

# Träningslära



Ett diskussionsmaterial som  
utvecklar kunskaper om  
träningsprinciper



## Träninglära

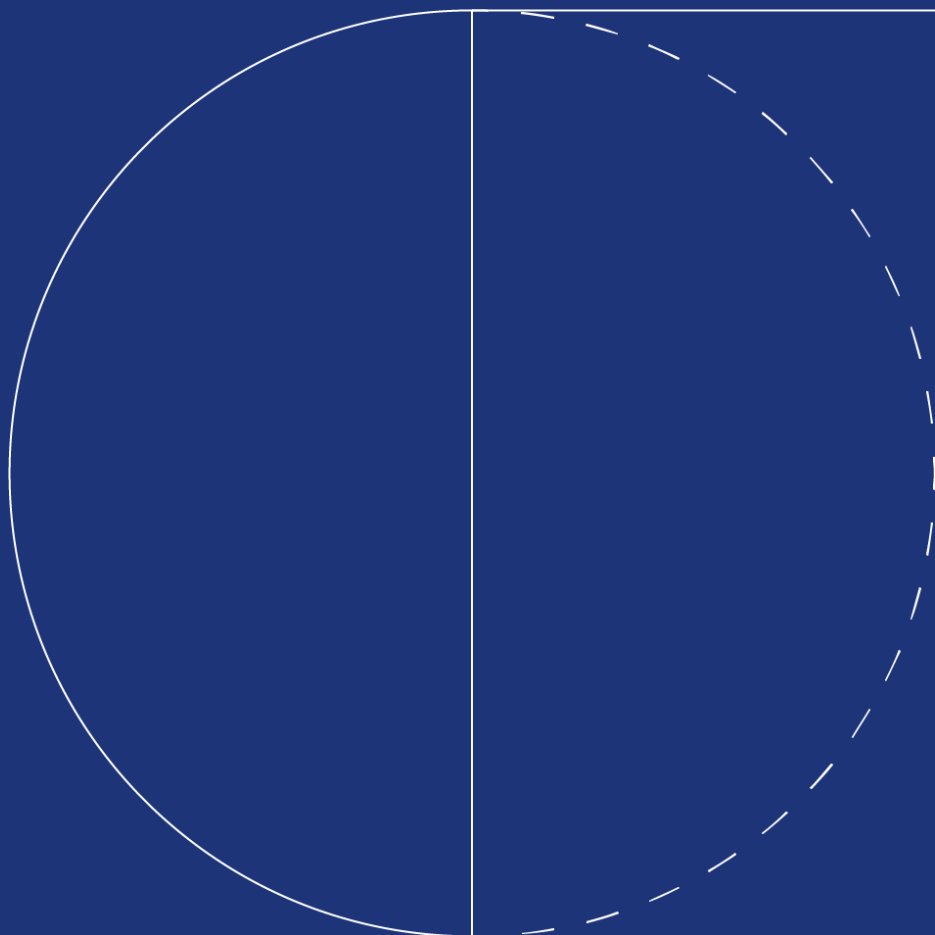
Utgiven av RF-SISU Västra Götaland 2022.

**Materialidé och text:** Dino Ilecic

**Referensgrupp:** Thomas Gehöör

**Layout:** Ingela Gustavsson

**Foto:** Bildbyrån.



# Välkommen som deltagare i en lärgrupp!

Lärgrupp är en del i din förenings utvecklingsarbete i samverkan med RF-SISU.

## Vad är en lärgrupp?

Viljan att lära och nyfikenheten att upptäcka tillsammans är det som kännetecknar lärgruppen. I en idrottsförening finns det mycket som är bra att känna till och lära sig mer om. En hel del som inte har med själva träningen att göra. Det kan handla om *hur en bra ledare ska vara, vad som är bra att äta när man tränar* eller *hur man skapar delaktighet och ökar engagemanget i föreningen*.

När ni har bestämt er för vilket ämne som just ni vill prata om är det dags att starta en lärgrupp. Lärgruppen är bra när man vill få igång ett samtal och öppna upp för utbyte av erfarenheter, olika perspektiv och upplevelser.

## Lärgruppen och lärande material

I lärgruppen kan man ta hjälp av material från RF-SISU i det ämne som man vill prata och lära mer om. Det kan till exempel vara böcker, filmer, poddar, dialogdukar eller varför inte tidningsartiklar. I lärgruppen finns ingen uttalad expert utan alla bidrar med kunskap och sina erfarenheter.

## Lärgruppen och lärgruppsplanen

En lärgruppsplan är ett stöd till lärgruppsledaren eller utbildningsansvarig i föreningen. Även om alla i en lärgrupp förväntas delta aktivt behöver någon ta på sig ledartröjan. Vi kallar denna någon för lärgruppsledare. I en lärgrupp kan till exempel föreningsledare, föräldrar eller aktiva i föreningen vara deltagare. I lärgruppsplanen finns frågor som underlättar för er när ni ska komma igång med ert samtal och reflektera utifrån ett ämne. Ett ämne som just ni har valt med koppling till er idrott och verksamhet i föreningen. Ni bestämmer sedan hur er lärgrupp ska genomföras. Hur, när och var ni ska träffas och vad ni vill samtala om.

