SVENSKA BADMINTONMODELLEN

– Ett evidensbaserat ramverk för vad som ska genomsyra svensk badminton

Innehållsförteckning

Svenska badmintonmodellen **4**
Bakgrund 6
Vetenskapliga teorier 8

DEL 01 **Den goda utvecklingsmiljön** **11**
Föreningen 14
Ledaren 16
Träningsmiljön 18
10 Framgångsfaktorer för en god utvecklingsmiljö 20
Den goda utvecklingsmiljöns effekter 22
Så lyckas den svenska badmintonmodellen 24

DEL 02 **Spelarutbildning** **27**
Kompetenser 28
Psykologiska kompetenser 30
Sociala kompetenser 32
Fysiska kompetenser 34
Badmintonspecifika kompetenser 36
Träning för barn under tillväxtår 38
Utveckling av fysiska kompetenser 40
Träningsplanering 42

DEL 03 **Långsiktig spelarutvecklingsmodell** **45**
Långsiktig spelarutveckling 46
Stadier i spelarutvecklingen 48
Den långsiktiga spelarutvecklingsplanen 50
Exempelresor 52
Ansvar och aktörer runt idrottaren 54
Riktlinjer 56

DEL 04 **Roller inom svensk badminton** **61**
Utbildningsväg för tränare 62
Utbildningsprogram för tränare 64
Utbildningsväg för Tekniska funktionärer - Domare 66
Utbildningsväg för Tekniska funktionärer - Tävlingsledare/Referee 68
Utbildningsväg för föreningsledare 70
Utbildningsväg för utbildare 72
Referenslista 74

Svenska badmintonmodellen

Text: Badminton Sweden
Foto: Bildbyrån samt Badminton Sweden
Grafisk form: Normy Stockholm AB, 2025

Svenska badmintonmodellen

– Ett evidensbaserat ramverk för vad som ska genomsyra svensk badminton

DEN SVENSKA BADMINTONMODELLEN beskriver den röda tråd genom SBF:s verksamheter som stakar ut en riktning för modern spelarutveckling.

Den lyfter fram vad svensk badminton anser vara de viktigaste faktorerna som **tränare, förenings-ledare och föräldrar** bör ha för ögonen när vi möter spelare i alla åldrar.

Kan vi lyckas med detta kommer vi ha skapat **goda utvecklingsmiljöer** runt om i landet där alla ges möjlighet att fortsätta utefter sin ambitionsnivå.

Modellen beskriver vidare hur Svenska Badminton-förbundet ser på frågor inom exempelvis ledar-skap, träningsmiljö, långsiktig spelarutveckling och individens olika utvecklingsvägar. Målet är att denna modell kunna bidra till en ökad förståelse och fungera som stöd till dig som är verksam inom svensk badminton.

- En vägledning kring hur goda utvecklingsmiljöer skapas där alla ges möjlighet att fortsätta utefter sin ambitionsnivå.
- Modellen beskriver hur Svenska Badmintonförbundet ser på frågor inom exempelvis ledar-skap, träning- och tävlingsmiljö samt långsiktig spelarutveckling.
- Modellen lyfter de viktigaste faktorerna som tränare, föreningsledare och föräldrar bör ha för ögonen när de möter spelare i alla åldrar.
- Ett stödmaterial som beskriver utbildnings vägar för dig som föreningsledare, utbildare, teknisk funktionär och tränare.

Bakgrund

– Varför enas kring en gemensam modell för svensk badminton?

Så många som möjligt

VI VILL att svensk badminton ska växa. Genom att involvera så många som möjligt i vår idrott kan fler upptäcka glädjen, samhörigheten och gemenskapen i Badmintonsverige. En bred bas av deltagare skapar även förutsättningar för en spets då vissa kommer ha vilja och ambition att längre fram göra en resa mot elitnivå.

> *Verksamheten ska vara inkluderande, där alla känner att de kan lyckas, även om det inte alltid är på samma nivå.*

För att svensk badminton ska växa och nå fler människor är det avgörande att sänka trösklarna för att börja spela. Det innebär att arbeta aktivt i distrikt och föreningar för att säkerställa att badminton är tillgängligt för alla, oavsett ekonomisk bakgrund eller geografisk placering. Det ska inte spela någon roll om föräldrar har tid att skjutsa eller inte; vi strävar efter att alla barn och ungdomar ska ha nära till en stimulerande badmintonverksamhet. Därför behöver vi tillräckligt med anläggningar och en stark lokal föreningsverksamhet som kan möta efterfrågan.

Så länge som möjligt

Badminton ska kunna vara en idrott för hela livet och samtidigt erbjuda de bästa förutsättningarna för individer som så småningom vill göra en satsning mot eliten. Detta kräver både flexibilitet, tålamod och stor kunskap hos förbund, föreningar såväl som enskilda tränare. Oavsett ambitionsnivå och förutsättningar behöver svensk badminton kunna erbjuda en tillräckligt bra och attraktiv verksamhet för att barn, unga och vuxna vill fortsätta inom vår idrott. Badminton måste vara roligt, engagerande och relevant.

Individers intresse och förutsättningar kan skifta över tid, och det är viktigt att erbjuda möjligheter för de som vill kombinera badminton med andra sporter. Verksamheten ska vara inkluderande, där alla känner att de kan lyckas, även om det inte alltid är på samma nivå. Att skapa en miljö där det är möjligt att återvända eller ta en paus utan att tappa möjligheten till utveckling är också centralt.

I en så bra verksamhet som möjligt

Vår verksamhet behöver vara attraktiv av flera anledningar, dels för att fler ska hitta till vår idrott, men också för att de ska vilja stanna. Utöver detta behöver vi kunna erbjuda en riktigt bra spelarutbildning genom hela vår svenska badmintonmodell. Vi behöver ha kompetenta och ansvarsfulla tränare, föreningar, distrikt och förbund som samarbetar och gemensamt ansvarar för sin del i idrottarens utvecklingsresa.

Med andra ord…
- ”Så många som möjligt, så länge som möjligt – i en så bra verksamhet som möjligt”.

Vetenskapliga teorier

SVENSKA BADMINTONMODELLEN beskriver en modern syn på spelarutveckling som bygger på evidensbaserade teorier kring ledarskap och motivation, i synnerhet:

1. **Självbestämmandeteorin (SDT)**
2. **Målorienteringsteorin (AGT)**
3. **Transformativt ledarskap (TC)**

Grunden till delar av Svenska badmintonmodellen är hämtad från existerande utvecklingsmodeller däribland Long-Term Development in Sport and Physical Activity och Youth Physical Development model (YPD).

Svenska badmintonmodellens första del är inspirerad och baserad på FOU-rapporten ”Goda idrottsliga utvecklingsmiljöer” (Fahlström, Glemne, Linnér, 2016).

Modellen är vår tolkning av, och i linje med, RF:s Strategi 2025.

Vetenskapliga teorier kring motivation och ledarskap

1. Självbestämmandeteorin
För att lyckas som badmintonspelare är viljan och drivet helt avgörande. Det handlar om att ha en inre drivkraft och ”självbestämmande motivation”, det vill säga att träning och tävling utgår från sin egen vilja. Centralt i den självbestämmande motivationen är tre grundläggande psykologiska behov: autonomi, kompetens och tillhörighet. När dessa behov stärks i träningsmiljön stärks också självbestämmande motivationen.

Men om något av dessa behov försummas ökar risken för att den försvagas och ersätts av kontrollerad motivation. Det kan leda till att den positiva upplevelsen av badminton skadas vilket i sig leder till att fler slutar med idrotten. Så att uppmuntra autonomi, främja utvecklingen av kompetens och skapa en känsla av tillhörighet i träningsmiljön är avgörande för att hålla spelarnas motivation och glädje vid liv - och ett av ledarens främsta uppdrag!

2. Målorienteringsteorin
Målorienteringsteorin (Achievement Goal Theory) fokuserar på målsättningar och hur dessa mål påverkar deras motivation och beteenden. Denna teori skiljer mellan två motsatta förhållningsätt: Ett uppgiftsorienterat förhållningssätt vs ett resultatfokuserat förhållningssätt. Ett uppgiftsorienterat ledarskap har visat sig främja individens lärande och utveckling genom att se misstag som en naturlig del och att istället fokusera på individens utveckling - i förhållande till sig själv. Motsatsen är en miljö där resultatet är i fokus och det kan istället leda till en för stark konkurrensanda och minska utrymmet för personlig utveckling och skapa en rädsla för att misslyckas.

3. Transformativt ledarskap
Transformativt ledarskap är en typ av ledarstil som fokuserar på att utveckla idrottare inte bara som atleter utan också som människor. Detta ledarskap innebär att tränare inspirerar och motiverar sina idrottare genom att bygga starka, meningsfulla relationer och genom att främja en positiv och stödjande miljö. Principerna för ett transformativt ledarskap ligger till stor del som grund för Svensk badmintons ledarskapsfilosofi.

SVENSKA BADMINTON-MODELLENS DELAR

DEL 01
Den goda utvecklingsmiljön

RÄTT MILJÖ runt idrottaren är en av de i särklass viktigaste faktorerna för såväl livslångt idrottande som internationella medaljer. Den första delen i Svenska badmintonmodellen syftar till att beskriva framgångsfaktorerna för att skapa en god idrottslig utvecklingsmiljö.

DEL 02
Spelarutbildning i världsklass

SVENSK BADMINTON strävar mot att skapa en spelarutbildning i världsklass. Det betyder att vi behöver kompetenta tränare och föreningar med stort idrottsligt kunnande, såväl som pedagogisk och psykologisk kompetens.

DEL 03
Långsiktig spelarutvecklings-modell

VARJE IDROTTARES resa är unik. En långsiktig spelarutvecklingsmodell belyser de olika vägarna en spelare kan ta i sin utvecklingsresa, där utrymme och förutsättningar ges för både elitsatsning och livslångt idrottande. Utvecklingsmodellen syftar till att skapa ett gemensamt synsätt och förståelse för olika verksamheters roll och ansvar i en idrottares resa.

Tillsammans utgör dessa delar den Svenska badmintonmodellen.

