

Fotbollens Operation Spelregler 2010-2011

– med oron över motionsmängden som tema



Bra idrott för barn och ungdom och ungdom

Minst 18 h/vecka
11 år
Mångsidig idrott och en
fysiskt aktiv livsstil
14 h/vecka

Minst 18 h/vecka
12-15 år
Väx som idrottare
...väx som motionär
11 h/vecka

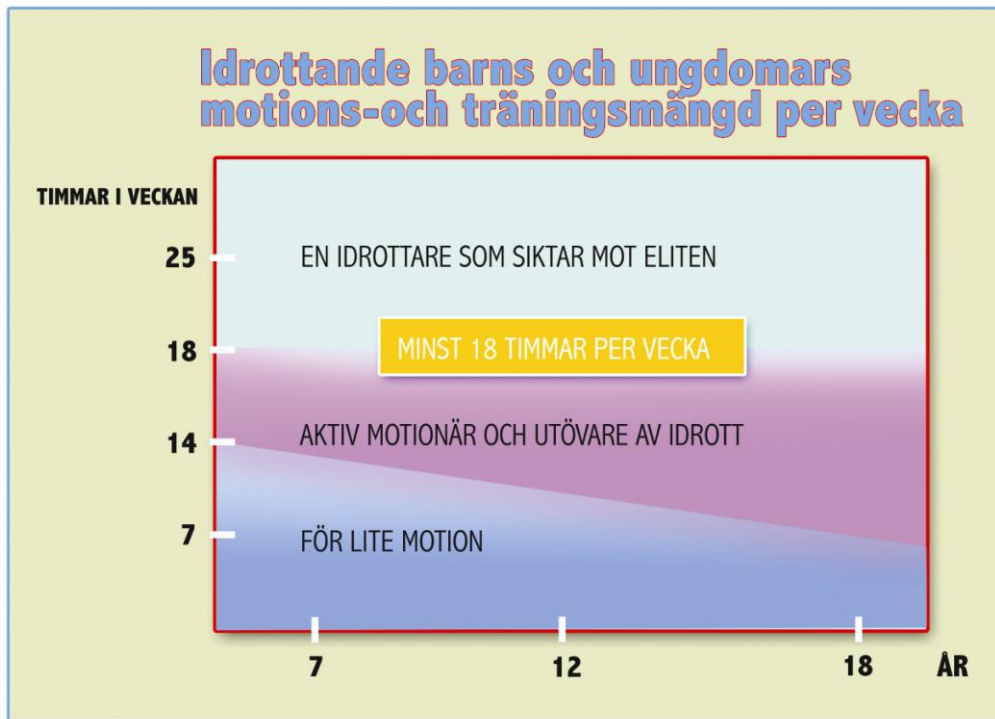
16+ Mot eliten över 18 h/vecka

16+ Idrottande 14 h/vecka

16+ Motionerande 8 h/vecka

**NUORI
SUOMI**
SLÄPP GLÄDJEN LOSS

Rör våra barn på sig tillräckligt?



Totala mängden motion

- Ur hälsosynpunkt:

14 timmar i veckan
(7-åringar) – 7 timmar i
veckan (18-åringar)

- För att nå toppen

minst 18 timmar i veckan

under 11 år 1/4 träning
och 3/4 motion

12-15-åringar 1/2 träning
och 1/2 motion

16-19-åringar 3/4 träning
och 1/4 motion

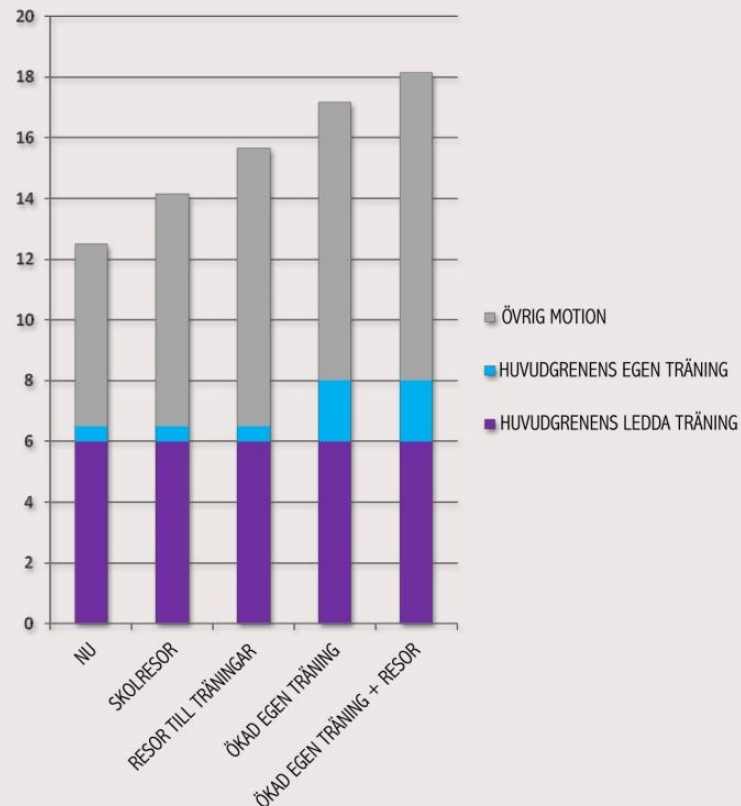
Bra träning – utredning (2008)