## Regler för att genomföra en lärgrupp

Om en lärgrupp ska godkännas som bidragsberättigad verksamhet i er förening gäller följande: Den måste pågå under minst 3 utbildningstimmar. En utbildningstimme = 45 minuter. Det går att dela upp denna tid på fler tillfällen, till exempel 2 x 1.5 utbildningstimme. Det måste vara minst 3 deltagare. Deltagarna måste vara minst 13 år. Avsteg kan göras och låta deltagare från 7 år vara med. En förutsättning då är att lärgruppen är anpassad för just denna grupp.

## Så här anmäler du er lärgrupp

Logga in i IdrottOnline (från föreningens IdrottOnline-hemsida). Gå till "Utbildning" > Gå till "Anmälan" och välj "Lärgrupp". Under fältet "Studieplan" väljer du aktuellt namn för den lärgruppsplan ni jobbar med. Fyll i de övriga fält som hör till er planering av lärgrupp.

### TIPS!

Hör av dig till en idrottskonsulent på ditt RF-SISU distrikt om det verkar krångligt eller om du inte förstår. Då får du hjälp med allt kring vad en lärgrupp och lärgruppsplan är och hur man gör. Enklare än så kan det inte bli.

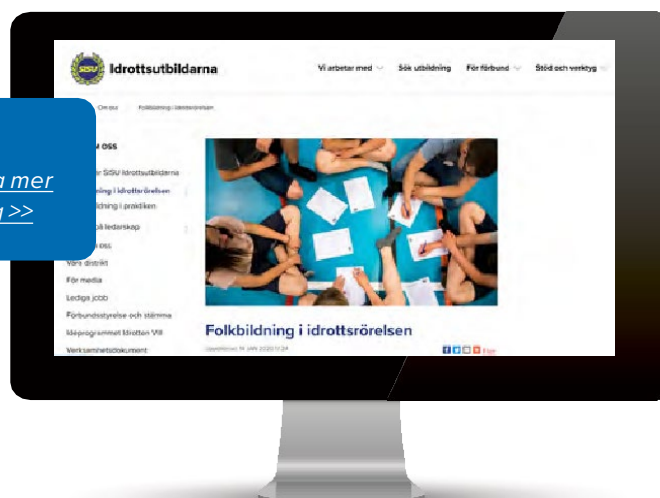


## Lärgrupp är folkbildning, men vad är folkbildning?

Folkbildning är en form av lärande där deltagarna själva bestämmer vad de vill lära och veta mer om. I folkbildningen är mötet mellan människor och att lära av varandra genom samtal det viktigaste. Folkbildning utgår ifrån frivillighet, lust att delta, närhet och tillgänglighet. Perfekt för alla i en förening.

### TIPS!

[Här kan du läsa mer om folkbildning >>](#)



## Berätta att ni gör det här tillsammans med RF-SISU

Det är viktigt att alla i din förening som deltar i RF-SISU:s folkbildningsverksamhet känner till att den genomförs tillsammans med just RF-SISU. Det är viktigt då det handlar om att säkerställa att din förening fortsatt ska kunna ta del av de resurser som RF-SISU har för att genomföra folkbildning i förening (läs mer nedan). Så, berätta gärna för alla i föreningen att ni gör det här tillsammans med RF-SISU.

## RF-SISU distriktet – en resurs för såväl lärgrupp som föreningsutveckling

RF-SISU distriktet är SISU Idrottsutbildarnas och Riksidrottsförbundets regionala och lokala organisationer. Vi delar gärna med oss av erfarenheter, ger stöd och kraft till utvecklingsarbetet i just din förening. Ett samarbete som ni har både nytta och glädje av. För genomförandet av en lärgrupp kan till exempel RF-SISU distriktet genom folkbildningsanslaget bidra med visst stöd. Det kan handla om att ta kostnader för material, hyrd lokal, studiebesök, expertmedverkan med mera.

Kontakta oss på [RF-SISU](#), så berättar vi mer om hur ett samarbete kan gå till.



# Träningsprinciper



## Belastning och återhämtning

Det finns ett antal träningsprinciper som kan vara bra att känna till och guida din träning, bland annat belastning och återhämtning. Under träning kommer du att bli trött och din prestationsförmåga försämras under passets gång. Detta beror på att belastningen bryter ned kroppen och det är först efteråt, under vilo- och återhämtningsperioden som de positiva anpassningarna sker och kroppen byggs upp för att kunna prestera på en högre nivå nästa gång.

**Hur planerar du din träning, tävling och vila?**

---

---

---

---

---

---

---

---

# Träningsprinciper

Vad tror du är viktigt att tänka på under vilo- och återhämtningsperioden?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Har du någon gång tränat många dagar utan vila? Hur kändes det? Hur påverkades din prestation då?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Träningsprinciper



## Överbelastningsprincipen

För att kroppen ska anpassa sig och prestera bättre än vad den tidigare har gjort bör överbelastningsprincipen tillämpas. Detta innebär att du belastar kroppen lite mer än vad man tidigare har gjort för att ständigt utvecklas. Väljer man en för låg belastning så kommer inte de önskvärda fysiska anpassningarna ske. Det är viktigt att ha i åtanke att den belastning man väljer är individuell och styrs bland annat av tidigare träningsbakgrund.