01

DEL 01:

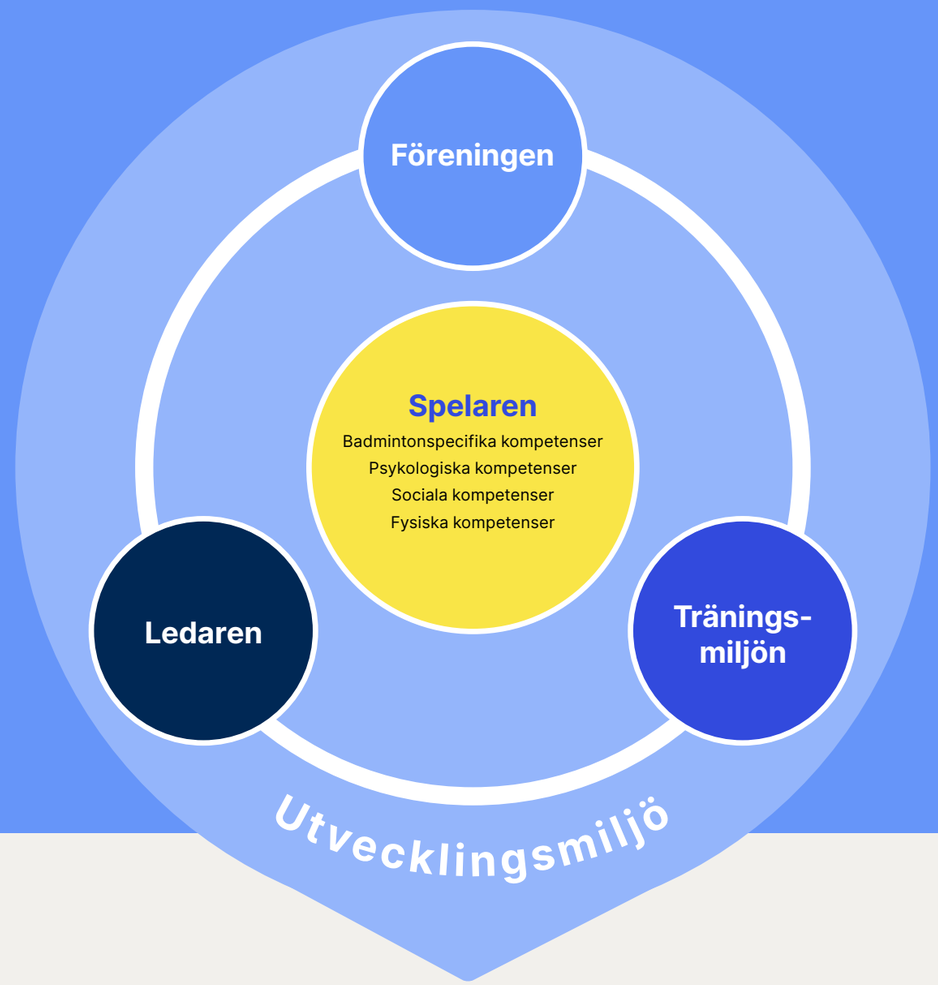
Den goda utvecklingsmiljön

Den goda utvecklingsmiljön

Vad utmärker idrottsmiljöer som över tid lyckas utveckla spelare till hög nationell och internationell nivå? Vilka faktorer är avgörande för att barn och ungdomar ska skapa ett livslångt intresse för badminton?

Svenska Badmintonförbundet har tolkat forskningen och sammanfattat de viktigaste faktorerna genom illustrationen till höger. Den beskriver tre viktiga huvudområden för en god utvecklingsmiljö: ledaren, träningsmiljön och föreningen, samt vilka faktorer inom respektive område som verkar vara av extra betydelse. Illustrationen utgår från ett perspektiv där spelaren står i centrum.

UTVECKLINGSMILJÖNS FRAMGÅNGSFAKTORER



Föreningen

Organisation och kultur

- En kultur präglad av tydlig struktur. En röd tråd genom verksamheten.
- Tålamod och långsiktighet
- Stöd och kommunikation till ledare, föräldrar och aktiva
- Möjliggör ett flexibelt utnyttjande av träningsfaciliteter

Ledaren

Tränare med hög pedagogisk, psykologisk och idrottslig kompetens

- Bryr sig om hela människan
- Ger alla en chans att utvecklas
- Uppmuntrar och berömmer ansträngning före resultat
- En positiv förebild
- Idrottspecifik kompetens

Träningsmiljön

Motiverande och tryggt utvecklingsklimat

- Självbestämmande miljö
- Uppgiftsorienterat klimat
- Psykologisk trygghet
- Goda förebilder
- Att få tävla - ”Kampen i stunden”
- Goda relationer

Föreningen

– Organisation och kultur

ATT HA BRA relationer med tränare och ledare i en badmintonförening är en av de viktigaste uppgifterna för styrelsen och föreningsledningen. Ert ledarskap påverkar miljön där både tränare och spelare utvecklas. Det är centralt att ge feedback till tränare och ledare för att förstärka positiva beteenden och handlingar, istället för att endast fokusera på matchresultat och segrar som mått på framgång.

> *Fokusera på varje individs långsiktiga utveckling, både under träning och match.*

Spelarutveckling är inte linjär; alla spelare utvecklas i olika takt med perioder av både stora framsteg, stagnation och bakslag. Därför är det viktigt att alla spelare får likvärdiga möjligheter att utvecklas, oavsett nuvarande färdighetsnivå. Fokusera på varje individs långsiktiga utveckling, både under träning och match.

Ledarens motivation, glöd och lust att lära är central för föreningen. De vilar ett stort ansvar på föreningen att kunna erbjuda en miljö där ledare kan växa och utvecklas efter sina förutsättningar och ambition. Fundera också över om det finns normer och strukturer i dagsläget som gör att vissa grupper av ledare inte stannar inom föreningen idag.

För en badmintonförening är det alltså avgörande att inte lägga alltför stor vikt vid resultaten från matcher i ung ålder, utan att istället fokusera på varje spelares personliga utveckling (Fahlström, P. G., Glemne, M., & Linnér, S. (2016)

Genom att betona utvecklingsprocessen ökar sannolikheten för att spelarna på sikt uppnår goda prestationer och resultat. Det är alltså inte skadligt att träna mycket, så länge träningen är varierad och mångsidig, spelarna får tillräckligt med vila och återhämtning, och att det är spelarnas egen motivation som driver träningen.

Inom en badmintonförening är det viktigt att styrelsen **aktivt kommunicerar med föräldrarna om föreningens mål, värderingar och filosofi.** Förklara hur föräldrar bäst kan stödja tränarnas arbete och bidra till barnens utveckling. Skapa en miljö där föräldrar känner sig välkomna, värdefulla och respekterade. När föräldrar trivs, är välinformerade och förstår hur barnen upplever sin idrott, är de bättre rustade att ge lämpligt stöd till sina barn. Styrelsen har ett ansvar att se till att denna kommunikation och miljö upprätthålls för att främja en positiv utveckling för både spelare och förening.

Ledaren

– Tränare med pedagogisk, psykologisk och idrottslig kompetens

Pedagogisk och psykologisk kompetens

Du som tränare är en viktig person i dina aktivas liv. Med det följer ett stort ansvar. Hur du är och agerar kommer göra stort intryck på den aktive.

För att vägleda våra tränare har svensk badminton tagit fram fyra principer som beskriver hur en ledare bör tänka och agera inom vår idrott. Om du som tränare bär med dig de principerna bidrar du till att skapa en inkluderande, trygg, utvecklande och rolig miljö för de aktiva.

Våra fyra principer

1. Bry dig om hela människan
2. Ge alla en chans att utvecklas - utgå från att alla kan lära sig
3. Uppmuntra och beröm ansträngning före resultat
4. Var en positiv förebild

Detta är grundläggande idéer för vad som beskrivs som ett transformativt ledarskap (Turnnidge & Coté, 2009)

För att lyckas främja motivation och skapa god inlärningsmiljö kommer det vara viktigt att ditt ledarskap utgår och ligger i linje med de tre huvudsakliga motivation och ledarskapsteorierna.

Idrottslig kompetens

Det kommer även vara viktigt att du som tränare besitter kunskap om den egna idrotten och i takt med att ambitionsnivån ökar i träningsgrupperna kommer även din idrottspecifika kompetens bli allt viktigare. Här erbjuder Svenska Badmintonförbundet ett paket med kurser och utbildningar att fördjupa sig i på alla nivåer. Din huvuduppgift som tränare kommer alltjämt vara att skapa ett klimat där idrottarna trivs och lär sig – en ”god utvecklingsmiljö”.

Längs tränarresan behöver du komma ihåg att ingen tränare kan allt, men det är viktigt vara självreflekterande och lära av sina erfarenheter. Forskning har visat att kompetenta tränare har ett reflekterande förhållningssätt, följer systematiskt upp och omprövar sin verksamhet (Fahlström et al. 2016)

Nyckelkompetenser hos framgångsrika tränare

På samma sätt som en spelare behöver behärska många färdigheter så behöver även ledaren ha kompetens inom flera områden. Forskning har identifierat nyckelfaktorer hos tränare som verkar leda till ett framgångsrikt ledarskap över tid. Här finns tre centrala komponenter: ***professionellt, intrapersonellt och interpersonellt ledarskap*** (Coté & Gilbert, 2009)

Denna modell för ledarskap inom idrott, transformativ coaching, betonar en helhetssyn där professionella, intrapersonella och interpersonella aspekter integreras för att skapa ett effektivt ledarskap. Genom att utveckla färdigheter inom alla tre områden kan tränare skapa en positiv och stödjande miljö som främjar idrottarnas utveckling och prestation på ett hållbart sätt.

NYCKELKOMPETENSER HOS FRAMGÅNGSRIKA TRÄNARE

Fundera kring!
På vilka sätt kan du säkerställa att träningen är både utmanande och rolig?

Professionell kompetens

VAD DU LÄR UT

- Badmintonspecifik kompetens
- Teknik, taktik, träningslära etc

› Den viktiga grunden för spelarutveckling.

Interpersonell kompetens

HUR DU LÄR UT

- Mellanmänsklig/psykosocial kompetens
- Förmågan att hantera, kommunicera och bygga relationer mellan olika individer och grupper

› Den ”aktiva ingrediensen” i ledarskapet. Avgör till vilken grad och hur snabbt den aktive utvecklas.

Intrapersonell kompetens

HUR DU UTVECKLAS

- Förmågan att reflektera över sin professionella och interpersonella kompetens och genom detta utveckla sitt ledarskap över tid.

› Självreflektion och förmågan att lära av sina erfarenheter. Avgör till vilken grad och hur snabbt du som ledare utvecklas.

Fundera kring!
Hur bygger du som ledare förtroende och goda relationer med dina spelare?

Fundera kring!
Hur kan er förening hjälpa tränare och ledare att kontinuerligt reflektera över sitt ledarskap?

Träningsmiljön

– Motiverande och tryggt utvecklingsklimat

ATT SKAPA ett lärande och motiverande klimat för unga badmintonspelare kan vara en utmaning, men genom att integrera principer från Självbestämmande teorin (SDT) och Målorienteringsteorin (AGT) kan ledaren skapa en miljö där spelarna känner sig inspirerade att växa och utvecklas.

