

Svenska Friidrottsförbundet
Heliosgatan 3
120 30 STOCKHOLM

Motion till förbundsårsmötet 2015 angående friidrottens träningslära

I början av 1980-talet tog Nils-Egil Rosenberg fram en modern träningslära för svensk friidrott "Friidrottens träningslära". Han tog även fram en förenklad träningslära för våra ungdomar upp till 14 års ålder (häfte som ingick i grundtränarpärmen).

Dessa träningsläror gav oss tränare grundläggande kunskaper, ett gemensamt språk och en gemensam terminologi. Detta underlättade kommunikationen när vi diskuterade träning.

Stora delar av innehållet är fortfarande relevant även i dag medan några delar kan kännas föråldrade. Nya rön har också tillkommit inom kunskapsområdet genom forskning etc.

Yrkande:

Motionsställaren yrkar att friidrottens träningsläror uppdateras och moderniseras och ges ut i en nyutgåva.

Stockholm 2015-01-09

Hammarby Friidrott/
Peter Wikström