# Kort om styrkeløft trening for barn

Det er viktig for sporten å rekruttere nye løftere, også barn og ungdom. Derfor oppmuntrer styret klubber til å vurdere å tilby barnetrening.

Samtidig er det en del ting som er viktig å overveie i forbindelse med trening for barn og unge. Vi har forsøkt å sammenfatte noen punkter her, samt at vi viser eksempler på treningsopplegg.

## Overordnede bestemmelser

* Det er et viktig mål for barneidrett at det skal være like muligheter for alle for å delta, derfor skal kostnadsnivået holdes nede så mye som mulig og det skal gis likeverdig og tilpasset tilbud til alle som ønsker det.
* Alle klubber som tilbyr trening for barn skal ha en barnetreneransvarlig. Barneidrettsansvarlig skal sikre gode rutiner i klubben for trening med barn og bidra til at barn blir inkludert i idretten uavhengig av bakgrunn.
* Barneidrettsbestemmelsene regulerer konkurransetilbudet for barn til og med det året de fyller 12 år. Vi har egne regler for barneidrett i styrkeløft, jf. [Nasjonale bestemmelser](https://styrkeloft.no/wp-content/uploads/2022/02/Nasjonale-bestemmelser-versjon-29.1-Publ-3.2.22.pdf) 4.2.1 og vedlegg 4.2.

## For klubben

* Sørge for egnede lokaler, med mulighet for at barnetreningen kan foregå i gruppe som ikke blir forstyrret av andre som trener for å sikre at barna holder fokus, føler seg trygge og ikke blir distraherte
* Trygg(e) trener(e) som også er gode forbilder og er bevisste på sitt ansvar som barnetrener(e) med tanke på kontinuitet og ansvar
* Handlingsplan for nulltoleranse for mobbing

## For trener

* Planlegging vedrørende tidspunkt, sørge for at barn ikke blir eksponerte for holdninger, musikk, prat o.l som ikke er egnet med tanke på at barn kan være sårbare og lette å påvirke (kroppspress, diett, urealistiske forventninger til progresjon)
* Sørge for at sikkerhet er ivaretatt i hele perioden barna er i treningslokalet
* For barn er trening også et viktig møtested for sosial utvikling, trener(e) har ansvar for å tilrettelegge for godt sosialt miljø der alle føler seg ivaretatt, sett og trygge til å utfolde seg
* Foreldre skal også ivaretas og føle seg trygge på at barna deres trener i trygge og gode omgivelser
* Det kan fort bli litt kaotisk med mange barn og stort aldersspenn. Bedre å dele inn i mindre grupper etter alder.
* Være oppmerksom på de som har vært med en stund slik at de får fortsette å utvikle seg i takt med økte ferdigheter.
* Veldig viktig med nok voksne.
* Fokus på at barneidrett skal være lek.

## Vi anbefaler følgende info fra NIF i forkant av oppstart

E-læringsmodulen «[Barneidrettens verdigrunnlag](file:///C%3A%5CUsers%5CRustelefonen%2002%5CDesktop%5CStyrkel%C3%B8ft%5CStyrem%C3%B8teting%5Ce-l%C3%A6ringsmodulen%20)».

[Korte info-filmer om barneidrett](https://www.idrettsforbundet.no/tema/barneidrett/filmer/)

[Idrettens barnerettigheter](https://www.idrettsforbundet.no/tema/barneidrett/idrettens-barnerettigheter/)

[Retningslinjer for ungdomsidrett](https://www.idrettsforbundet.no/tema/ungdomsidrett/retningslinjer-for-ungdomsidrett/)

Ved spørsmål kan ansvarlig kontakte Elin Horn, rådgiver breddeidrett, på e-post elin.horn@idrettsforbundet.no eller mobil 959 59 548.

## Forlag til treningsøkt for barn

IL Kraftsport har utviklet et treningsopplegg for ungdom, det kan lastes ned på [denne siden til IL Kraftsport](https://bloccontent.blob.core.windows.net/files/200000195/1538/2022/1/22/-ktplan-introduksjonskurs-ungdom-styrkel-ft-og-vektl-fting-12-ganger.xlsx?_gl=1*p9da0z*_ga*NjUwMDQ2MzY0LjE2NzQwNDQ3MzY.*_ga_FYY91S696B*MTY3NDA0NDczNS4xLjEuMTY3NDA0NDc3My4wLjAuMA..).

Videre deler vi et eksempel på et enkelt treningsoppsett for barn:

**Oppvarming:** Sirkeltrening med etbens knebøy, markløft, armhevninger, spensthopp, rykk/bøy med pinner og hangups/pullups med strikk (gjerne lekbetont)

**Styrkeløft:** Bøy, benk og mark sett med 5-10 reps, teknisk fokus

**Avslutning:** Diverse dynamiske tøyeøvelser