Att tävla är en central del av idrotten och något som många barn, ungdomar och vuxna älskar. Tävling är ofta glädjefylld, utmanande och utvecklande och de vill vi att den fortsatt ska vara. Därför behöver vi också ha med oss att vuxen tävlingsidrott i mångt och mycket handlar om att vinna. Om du som ledare eller förening inte klarar av att ställa dig över den tävlingslogiken utan primärt målsätter tävlingssegrar och medaljer i unga år så finns risken att det kan skapas en osund och för konkurrensinriktad miljö. Risken med ett sådant klimat är att det verkar leda till att många spelare väljer att kliva av från idrotten på grund av rädsla för misslyckande och brist på motivation (Ntoumanis & Biddle, 1999) (Pensgaard & Roberts, 2000)

I motsats till detta vill svensk badminton fokusera på att skapa en uppgiftsorienterad miljö, där fokus ligger på individens egna utveckling och framsteg – i relation till sig själv. Målet är att utvecklas, lära sig nya färdigheter och förbättra sig själv. När detta mål uppnås, stärks personens känsla av kompetens som i sin tur är centralt för motivationen. Tränaren spelar en central roll i att uppmuntra spelarna att sträva efter att lära sig och göra sitt bästa, samtidigt som det finns en förståelse för att misstag är en del av lärandeprocessen. I denna miljö vågar spelarna utmana sig själva och utforska nya möjligheter, vilket främjar deras personliga utveckling. Tävling är alltså varken fult eller farligt men när barn och ungdomar börjar spela matcher och tävlingar kan det vara bra att avdramatisera tävlingsmomentet och fokusera på att lyfta fram den roliga och utvecklande sidan i att tävla.

Om träningsmiljön därtill uppmuntrar individerna att ta egna beslut och ha chans att påverka sin egen träning så skapas förutsättningar för autonomi/själv-bestämmande. Detta kan innebära att de låts välja vissa övningar, sätta sina egna mål och uppmuntras att ta ansvar för sin utveckling. Genom detta sätt att leda kan den inre motivationen hos barn och unga stärkas ytterligare.

Psykologisk trygghet

För att en grupp ska kunna prestera på sin bästa nivå är det viktigt att alla känner sig inkluderade och värderade - för att det ska fungera krävs det respekt-full kommunikation.

En förutsättning för detta är att det råder en så kallad psykologisk trygghet inom gruppen. Det innebär att varje individ känner sig bekväm att dela tankar och åsikter utan rädsla för att bli dömd eller förlöjligad. Ledare och tränare spelar en viktig roll i att skapa en psykologiskt trygg miljö. Var en positiv förebild genom att visa respekt, ödmjukhet och integritet i ditt eget beteende och ledarskap samtidigt som du är lyhörd och inte blundar om någon skulle bli illa behandlad. I del 2 (Spelarutbildning) kan du läsa mer om några ”sociala kompetenser” som är viktiga för spelare att lära sig – detta såväl för motivation, samhörighet och psykologisk trygghet.

MOTIVERANDE OCH TRYGGT UTVECKLINGSKLIMAT

Exempel på beteenden som bidrar till att
skapa ett motiverande klimat och en god inlärningsmiljö.

Motivation	Exempel
Ge beröm och uppmuntran. Framförallt kopplat mot ansträngning före resultat.	”Jag såg hur hårt du kämpade för att nå den bollen, nästa tar du!”
Skapa förutsättningar för autonomi/ självbestämmande. Be barnen om deras åsikter och idéer angående träningen.	”Vilka övningar tycker ni är roligast och vilka skulle ni vilja göra mer av?” ”Vad skulle du vilja träna på idag om du fick välja mellan smash, drop eller nätstop.”
Hälsa på alla spelare i en träningsgrupp, ställ frågor och visa intresse!	”Hej Kalle, kul att du är här! Hur gick det på bowlingen förra veckan?”
Ha en positiv attityd. Visa entusiasm och glädje, det smittar ofta av sig.	”Jag är så taggad på att träna med er idag! Nu ska vi träna på flera slag från forehandhörnet, nu kör vi!”

Lärande	Exempel
Uppmuntra till reflektion genom att dis-kutera vad som gick bra och vad som kan förbättras efter träningar och tävlingar.	”Kan ni nämna en sak som ni är nöjda med under dagens träning och en sak som ni kan förbättra till nästa träningstillfälle?”
Ge individuell feedback och uppmuntran till varje barn.	”Du gjorde en jättefin clear där, nästa gång kan du prova att träffa bollen ännu högre upp”
Skapa en kultur där misstag och motgångar ses som en naturlig del av lärandet. Låt idrottarna känner sig trygga att utforska och lära sig av sina misstag.	”Jag förstår att du är besviken, det är helt okej att känna så. Kom ihåg att förluster och motgångar är en del av idrotten. Vi kan prata om det och se hur vi kan förbättra oss tillsammans!”
Skapa en uppgiftsorienterad miljö genom att fokusera på individens egna utveckling och framsteg - Målet är att utvecklas, lära sig nya färdigheter och förbättra sig själv.	”Det viktiga är att du anstränger dig och försöker, inte om du vinner eller förlorar. Hur kändes det att prova den nya tekniken?” ”Tänk på hur mycket du har förbättrats sedan vi började träna. Ha tålamod och fokusera på dina egna framsteg. Varje gång blir du lite bättre!”

10

Framgångs-faktorer för en god utvecklingsmiljö

- Ledaren
- Träningsmiljön
- Föreningen

Ledarens kompetens

Tränare med hög pedagogisk, psykologisk och idrottslig kompetens.

Människan i centrum

”Vi tränar inte muskelfibrer, vi tränar individer.”

En viktig uppgift i rollen som tränare är att skapa relationer. Hur du som ledare agerar har en avgörande inverkan på spelarnas intresse och motivation till att spela badminton.

Modern spelarutbildning

En modern spelar-utveckling som både vilar på vetenskaplig grund och idrottens ”best practice”.

Goda förebilder

Goda förebilder, i form av äldre och mer etablerade utövare, bidrar till de aktivas utveckling. Dessa förebilder visar, genom sitt sätt att vara, att man kan nå framgång i miljön. Detta ringas in genom sägningen *”framgång föder framgång”*.

Motiverande och trygg utvecklingsmiljö

Träning och tävling utgår från individens egna inre motivation. Uppmuntra autonomi, främja utvecklingen av kompetens och skapa en känsla av tillhörighet i träningsmiljön. Detta är avgörande för att hålla spelarnas motivation och glädje vid liv.

God lärandemiljö

Skapa en uppgifts-orienterad miljö, där fokus ligger på individens egna ut-veckling och framsteg – i relation till sig själv.

Tillgängliga träningsfaciliteter

God tillgänglighet till träningsanläggning skapar de bästa utvecklings-möjligheterna och är en åter-kommande framgångsfaktor.

Stark organisation och kultur

En stark organisation bidrar till trygghet och en skapar förutsättningar för en god utvecklingsmiljö. En gemensam värdegrund och riktning, som efter-levs, skapar ett lugn och god arbetsro.

God kommunikation mellan ledare, föräldrar och aktiva

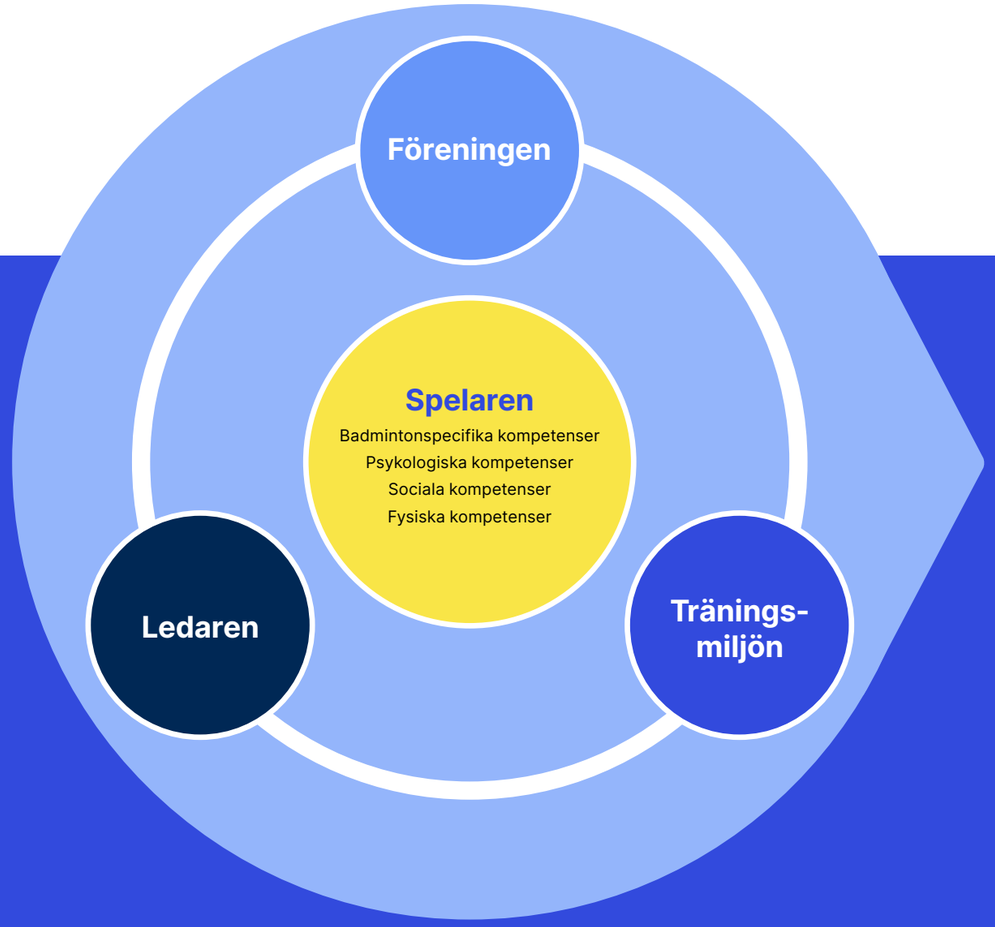
Inom en badmintonförening är det av stor vikt att styrelse och ledare aktivt kommunicerar om hur verksamheten bedrivs, dels med varandra men också med spelare och föräldrar.

Tålamod och långsiktighet

Spelarutveckling är inte linjär; alla spelare utvecklas i olika takt med perioder av både stora framsteg, stagnation och bakslag. Fokusera på varje individs långsiktiga utveckling, både under träning och match.

Den goda utvecklings-miljöns effekter

Om miljöer inom svensk badminton präglas av dessa framgångsfaktorer kan det leda till...



De första träningarna

På kort sikt ska en god utvecklingsmiljö inom svensk badminton leda till en mycket positiv upplevelse för spelarna. Det blir en trygg och lärande miljö med tydliga rutiner där spelarna känner sig motiverade att återvända till nästa träning och där deras engagemang för sporten stärks.

På vägen

På lite längre sikt bidrar en god utvecklingsmiljö till spelarnas utveckling av kompetens. Såväl badmintonspecifika kompetenser såsom idrottsgenerella färdigheter.

Utöver detta har spelaren i praktiken fått dra nytta av fördelarna med ett självbestämmande motivationsklimat och utvecklat sitt självförtroende i en accepterande och trygg omgivning.

Längre fram längs vägen

Om den goda utvecklingsmiljön fostrat spelarna år efter år finns stor chans att de...

- Blivit kompetenta badmintonspelare med en djup förståelse för spelet.
- Skapat ett starkt engagemang för sporten och utforskar nya roller som domare, tränare eller funktionär.
- Utvecklat värdefulla färdigheter såsom ledarskap, samarbetsförmåga och beslutsfattande som kommer att gagna dem inte bara på planen utan även i livet i stort.