**Tillämpar du överbelastningsprincipen? Hur kan ni tillämpa överbelastningsprincipen i din idrott?**

---

---

---

---

---

---

---

---





# Träningsprinciper



## Progressionsprincipen

Progression innebär att man stegrar eller ökar vår träning i ett visst tempo. Detta gäller både idrottspecifika färdigheter som att lära sig att slå en forehand i tennis eller om man exempelvis vill bli starkare och uthålligare. För att ständigt utvecklas bör progressionsprincipen tillämpas succesivt utifrån idrottarens individens nivå och inte göras för snabbt vilket kan resultera i oönskade skador eller att uppgiften känns för övermäktande. Man kan styra progressionen med bland annat antal träningspass, längden på träningspassen och intensiteten på träningspassen.

**Hur arbetar du med progressionen i din fysiska utveckling?**

---

---

---

---

---

---

---

---

# Träningsprinciper

Hur arbetar du med progressionen i din tekniska utveckling?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Har du någon gång genomfört en övning som var för svår för din förmåga? Hur kändes det?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Träningsprinciper



## Reversibilitetsprincipen

Om kroppen inte belastas tillräckligt eller om man slutar träna under en period så kommer det motsatta från överbelastningsprincipen ske. Kroppen kommer alltså anpassa sig till den låga belastning eller ingen belastning alls, vilket resulterar i att prestationsförmågan försämras.

Varför tror du det är på detta vis?

---

---

---

---

---

---

---

---

# Träningsprinciper

Har du upplevt det själv någon gång?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Tror du det finns någon risk med att vila en längre period för att återgå till träning och göra det på samma nivå som man gjorde när man slutade?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Specificitetsprincipen

Enkelt sagt, man blir bra på det man tränar på. Om du ska bli bra i ett moment så bör då också träna det momentet. Att endast träna det man ska bli bra på eller utföra i ett tävlingsmoment kommer vara monotont och slitsamt för kroppen. Därför är det viktigt att ha de andra träningsprinciperna i åtanke när man planerar och genomför sin träning.

**Hur tränar du utifrån specificitetsprincipen?**

---

---

---

---

---

---

---

---



# Träningsprinciper

Tränar du enbart utifrån specificitetsprincipen eller lyckas du få med de övriga träningsprinciperna i din träning?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Träningsprinciper



## Variationsprincipen

Nils van Der Poel vann två olympiska guld i skridskor 2022. Han har publicerat sin träningsdagbok samt talat öppet om den varierade träning han utförde inför mästerskapet. Att variera träningen kan vara fördelaktigt ur flera perspektiv, bland annat för motivationen men även för att tillgodogöra sig mer träning. Variationsprincipen kan bland annat innebära att man varierar olika tekniska, taktiska, mentala samt fysiska moment.

**Hur tränar du utifrån variationsprincipen?**

---

---

---

---

---

---

---

---

# Träningsprinciper

Hur vill du variera din träning i framtiden?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Hur kan ledare göra för att få in variationsprincipen i träningarna?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Träningsprinciper



## Individualiseringsprincipen

Vi är alla unika individer med olika förutsättningar och bakgrund som påverkar hur träningen bör anpassas utifrån individens förutsättningar. Bland annat är fysisk status en parameter att ta hänsyn till och en annan är individens individuella mål.

Hur tränar du utifrån individualiseringsprincipen?

---

---

---

---

---

---

---

---

# Träningsprinciper

**Vilka andra faktorer, utöver fysisk status och individuella mål, tror du kan styra individualiseringsprincipen?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Hur får man till individualiseringsprincipen på bästa sätt i en grupp? Har du några tips till tränare hur de kan använda sig av individualiseringsprincipen i er träning?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Läs mer...

Tyckte du det var spännande att läsa om de olika träningsprinciperna?

Vill du läsa mer rekommenderar vi följande böcker och artiklar:

- [Träningsplanering](#) skriven av [Mikael Mattsson](#)
- [Kondition och uthållighetsträning](#) skriven av [Mikael Mattson](#) och [Filip Larsen](#)
- [Träningslärans grunder - träna effektivare](#) av [Tobias Elgh](#)
- [Populärvetenskaplig artikel](#) skriven av [Victor Bengtsson](#)



# Vill du och ditt lag bli ännu bättre, snabbare, smartare eller starkare?

Ert lag har nu arbetat med detta häfte i en så kallad "Lärgrupp" i RF-SISUs regi. Detta är en modell som bygger på att man diskuterar och lär sig saker tillsammans.

RF-SISU kan också erbjuda er förening föreläsare och böcker/filmer som vänder sig till er som är aktiva idrottsutövare!

**Vad vill ni förbättra? Hör av er till oss, så hjälper vi er!**



**Sätter idéer i rörelse**

[www.rfsisu.se](http://www.rfsisu.se)