- Andelen idrottande pojkar som motionerar tillräckligt ur hälsosynpunkt:
 - (8-11) 53%, (12-15) 66% ja (16-18) 75%
 - Andelen idrottande flickor som motionerar tillräckligt ur hälsosynpunkt:
 - (8-11) 46%, (12-15) 63% ja (16-18) 76%
- > orsaken till den stigande procenten är att den rekommenderade mängden idrott minskar då man blir vuxen
- > ur elitidrotts synpunkt når endast få (10-20%) tillräckligt stor mängd träning

Veckokalender – hur formas helheten?

- Vardagsmotion, Skolresor , Skolgymnastik
- Resor till träningar
- Grenspecifik träning, **Träning på egen hand**

→ Helheten
fås genom små
steg



Exempel på en ung, (~13-år)aktiv fotbollspelares idrottsvecka (~18h)

| | MÅ | TI | ON | TO | FR | LÖ | SÖ |
|-------|-------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|--------------------|----------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|
| 7:00 | | | | | | | |
| 8:00 | Promenad 10min | Promenad 10min | Promenad 10min | Promenad 10min | Promenad 10min | | |
| 9:00 | | Skolidrott 45min | | | Skolidrott 45min | | |
| 10:00 | | | | | | | Fotboll 90min |
| 11:00 | Aktiv rast 20min | Aktiv rast 20min | Aktiv rast 20min | Aktiv rast 20min | | | |
| 12:00 | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | Mångsidig idrott med familjen 90min | |
| 14:00 | | | | idrottsklubb 60min | | | |
| 15:00 | Promenad 10min | Promenad 10min | Promenad 10min | Promenad 10min | Promenad 10min | | |
| 16:00 | | | | | | | |
| 17:00 | | Fotboll 90min | Cykel 15min Cykel 15min | | Cyklning 15min | | |
| 18:00 | Fotboll 90min | Cykel 15min Cykel 15min | | Fotboll 90min | Cykel 15min Cykel 15min | Gren träning på egen hand 30min | Egen motion med kompisar, 90min |
| 19:00 | | Gren träning på egen hand 30min | Gren två 60min Badminton/Annat | | | | |
| 20:00 | | | | | | | |
| 21:00 | Muskelvård på egen hand | | | | | | |

Tom tabell som stöd för uppskattning och planering av den egna idrottsveckan



| | MÅ | TI | ON | TO | FR | LÖ | SÖ |
|-------|----|----|----|----|----|----|----|
| 7:00 | | | | | | | |
| 8:00 | | | | | | | |
| 9:00 | | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | | |
| 11:00 | | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | |

Diskutera följande

- Hur mycket motion erbjuder de ledda träningarna?
- Hur mycket motionerar spelarna totalt?
 - Uppfylls rekommendationerna?
 - Vad består motionen av? Är den tillräckligt mångsidig?
 - Skillnad i mängden motion för en som rör sig ur hälsosynpunkt vs en aktiv idrottare eller en som tränar för att nå elitnivå?
- Kom överens om åtgärder
 - Hur säkerställa tillräcklig totalmängd motion?
 - För hur stor del ansvarar föreningen/laget?
 - Grenspecifik träning, uppmuntran till egen träning osv.
 - Mångsidig grenspecifik träning (mångsidighet samt uppvärmning och nedjogging, dra nytta av kunskaper inom andra grenar t.ex. Brottning, gymnastik, idrott till musik, friidrott?)
 - För hur stor del ansvarar föräldrarna?
 - Vardagsmotion, träning på egen hand, gemensam motion med familjen osv.
 - **Hur öka andelen vardagsmotion samt motion på egen hand?**
 - Veckokalendern som hjälpmedel
 - Tips på Bollförbundets sida: www.kuukaudenkikat.fi
 - Kom överens om uppföljning under perioden