Så lyckas den svenska badmintonmodellen

Ledare med ett transformativt ledarskap. Reflekterande ledare med ett professionellt kunnande och mellanmänsklig kompetens.

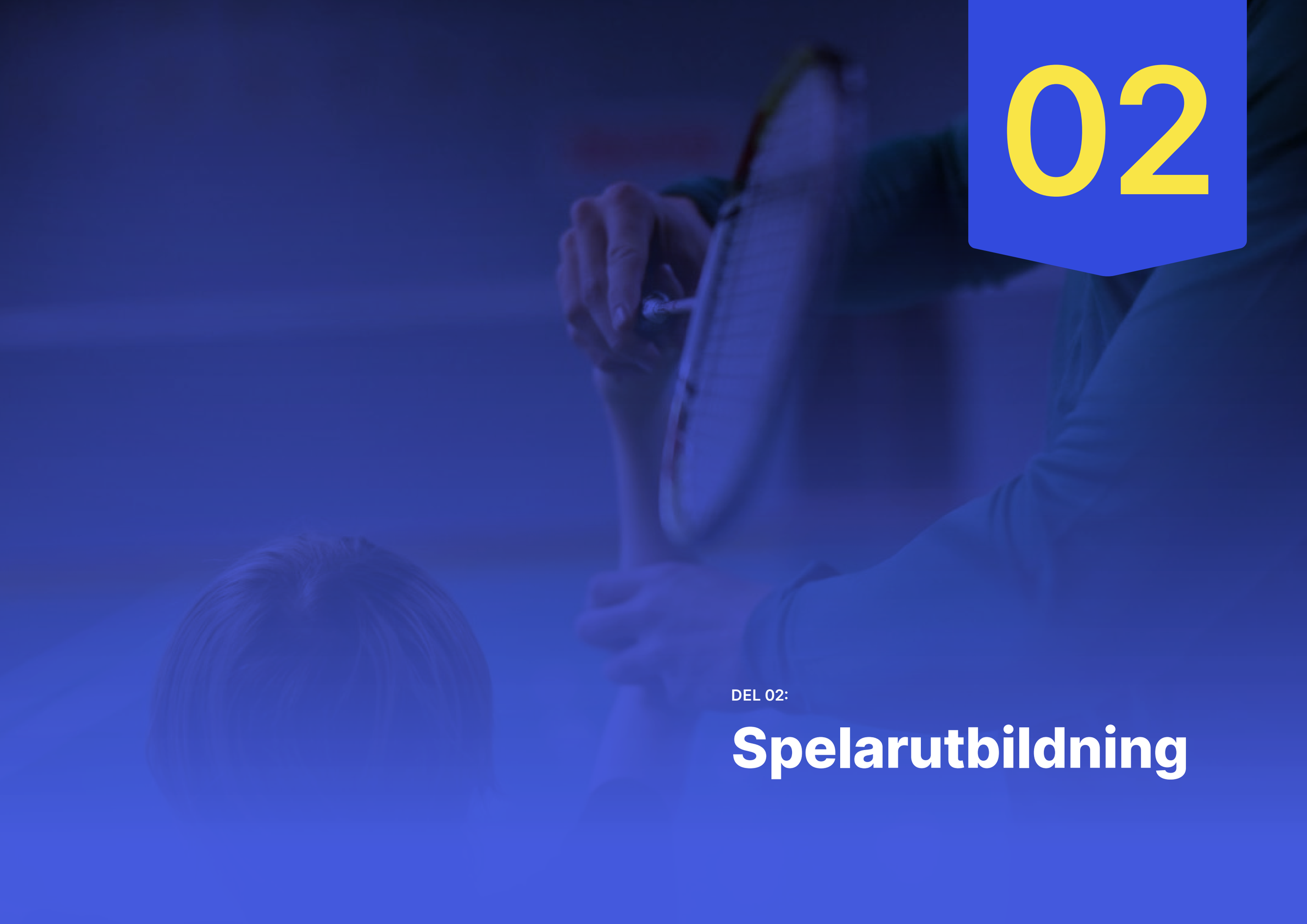
Träningsmiljön blir en trygg plats, ett motiverande klimat, med goda förutsättningar för lärande.

Verksamheter som arbetar långsiktigt och strukturerat med bra stöd och kommunikation till föräldrar, ledare och de aktiva.

- Badmintonspelare med god spelarutbildning, djup idrottsspecifik kompetens och förutsättningar till att kunna välja en elitsatsning
- Atleter som utvecklat sociala, mentala och fysiska färdigheter som sträcker sig bortom det idrottspecifika
- Individer som längs vägen skapat en stark anknytning till svensk badminton och ett livslångt intresse för sporten

Bild: Cecilia Wang

Bild: Cecilia Wang



02

DEL 02:

Spelarutbildning

Kompetenser

– Spelarens verktygslåda

Badminton är en komplex idrott och en spelare kan behöva att behärska många olika områden. Dessa färdigheter kan indelas i fyra övergripande områden, men de är inte isolerade från varandra; istället samverkar de för att forma en spelares förmåga.

BADMINTONSPECIFIKA KOMPETENSER: Dessa färdigheter är direkt kopplade till själva spelet och dess dynamik. Att kunna utföra specifika slag och rörelser är bara värt något om spelaren också förstår när och hur man bäst använder dem under en match. Det handlar om anpassning och beslutsfattande i realtid.

FYSISKA KOMPETENSER är grundläggande för att kunna prestera optimalt på planen. Styrka, snabbhet, koordination, rörlighet och uthållighet är alla viktiga komponenter för att utveckla sin badminton och undvika skador.

SOCIALA KOMPETENSER är avgörande för att skapa en god utvecklingsmiljö, där lärande och motivation kan främjas. Kommunikation, samarbete, positiv energi och respekt för andra är alla viktiga för att främja en miljö där spelare trivs och känner sig trygga.

PSYKOLOGISKA KOMPETENSER är nödvändiga för att hantera press, stress, motgång och medgång. En verktygslåda som hjälper spelaren att reflektera och hantera utmaningar som kommer på vägen längs badmintonresan.

Att tänka på när man utvecklar spelares kompetenser

Barn och unga utvecklas i olika takt och som tränare behöver du möta varje enskild spelares behov. En viktig del kommer då vara att utforma träningspass som är utmanande och motiverande för spelaren. När du jobbar med individer har du som tränare ett ansvar att guida när en spelare ska gå vidare till nästa steg av en övning, träningsform, eller kanske till och med träningsgrupp. Eftersom barn mognar i olika takt är det viktigt att träningen kan ta hänsyn till de aktivas biologiska ålder snarare än deras faktiska ålder. Detta innebär att barnledaren behöver vara uppmärksam på individuella skillnader i tillväxt och mognad för att skapa en träning som är lämplig för varje enskilt barn. Alla är olika och det är viktigt för dig som tränare att lära känna de olika individer du tränar, för att kunna göra rätt bedömning.

På kommande uppslag visas förslag på i vilken ordning ett urval av olika kompetenser kan övas - **Men kom ihåg att ditt tränaröga kommer fälla avgörandet för vad som blir lämpligast i praktiken!**

Psykologiska kompetenser

Kom ihåg!
Eftersom barn mognar i olika takt är det viktigt att träningen kan ta hänsyn till de aktivas biologiska ålder snarare än deras faktiska ålder.

Ta ansvar för sitt idrottande
Komma i tid, packa väskan, racketarna är strängade, lägga sig i tid, ätit mellanmål etc).

Acceptera misstag och motgångar
Se misstag och motgångar som en naturlig del i ens idrottande.

Reflektera över sin egen insats under träning eller tävling

Fokusera på utveckling istället för utfall
Lära sig att lägga fokus och kraft på sin egen utvecklingsresa, istället för att lägga alltför stor vikt vid matchresultat. När detta mål uppnås, stärks personens känsla av kompetens som i sin tur är centralt för motivationen.

Psykologisk flexibilitet
Kunna spela oberoende av känslor och tankar i stunden. Läs mer om Psykologisk flexibilitet

”Nästa aktion”
Fokusera på att göra beteenden som är i linje med hur spelaren vill spela och uppfattas.
- Ibland blir utfallet bra, ibland mindre bra. Men jag gjorde mitt bästa.
”Att göra” – inte göra rätt eller fel.

Planera, analysera och utvärdera
På egen hand kunna planera, analysera och utvärdera sin träning utifrån egna utvecklingsområden och målsättningar.

Sätta målsättningar tillsammans med tränare

Våga prova slag och rörelser som är svåra och utmanande

Sociala kompetenser

Visa respekt
Visa respekt för ledare och andra inom träningsgruppen.

Samarbetsförmåga
Genom samarbete med andra lösa problem och uppgifter.

Berömma och uppmuntra träningskompisar

Reflektera i grupp över träningspass eller övningar

Feedback emellan spelare

Konflikthantering
Att tidigt ta upp problem och lösa dessa med träningskompisar på ett konstruktivt och respektfullt sätt.

Organisering och planering
Med tiden lära sig förmågor så som prioriteringsförmåga, tidshantering, självdisciplin etc.

Karriärplanering
Reflektera och skapa en vision över vart man vill komma i livet. Exempelvis: Kombination elitidrott och studier, dubbla karriärer.

Kom ihåg!
Eftersom barn mognar i olika takt är det viktigt att träningen kan ta hänsyn till de aktivas biologiska ålder snarare än deras faktiska ålder.

Fysiska kompetenser

Förklaring	Innan pubertet	Under/efter pubertet
Rörelsefärdigheter Grundläggande rörelsefärdigheter som inkluderar basrörelser som springa, hoppa, kasta och balansera, vilka är nödvändiga för att utveckla mer komplexa motoriska färdigheter och delta i olika fysiska aktiviteter.	Träna grundläggande rörelsefärdigheter genom lekfulla och varierade övningar som fokuserar på att barnen ska ha kul medan de utvecklar sin rörelseförmåga. Tränaren bör uppmuntra mångsidighet och allsidig fysisk aktivitet för att stärka de grundläggande motoriska färdigheterna.	Här kan träningen bli mer idrottsspecifik och strukturerad. Rörelsefärdigheter integreras i mer avancerade övningar som riktar sig mot utveckling av styrka, snabbhet och teknik. Tränaren bör fokusera på att förfina rörelsemönster och utveckla idrottsspecifika färdigheter som bygger vidare på de grundläggande rörelserna som etablerades tidigare.
Styrka Förmågan hos musklerna att producera kraft för att övervinna motstånd.	Syftet med styrketräning före puberteten är att förbättra samarbetet mellan nerver och muskler, vilket leder till viss styrkeökning och förbereder kroppen för framtida muskelutveckling. Fokus bör primärt läggas på att lära sig rätt teknik. Även om muskeltillväxten är begränsad under denna period, bidrar de små styrkeökningarna till att underlätta motorisk inlärning.	Under puberteten är kroppen särskilt mottaglig för att bygga muskelmassa genom styrketräning. Denna muskeluppbyggnad ger långsiktiga fördelar för både prestation och hälsa genom hela livet.
Uthållighet Förmågan att bibehålla fysisk aktivitet under en längre tid, ofta genom effektiv syreupptagning, nyttjandegrad och arbetsekonomi.	Före puberteten kan maximal syreupptagningsförmåga inte tränas upp, men konditionsträning kan delvis träna andra komponenter som bidrar till uthållighet. Korta stafetter med hög intensitet och vila kan vara effektiv träning för barn i denna ålder.	Under puberteten är effekten av uthållighetsträning god men behovet av isolerad konditionsträning är förhållandevis låg. Om badmintontränigen i sig innefattar konditionskrävande moment finns i många fall ingen större vinning i att lägga till ytterligare konditionsträning då maximal effekt nås redan vid ganska liten träningsmängd. Efter pubertet är effekten hög och kan ges utökad uppmärksamhet närmare vuxen ålder, om behovet finns.
Snabbhet Förmågan att utföra en rörelse eller täcka en sträcka på kortast möjliga tid.	Precis före puberteten är det bästa tillfället att förbättra snabbhet och arbeta med reaktionsförmåga och sprintteknik.	Efter puberteten minskar förmågan att träna reaktionssnabbhet, men förmågan att bygga muskelmassa, som kan påverka snabbheten, ökar.

