärningsförmågan variera kraftigt mellan spelarna. Som tränare är det viktigt att förstå att en av de viktigaste orsakerna till detta är skillnader i den biologiska åldern. I en "vanlig grupp" tioåringar kan den biologiska åldern variera mellan 8-12 år, vilket tränare måste ha förståelse för och kunna anpassa sin träning efter. Den fysiska träningen måste anpassas till individen.

**Kan eller bör barn och ungdomar träna med hantlar och skivstänger?**   
SvFF anser att principen om biologisk utveckling samt anpassning till individen i den grupp man har gäller även i detta samanhang. Dvs. det är inte formen av träning som är det avgörande, det är istället belastningen och omväxlingen i träningen som är det viktiga. Oavsett om man använder styrketräning med skivstänger, eller med kroppen som belastning eller utför någon annan form av styrketräning, kan den bli för tung och ensidig! All form av styrketräning bör ske med ett tekniskt riktigt utförande, en väl avvägd individuell belastning och progression (stegring) samt med omväxlande övningar. Det är därför direkt olämpligt att låta nybörjare, oavsett ålder, träna i ett gym utan en kunnig instruktör.

Sammanfattningsvis, kan SvFF inte nog betona att barn och ungdomar i första hand bör lägga sin träningstid på koordinativ träning och utveckling av de fysiska grundkvaliteterna genom t.ex. lekar, fotbollsspel och andra variationsrika aktiviteter. All träning bör vara individanpassad när det gäller belastning och vara omväxlande.

Riksinstruktörer (fysiologi): Thomas Lindholm, Helena Andersson, Jimmy Högberg.  
Medicinska kommittén: Magnus Forssblad (läkare), Mats Börjesson (läkare), Björn Ekblom (läkare), Jan Ekstrand (läkare), Urban Johnsson (idrottspsykolog), Jon Karlsson (läkare), Per Nilsson (idrottspedagog), Annica Näsmark (sjukgymnast), Per Renström (läkare), Lars Peterson (läkare), Helena Andersson (idrottsfysiolog), Lasse Eriksson (sekreterare MK).  
Landslagsläkare herrar: Leif Swärd  
Landslagsläkare damer: Mats Börjesson

*Solna den 6 november 2013*  
*SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDET*  
*Per Widén, Chef Utbildningsavdelningen*