EFFEKTEN AV DE FYSISKA KVALITÉERNA

Tabellen beskriver effekten av de fysiska kvalitéerna under olika perioder i uppväxten. Tränaren kan se tabellen som ett hjälpmedel när den ska prioritera vilken träningsmetod som är mest relevant för spelaren där och då.

Tillväxtspurt/pubertet inträffar här

Fysisk kvalité	Tidig fas barndom	Medelfas barndom	Ungdomsår	Efter puberteten
Uthållighet	Liten	Liten	Liten/medel	Stor
Snabbhet	Liten	Stor	Stor	Medel
Styrka	Medel	Stor	Stor	Stor
Grundläggande rörelsefärdigheter	Stor	Stor	Liten	Liten

Struktur: Generellt Lekfullt → Individanpassat Strukturerat

- Träning har liten fysiologisk effekt
- Träning har medelstor fysiologisk effekt
- Träning har stor fysiologisk effekt

Badmintonspecifika kompetenser

Kom ihåg!
Spelarutveckling är **ickelinjär** – alla spelare utvecklas i **sin egen takt**. Det är helt normalt att framsteg sker oregelbundet eller att vissa områden utvecklas snabbare än andra. Som tränare är din **bedömning utifrån individen** avgörande för att stödja spelaren på rätt sätt. Var även medveten om att spelare i praktiken ofta återvänder till grunderna genom hela sin utvecklingsresa.

Kartan över kompetenser är med andra ord en **guide**, men den bästa vägen framåt bestäms av spelarens egna förutsättningar.

Fotarbete

Fotarbetets beståndsdelar
- Förspänningshopp, Löpsteg, Chassésteg, Korsa-bakomsteg, Vridhopp, Utfallssteg, Hopp, Landning.

Rörelsecykeln
- Sammanlänkning av beståndsdelar

Fotarbete ut mot samtliga hörn

Träna på olika typer av fotarbeten utan boll – och sedan med boll
- Från enkelt till svårt
- Från förutsägbart till oförutsägbart
- Från långsamt till snabbt
- Från mångboll till en boll

Fotarbetskvalité
Demonstrera olika typer av fotarbete, på ett följsamt och effektivt sätt, under matchlika förhållanden.

Teknik & spelegenskaper

Grepp och greppbyten
- Grundgrepp, stekpannegrepp, hörngrepp och tumgrepp

Grunder inom slagteknik
- Baksving/slag-förberedelse
- Underarmsrotation
- Böjning och sträckning

Grundslagen
- Framplan – Lyft, stop och tryck.
- Mittplan – Smash-plock, flacka bollar.
- Bakplan – Drop, clear och smash
- Serve – kort, lång och svipp

Träna på olika typer av grundslag utan boll – och sedan med boll
- Från enkelt till svårt
- Från förutsägbart till oförutsägbart
- Från långsamt till snabbt
- Från mångboll till en boll

Avancerade slag och maskering
- Skurna slag, stick smash, dubbelspecifika slag, returer, tredjeslag
- Succesivt klara av att behärska en kort boll-träff/tillslag
- Utveckla förmåga att maskera och "hålla inne" slag

Spelstil
- Behärska offensivt, neutralt och defensivt spel – och kunna växla mellan dessa i matchsituation

Spelförståelse
- Visuell skanning, förutseende, mönsterigenkänning
- Kunskap om situationen
- Reaktionstid

Spelkvalité
- Växla tempo
- Värdering mellan precision och marginal
- Hög slagkvalite under matchlika förhållande

Taktik

Känna till grundläggande taktiska koncept
- Möta bollen tidigt
- Spelcentrum som koncept
- Offensiv/defensiv formation inom dubbel
- Offensiv/defensiv position inom singel

Förstå vikten av att utnyttja **höjd, bredd och djup** i spelet

Skapa eget **spelkoncept** utifrån egna styrkor och svagheter

Skapa, utföra och justera taktik utifrån motståndarens styrkor/svagheter

Analysera och utvärdera match och träning – utifrån ett objektivt förhållningssätt

Träning för barn under tillväxtår

SOM LEDARE VID träning av barn och unga, före och under pubertet, spelar du en avgörande roll i deras fysiska och mentala utveckling. Det är under denna tid som barnen utvecklar grundläggande färdigheter och vanor som kan påverka deras idrottsliga framtid. Din uppgift är att skapa en trygg, stödjande och utmanande miljö där barnen kan växa och trivas samtidigt som de utvecklar sin skicklighet, självförtroende och passion för idrotten.

Under denna period sker stor utveckling, och i olika takt. Nedan är listat fyra centrala begrepp att känna till när du arbetar med barn och ungdomar under denna period.

> *Barn som tidigt mognar får ofta medvetet, eller omedvetet, bättre utmaningar, högre kvalité i tävling och träning och mer uppmärksamhet.*

Tillväxtspurt

En tillväxtspurt är en period under puberteten då barn växer snabbt både i längd och vikt på grund av hormonella förändringar. Denna tillväxt kan vara plötslig, vilket kan påverka koordinationen och fysiska förmågor. Som badmintontränare är det viktigt att vara medveten om tillväxtspurten eftersom den kan påverka barnens prestation och behov av anpassad träning. Uppmuntra till tålamod och skapa en stödjande miljö för barnen att utvecklas i.

Biologisk ålder

Biologisk ålder refererar till hur en individs mognadsgrad är jämförelse med deras kronologiska ålder. Eftersom barn utvecklas i olika takt är det viktigt att träningen har ett visst mått av flexibilitet och kan anpassas efter deras biologiska ålder snarare än deras faktiska ålder. Detta innebär att tränaren behöver vara uppmärksam på individuella skillnader i tillväxt och mognad för att skapa en träning som är lämplig för varje enskilt barn (Niklasson et al,2024)

Relativa ålderseffekten (RAE)

RAE refererar till det fenomen där barn tidigt födda på året är överrepresenterade på grund av sin tidigare mognad (Musch, J., & Grondin, S. ,2001). Det innebär att barn som är födda under det tredje och fjärde kvartalet av året ofta inte ges samma möjligheter och uppmärksamhet inom sin idrott som de som är födda tidigare. Detta kan leda till att många av dessa barn väljer att sluta med sin idrott på grund av bristen på möjligheter och motivation.

Matteuseffekten

Barn som tidigt mognar får ofta medvetet, eller omedvetet, bättre utmaningar, högre kvalité i tävling och träning och mer uppmärksamhet vilket förstärker deras utveckling – ett fenomen som kallas "The Matthew effect" eller Matteuseffekten (Cobley et al. 2009).

Som barnledare är det därför viktigt att vara medveten om att dessa effekter och fenomen påverkar ens syn och omdöme. Reflektera därför ett varv extra i ledarskapet och lägg större fokus på att skapa goda utvecklingsmiljöer och vänta med att selektera individer. Genom att förstå dessa begrepp kan barnledare skapa en mer rättvis och effektiv träningsmiljö som tar hänsyn till barnens individuella behov och utveckling. Det hjälper också till att främja en positiv och inkluderande kultur inom idrotten där alla barn ges möjlighet att lyckas och växa.

MATTEUSEFFEKTEN

Man kan likna Matteuseffekten med snöbollsprincipen. Framgång föder framgång vilket ofta leder till ett stort glapp mellan de som initialt har fördelar mot de som inte har det.

Utveckling av fysiska kompetenser

FÖR ATT ENKLARE navigera sig i den djungel som kan vara träningslära så har Svenska Badmintonförbundet tagit fram anpassat material för underlätta utvecklingen av de fysiska kompetenserna hos aktiva.

Styrketräning

Styrketräning kan utföras i många syftet, exempelvis för att bli starkare, bygga muskler eller förbättra explosiviteten. Styrketräning bestående av basövningar med skivstång kan uppfylla samtliga av dessa syften. I materialen finnes korta rekommendationer gällande hur styrketräningen ska utformas utifrån syftet med träningen samt rekommenderade träningsprogram. (Bilaga Styrketräning för badmintonspelare) (Bilaga Träningsprogram)

Uppvärmning och skadeförebyggande träning

En väl genomförd uppvärmning förbereder den aktiva, så väl fysiskt som mentalt, på den stundande uppgiften som träningen eller tävlingen innebär. Om uppvärmningen utförs på rätt sätt kan den även minska skaderisken. I nedan material hittar du tips, råd och program för hur en uppvärmning kan struktureras upp och hur risken för skador kan reduceras. (Bilaga: Uppvärmning och skadeförebyggande träning)

Fysisk kravprofil och fysiologiska riktlinjer

För att skapa en förståelse för de fysiska krav som idrotten ställer på den högsta nivån finns vidare läsning om kravprofil och fysiologiska riktlinjer nedan. Dokumenten är baserade på tillgänglig forskning på badmintonspelare och till viss del på testresultat från elitidrottare inom jämförbara idrottare. (Bilaga: Fysisk kravprofil) (Bilaga: Fysiologiska riktlinjer)

Träningsplanering

– Att bygga ett träningspass

HUR KAN DU som ledare skapa utvecklande träningar utifrån den svenska badmintonmodellen?

I de tidiga stadierna behöver du komma ihåg att din viktigaste uppgift är att badmintonträningen blir en positiv och lustfylld upplevelse som spelarna vill komma tillbaka till.

Men det betyder inte ”räkna leenden och skratt”, inte heller att släppa allt fritt eller låta det bli flamsigt. Barn och unga värdesätter när träningar är genomtänkta och de känner att de utvecklas både på och utanför banan. När de blir sedda och känner sig trygga i träningsmiljön blir upplevelsen positiv. (Visek et al, 2015)

För att tränaren ska kunna skapa träningar som är både roliga och lärorika är en god planering avgörande. I planeringen bör det tydligt framgå vad målet med träningen är, vilket syfte den har och vilka steg som behövs för att nå målet.

Exempelträningar

Exempelträningar och stödverktyg för olika åldrar och utvecklingsstadier kommer att publiceras på *www.badminton.nu*. Materialet kommer att spegla Svenska Badmintonmodellen och uppdateras löpande. Anpassa alltid träningen till den grupp du har framför dig.

TRÄNINGSPLANERING – PRIORITERADE OMRÅDEN

Även om tränarutbildningar och strategidokument ger en riktning på vad träning och tävling ska präglas av, kan det alltjämt som tränare vara svårt att veta i vilken ände man kan börja nysta i det badmintonspecifika kompetenserna. Här nedan följder de områden som är bra att träna i de inledande faserna och kan ligga som en grund i planeringen av träningspass.

	Innan pubertet	Efter pubertet
Övergripande	Teknikutveckling för slag, fotarbete och styrketräning.	Slagvariationer och värderingar.
Prio 1	Korrekt grepp och förmåga att byta grepp.	Maskering och kort/distinkt bollträff.
Prio 2	Underarmsrotation backhand och forehand och över huvudet.	Hög acceleration i underarmsrotationen.
Prio 3	Korrekt slagförberedelse över huvudet.	
Prio 4	Splitstep och tekniskt korrekt fotarbete till och från sex hörn.	Intensitet och rytm i spelet.
Prio 5	Sökande mot bollen, upp och fram i slagen.	

03

DEL 03:

Långsiktig spelar-utvecklingsmodell

Långsiktig spelarutveckling

FÖLJANDE UTVECKLINGSMODELL är en badminton-anpassad tolkning av den kanadensiska modellen ”Long-Term Development in Sport and Physical Activity”.

Modellen beskriver de olika stadierna i en idrottares utveckling från barn till vuxen ålder, med riktlinjer och anpassningar längs vägen.

Badmintonförbundet har satt sin prägel på modellen genom att lyfta in inslag av flexibilitet för att bättra möta varje unika idrottares utvecklingskurva.

Modellen är:

Ett verktyg för att belysa de olika vägarna en spelare kan ta i sin utvecklingsresa, där utrymme och förutsättningar ges för både elitsatsning och livslångt idrottande

Ett stöd till tränare, föräldrar och föreningar för att få en ökad förståelse kring ramarna för långsiktig spelarutveckling.

Gemensamt synsätt och förståelse för olika verksamheters roll och ansvar i en idrottare utvecklingsresa

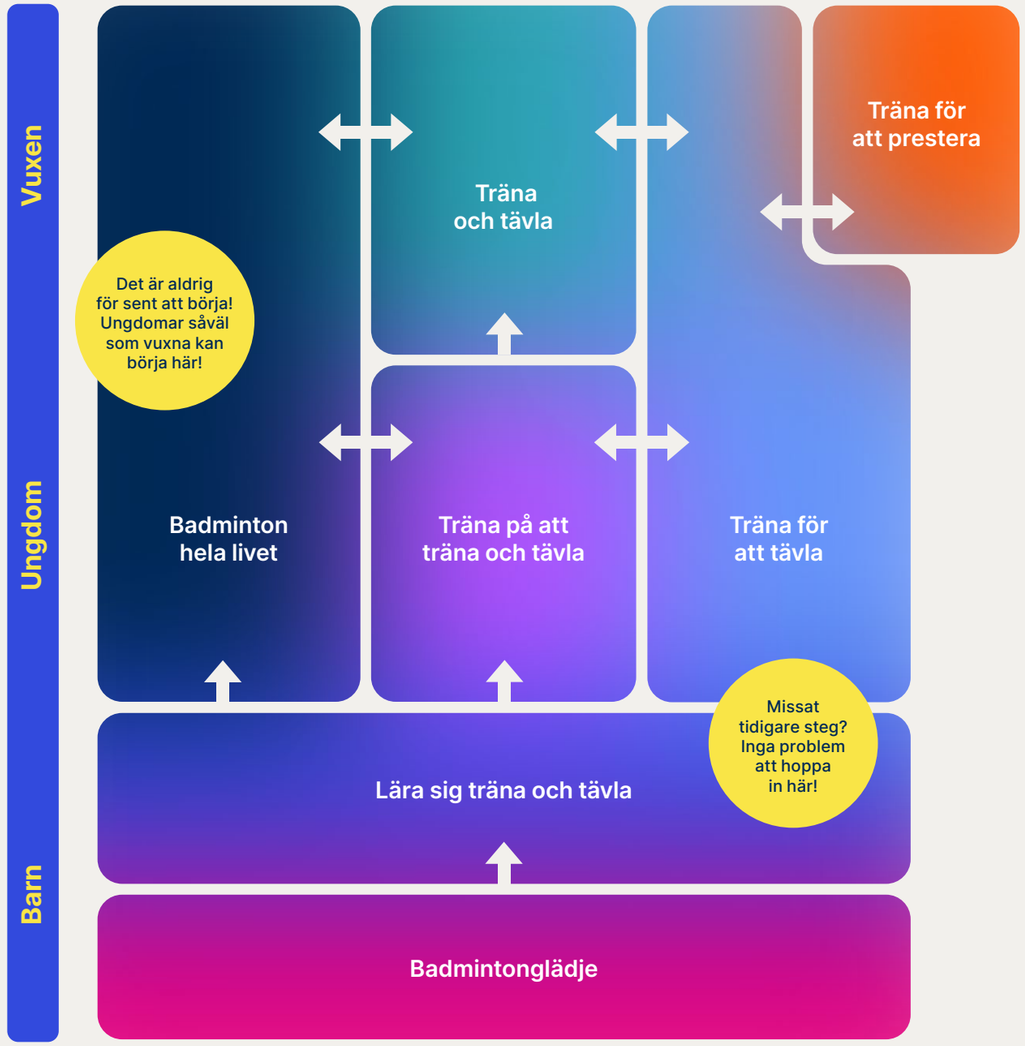
Modellens utvecklingsstadier:

Modellen är uppbyggd i 7 utvecklingsstadier som syftar till att ge tränare, föräldrar och föreningen en översiktlig struktur som hjälper dem att förstå vad som är vanligt förekommande i olika åldrar och utvecklingsfaser.

Det behöver betonas att dessa stadier ska användas flexibelt och med förståelse för att barns utveckling är icke-linjär och att stadierna därför varken är fasta eller absoluta. Med rätt tillämpning kan utvecklingsstadier bli ett värdefullt verktyg för att stödja barns långsiktiga utveckling och en hjälp för tränaren att anpassa sitt ledarskap utefter aktuell mognadsnivå.

UTVECKLINGSSTADIER

Färgövergångarna inom och mellan blocken symboliserar att utvecklingen är en flexibel process – det finns ingen exakt punkt där en spelare måste byta nivå. Istället sker övergångarna gradvis, och det är möjligt att både avancera och ändra inriktning utifrån individuella behov och ambitioner.



Läs mer om de olika stadierna på nästa uppslag

Stadier i spelarutvecklingen

Badmintonglädje

Badmintonens första steg bör vara präglad av rörelse och aktivitet.

Fokusera på att väcka motivation och passion så att träningen blir en positiv upplevelse för barnen.

Genom att på ett lekfullt sätt träna grundläggande rörelsemönster som att hoppa, landa, springa bygger du en stabil grund för långsiktig framgång inom badminton.

Lära sig träna och tävla

Skapa en miljö som tillåter långsiktig, flexibel och individanpassad utveckling. Istället för att fokusera på ett ”motoriskt fönster” kan barns motoriska utveckling ses som en pågående process som sker i olika takt för olika individer.

Här kommer en del börja koppla samman träning med lek och förstår gradvis vikten av att öva. Detta kombineras naturligt med att tävling och kamp utifrån barnens villkor och förutsättningar.

Skillnaderna mellan barn blir mer påtagliga då de mognar i olika takt under denna period.

Träna på att träna och tävla

Här kan träningen börja att övergå från lekfull utforskning till en mer strukturerad inlärningsmiljö där varje individ uppmuntras att utveckla sin egen unika potential. Träningen blir mer fokuserad och kräver ökad koncentration samtidigt som den anpassas efter individernas färdighet och ambitionsnivå.

Här börjar det uppgiftorienterade tankesättet bli viktigt. Kom ihåg att det är viktigt att uppmuntra ansträngning och inre driv – fäst mindre vikt vid resultat.

Träna för att tävla

Under denna period blir tävlandet mer och mer centralt. En del kommer här att sträva efter att uppnå högsta nivå inom sporten och det innebär att delta i mästerskap på nationell nivå och möjligen även internationella tävlingar på ungdoms, junior eller seniornivå.

Under denna period är det vanligt att spelarna fokuserar på att slipa och förbättra sina fysiologiska, tekniska, taktiska och psykologiska färdigheter.

Utöver själva spelet är det också viktigt att spelarna får utbildning och stöd inom områden som näringslära, återhämtning, skadeprevention och livsstilsfaktorer.

Träna och tävla

I detta skede gillar du tävlingsmomentet, men gör ingen resa mot tävling och träning på elitnivå. Träning och tävling balanseras båda efter din egen ambitionsnivå och du erbjuds möjligheter att fortsätta bejaka ditt intresse genom seriespel, träning och tävling.

Träna för att prestera

I detta skede är utövarna på en elitnivå och strävar mot toppen på nationell eller internationell nivå. Deras fokus ligger på att förbättra sin prestation enligt de mål de har satt tillsammans med ledare på klubbnivå och, om det är aktuellt, landslagsledningen.

Badminton hela livet

Det finns plats för alla ambitions och färdighetsnivåer inom svensk badminton. Endast ett fåtal kan och vill bli elitidrottare men ALLA kan få ett livslångt intresse för badminton. I detta skede kan du oavsett ålder eller tidigare erfarenhet välkomnas till att delta i träningen, och om man vill, även tävling på motionsnivå. Svensk badminton har ett ansvar att skapa möjligheter för fortsatt aktivitet och glädje, och målsättningen är att badminton ska kunna njutas av även långt upp i åldrarna.

Den långsiktiga spelar-utvecklingsplanen

TA DETTA I BEAKTNING när du läser den långsiktiga spelarutvecklingsplanen.

Utvecklingsmodellen kräver flexibilitet

Denna långsiktiga spelarutvecklingsmodell ska ses som riktlinjer för att ge struktur och ramar i en individs utveckling - inte som ett facit som ska följas till punkt och pricka. Den stegvisa progressionen i modellen ska erbjuda vägledning till såväl förening som den enskilde tränaren men med det sagt kräver modellen flexibilitet för att kunna säkerställa att varje individ får den träning och utveckling de behöver för att utvecklas där och då.

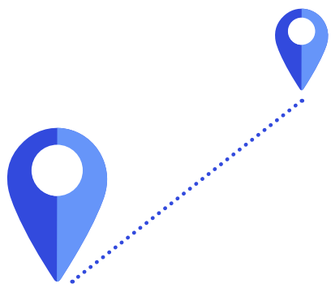
Tränare och förening behöver med andra ord läsa dessa riktlinjer med vetskapen om att utveckling är ”ickelinjär” och att varje individ har en unik utvecklingstakt. Biologisk ålder, tillväxtspurt och motivation är exempel på faktorer som behöver tas hänsyn till. För att säkerställa att modellen är relevant, inkluderande och tillgänglig ska spelare kunna starta i olika stadier av modellen. Detta kan också bidra till att minska risken för drop-out, främja långsiktigt deltagande, och säkerställa att alla idrottare, oavsett bakgrund eller startpunkt, har möjlighet att nå sin fulla potential.

Deltagande i flera idrotter

Modellen ska inte läsas som att den uppmuntrar barn och unga till att komma in tidigt i systemet och endast ägna sig åt badminton. Tvärtom vill vi uppmuntra barn och unga att röra sig mellan olika idrotter, prova sig fram och att utvecklas i sin egen takt. Genom att barn testar flera idrotter under uppväxtåren, så kallad diversifiering, utvecklas naturligt en bred och stark grund för motoriska färdigheter. Deltagande i flera idrotter verkar också kunna minska risken för överbelastningsskador och utbrändhet, något som istället verkar vara förknippat med tidig specialisering inom enda sport. (DiFiori et al, 2014) (Puzzitiello et al, 2021)

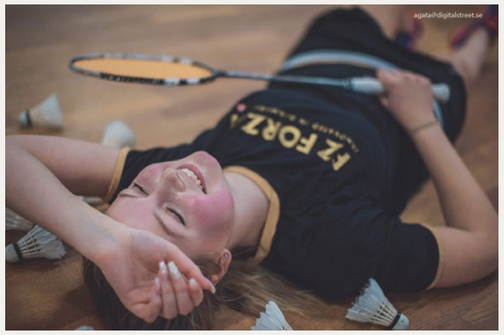
Gemensamt ansvar och samsyn mellan parter

En gemensam förståelse och samsyn bland de inblandade parterna är viktigt för att skapa en stödjande och utvecklande miljö runt idrottaren. För att modellen ska bli effektiv krävs det kompetenta och ansvarsfulla tränare, föreningar, distrikt och förbund som tillsammans samarbetar och gemensamt ansvarar för sin del i idrottarens utvecklingsresa.



Hur vi tror att utveckling ser ut

Hur utveckling egentligen ser ut



Exempelresor

A Alexander

Alexander startar med badminton i ung ålder hos en mellanstor förening. Under uppväxtåren tävlar han och tränar han flitigt men konkurrerar inte med dem som är längst fram i utvecklingen i sin åldersklass – delvis på grund av att han är liten för sin ålder och kommer in sent i puberteten. Alexander håller under uppväxten på med flera idrotter, men börjar under gymnasiet inrikta sig mer och mer på badminton. Han har en trygg och motiverande utvecklingsmiljö runt sig och så småningom kommer Alexander ikapp och förbi många av sina jämnåriga och fortsätter att utvecklas till en elitspelare med internationella ambitioner.

B Belinda

Belinda börjar spela badminton i tidig ålder och gör snabba framsteg. Under barndomen fortsätter hon att träna och tävla med stor entusiasm, men när hon blir äldre tar andra intressen och aktiviteter allt större plats i hennes liv. Belinda trappar gradvis ned både tävling och träning men förblir aktiv hela livet genom att ha skapat en stark och positiv anknytning till sporten. Badminton känns som en naturlig och stimulerande del i hennes aktiva vardag.

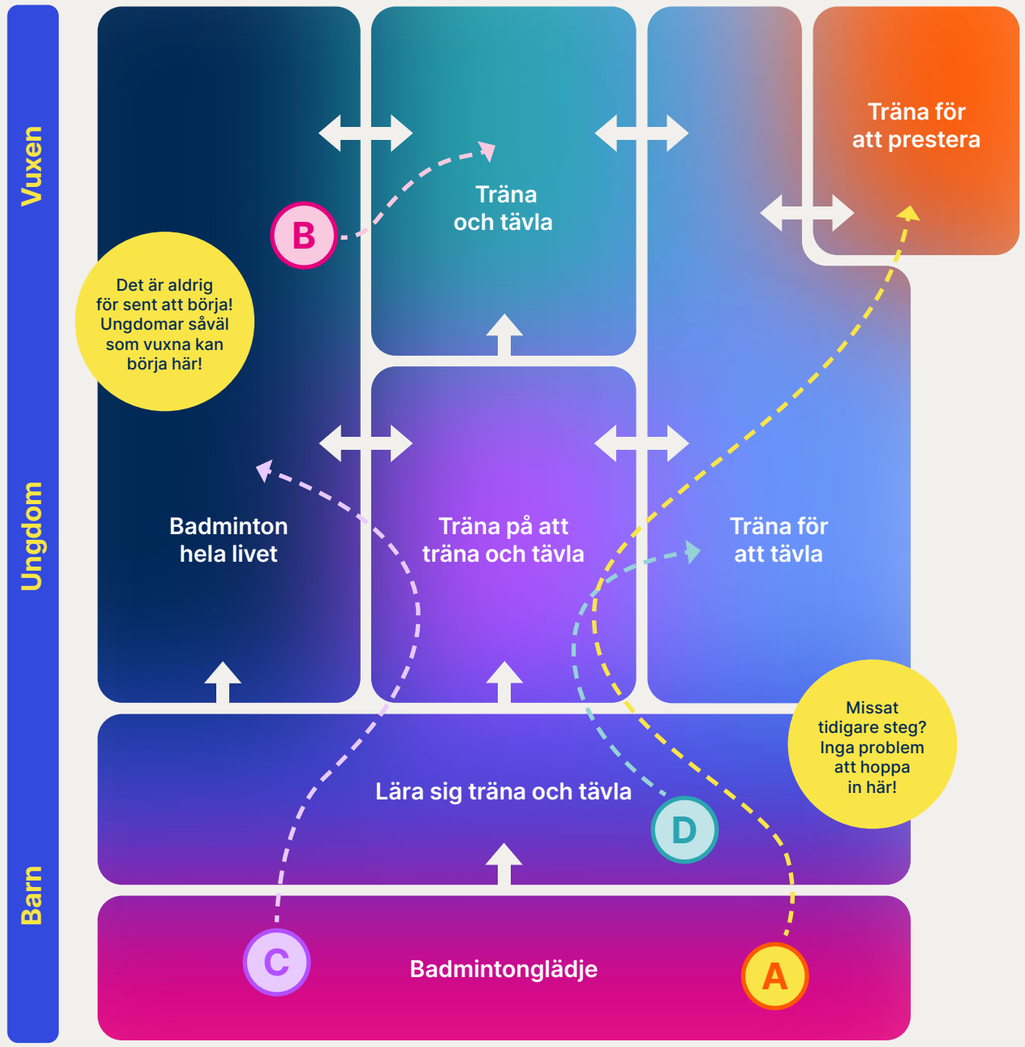
C Ceasar

Ceasar börjar spela badminton i en tonårsgrupp, där han deltar i träningar en eller två gånger i veckan. Med tiden växer hans intresse för sporten, särskilt för tävlingsmomentet, och han får en allt starkare lust att träna och utvecklas. Ceasars förening är lyhörd för hans ökade engagemang och stöttar honom genom att erbjuda fler träningstillfällen och möjligheter att tävla. Med rätt stöd utvecklas Ceasar och hittar en plats där han trivs både på och utanför banan.

D Daniella

Daniella älskar idrott men har aldrig provat på badminton tidigare, förrän i årskurs 6 när skolan och en lokal förening startar ett samarbete. I början är flera av hennes nyfunna kompisar längre fram i spelarutvecklingen då vissa redan tränat flera år, men Daniellas tränare är skicklig på att se alla individer och skapa roliga men utmanande träningspass på alla nivåer – och Daniella älskar det! Daniella fastnar för badminton, något som blir en stor del av hennes liv i många år framöver med träning, tävling och seriespel på hög nationell nivå.

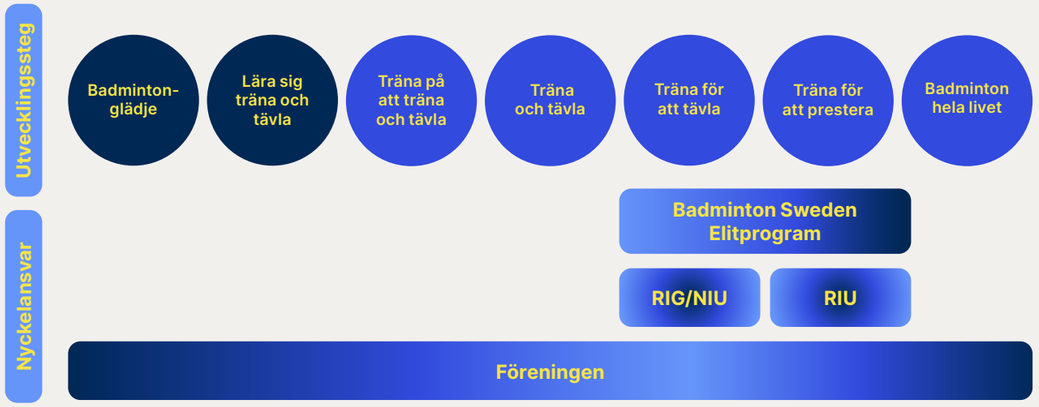
UNIKA UTVECKLINGSVÄGAR – EXEMPEL



Ansvar och aktörer runt idrottaren

Gemensamt ansvar och samsyn mellan aktörer

En gemensam förståelse och samsyn bland de inblandade parterna är viktigt för att skapa en stödjande och utvecklande miljö runt idrottaren. För att modellen ska bli effektiv krävs det kompetenta och ansvarsfulla tränare, föreningar, distrikt och förbund som tillsammans samarbetar och gemensamt ansvarar för sin del i idrottarens utvecklingsresa.



Begreppslista:

RIG och NIU: Kombination av elitidrott och studier på gymnasiet. Här finns två nivåer, Riksidrottsgymnasium (RIG) och nationellt godkända idrottsutbildningar (NIU). RIG har riksrekrytering medan NIU har lokal/regional antagning. En del i att möjliggöra ”dubbla karriärer”.

RIU: Riksidrottsuniversitet, kombination av elitidrott och studier eftergymnasialt. En del i att möjliggöra ”dubbla karriärer”.

Badminton Sweden elitprogram: För de som kommit allra längst i kompetens och ambitionsnivå har Badminton Sweden ett elitprogram med stödfunktioner, lägerverksamhet, utbildningsprogram och tävling.

Riktlinjer

Nivå 1 Badmintonglädje

Träningen

Badmintonens första steg bör vara präglad av rörelse och aktivitet.

Målet är att barnen ska upptäcka den spännande och utmanande sidan av badminton samtidigt som de har kul och omfamnar den fysiska aktiviteten.

Träningen ska präglas av glädje och kan utvecklas framgent genom att träna grundläggande rörelsemönster som att hoppa, landa, kasta, fånga och springa. Genom detta byggs en rörelserikedom som ligger som en bra grund inom de flesta idrotter.

Som ledare för unga barn är det extra viktigt att uppmuntra nyfikenhet, kreativitet och inte minst leda med ett stort engagemang. Tydlighet i kommunikation kan vara av stor vikt för att skapa trygghet inom gruppen. Fokusera på att väcka motivation och passion så att träningen blir en positiv upplevelse för barnen.

Uppmuntra engagemang i olika idrotter och aktiviteter för att stimulera en bred fysisk utveckling, så kallad diversifiering. Genom att låta barn delta i flera idrotter snarare än att specialisera sig tidigt, kan de utveckla en varierad bas av färdigheter, vilket gynnar deras långsiktiga utveckling.

I yngre åldrar kan det ta lång tid innan spelarna själva klarar av att mata bollar till varandra tillräckligt bra. I de inledande faserna av spelarutvecklingen kommer och bör du som tränare lägga mycket tid på att mata bollar. Det är av stor vikt för inlärningen att den aktive får chans att öva många repetitioner, på många olika sätt, och här är bollmatning ett viktigt verktyg. Ett sätt för att uppnå både hög aktivitet och kvalité är att organisera upp träningen i stationsform. Detta dels för att säkerställa bollmatningen blir tillräckligt bra, dels för att ha tid och möjlighet att ge feedback till individen. Ett annat effektivt sätt att höja både kvaliteten och glädjen på badmintonträningar för yngre barn är att engagera föräldrar i träningsprocessen. Föräldern kan exempelvis få uppgifter så som att kasta bollar till spelarna, att ansvara för en enklare övning/station.

Tips till tränare på denna nivå: En bra ledare

Nivå 2 Lära sig träna och tävla

Träningen

Denna fas har ibland tidigare, på lösa grunder, benämnts som ett ”motoriskt fönster” eller ”motorisk guldålder”, där barnens motoriska förmåga utvecklas som allra mest. Här är det viktigt att förstå att utveckling är icke-linjär, och att möjligheten att utveckla motoriska färdigheter inte är bunden till en specifik ålder (Ford et al, 2011).

Tanken att träna och öva blir gradvis viktigare, men det kombineras naturligt med att spela matcher utifrån barnens villkor och förutsättningar.

Skillnaderna mellan barn blir mer påtagliga då de mognar i olika takt under denna period. Under träningen är det viktigt att ge varje barn i gruppen tillräcklig uppmärksamhet. Om ni är flera ledare kan ni prova att dela upp gruppen för att säkerställa att alla får den bekräftelse de behöver. Skapa en miljö som främjar och stöder barnens naturliga nyfikenhet och lust att utforska.

Kom ihåg att utvecklingskurvan hos barn ser olika ut och det är vanligt att vissa barn gör stora framsteg under kort tid, medan andra kan behöva längre tid för att behärska tekniker. Det är av stor vikt att tränare och föräldrar förstår att framstegen kommer i olika faser och att det inte är ovanligt med perioder av stagnation eller tillbakagång.

Bollmatning förblir ett viktigt inslag även på denna nivå då många spelare ännu inte kan mata bollar till varandra. Stationsform och/eller involvering av föräldrar som en del i träningspassets struktur kan fortsatt vara en god idé för att ge goda förutsättningar till lärande.

Tävling

I denna ålder vill vissa prova på sina första tävlingar medan andra trivs bättre med att träna. Som ledare är det bra att kunna avdramatisera tävling och lyfta fram den roliga och utvecklande sidan i tävlingsmomentet.

Tips till tränare på denna nivå:

Träningsprocessen - att skapa progression i träning

Nivå 3 Träna på att träna och tävla

Träningen

Här kan träningen börja att övergå från lekfull utforskning till en mer strukturerad inlärningsmiljö där varje individ uppmuntras att utveckla sin egen unika potential. Träningen blir mer fokuserad och kräver ökad koncentration samtidigt som den anpassas efter individernas färdighet och ambitionsnivå.

Tänk på: Många spelare slutar under den här perioden. Detta kan minimeras genom långsiktigt och systematiskt arbete inom föreningen och ledare som är lyhörda och kompetenta. Tänk även på att möjliggöra att spelare kan pausa sitt idrottande och återvända utan att känna att ”tåget har gått”.

I takt med stigande ålder, nivå och ambition förändras inte nödvändigtvis träningspassets beståndsdelar, däremot öppnas möjligheter att organisera delar av träningen annorlunda när spelarna blir mer självständiga och kan bollmata varandra. Mer om detta i våra tränarutbildningar.

Tävling

Här börjar det uppgiftorienterade tankesättet bli viktigt. Kom ihåg att det är viktigt att uppmuntra ansträngning och inre driv – att vinna matcher är underordnat. Tävlingar finns på nationell nivå men i första hand tävlas det på lokal och regional nivå.

Barn- och ungdomsspelare delas vid tävling in i åldersklasser från U9 till U19. Det finns även ett nivåindelningssystem för ungdomstävlingar som baserar sig på spelarens tidigare resultat.

Tips till tränare på denna nivå:

Så tränar du grundslagen

Nivå 4 Träna på att träna och tävla

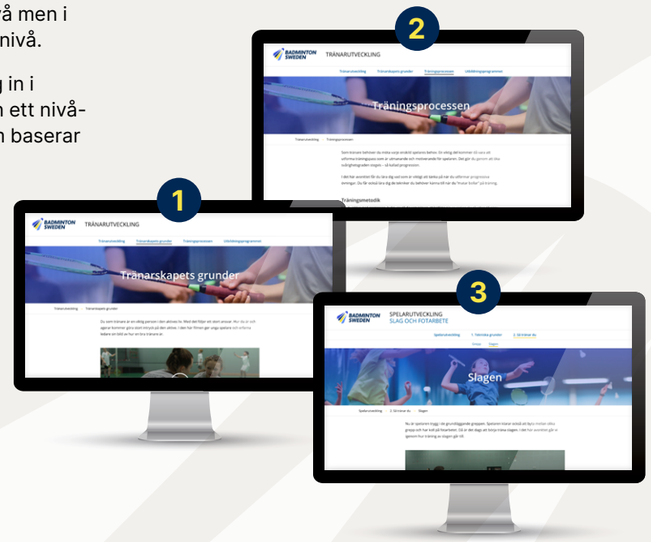
Träningen

I detta skede gillar du tävlingsmomentet, men gör ingen resa mot tävling och träning på elitnivå. Träning och tävling balanseras båda efter din egen ambitionsnivå och du erbjuds möjligheter att fortsätta bejaka ditt intresse genom seriespel, träning och tävling.

Återigen är utvecklingsstegen flexibla och inte låsta, vilket innebär att idrottare kan röra sig mellan nivåerna beroende på deras ambition, utveckling och behov.

Tävling

Tävlingar och seriespel finns för alla åldrar, kompetens och ambitionsnivåer. För att skapa så jämna och roliga tävlingar som möjligt finns sedan länge ett klassningssystem inom Badminton Sweden. De olika tävlingsklasser som finns för vuxna är Motion (D), C, B, A samt Elit. Beroende på tävlingsresultat kan spelare antingen flyttas till en högre eller lägre klass. Veterantävlingar har åldersklasser från 35 år till +75 år.



Nivå 5 Träna för att tävla

Träningen

Under denna period blir tävlandet mer och mer centralt. En del kommer här att sträva efter att uppnå högsta nivå inom sporten och det innebär att delta i mästerskap på nationell nivå och möjligen även internationella tävlingar på ungdoms, junior eller seniornivå.

Utöver den badmintonspecifika spelarutbildningen är det också viktigt att spelarna får utbildning och stöd inom områden som näringslära, återhämtning, skadeprevention och livsstilsfaktorer. Att förstå vikten av dessa faktorer kan bidra till att optimera spelarnas prestation och minska risken för skador.

Som tränare är det avgörande att vara inlyssnande men även att kunna kommunicera tydligt vad som krävs och förväntas av den aktive. Målet är att öka medvetenheten kring träning och insats, vilket stärker den inre motivationen hos idrottaren. För att stödja ett långsiktigt idrottsutövande är det viktigt att de aktiva gradvis blir mer delaktiga och kan påverka samt fatta egna beslut i sin satsning. Detta kan göras genom att utmana och uppmuntra de aktiva kring att ta egna beslut och planera delar av sin träning. Som ledare är det även viktigt att ta hänsyn till skolsituation eller arbete.

Badminton Swedens elitprogram

För de som kommit allra längst i kompetens och ambitionsnivå har Badminton Sweden ett elitprogram med stödfunktioner, lägerverksamhet, utbildningsprogram och tävling. För mer djupgående information kring elitprogrammet finns mer information att läsa här.

Tävling

Att förbereda sig inför tävlingar och att delta i själva tävlingsmomenten kan ses som viktiga steg i utvecklingen. Tävlandet anpassas efter individens sportsliga nivå, fysiska förutsättningar och mentala mognad. Tävling kan ses som en del av ett långsiktigt lärande och fokuserar på individens insats och utveckling. Fokus ligger på att hjälpa varje individ att uppnå sina egna mål.

Nivå 6 Träna för att prestera

Träningen

I detta skede är utövarna på en elitnivå och strävar mot toppen på nationell eller internationell nivå. Deras fokus ligger på att förbättra sin prestation enligt de mål de har satt tillsammans med ledare på klubbnivå och, om det är aktuellt, landslagsledningen.

I denna fas kommer den aktiva ha en stor självständighet och driva sin egen satsning framåt - vilket leder till en förändrad roll för ledaren. Tränare på denna nivå bör, oavsett vilken relation man har till den aktive, vara både flexibel och kompetent för att kunna anpassa sitt ledarskap varje individs förutsättningar och behov. Ledarens och den aktivas samtal inkluderar även hur var och ens insats bidrar till att laget eller träningsgruppen kan nå sin maximala potential.

Långsiktighet och hållbarhet i en elitsatsning är av stor vikt att diskutera och planera tillsammans med den aktive. Att få ihop livspusslet är ofta en utmaning och frågor som dubbla karriärer, eftergymnasiala miljöer, ekonomi kan vara viktiga frågor. För en del kommer det bli aktuellt att förlägga sin elitsatsning på den nationella elitcentret (BSE).

Badminton Swedens elitprogram och Badminton Sweden Elitcenter (BSE)

På denna nivå är elitprogrammet allt mer centralt. Mer djupgående information kring elitprogrammet och det nationella elitcentret finns att läsa här.

Tävling

Prestationen på tävling är centralt, på både kort och långt sikt, och individuella tävlingskalendrar är ett viktigt verktyg. Tävlingar kan bestå av internationella europatävlingar, nationella mästerskap och grand prix tävlingar. För de allra längst fram kan även EM, VM och OS vara aktuellt.

Nivå 7 Badminton för alla

Träningen

Det finns plats för alla ambitions och färdighetsnivåer inom svensk badminton. Endast ett fåtal kan och vill bli elitidrottare men alla kan få ett livslångt intresse för badminton. I detta skede kan du oavsett ålder eller tidigare erfarenhet välkomnas till att delta i träningen, och om man vill, även tävling på motionsnivå. Svensk badminton har ett ansvar att skapa möjligheter för fortsatt aktivitet och glädje, och målsättningen är att badminton ska kunna njutas av även långt upp i åldrarna.

Ett växande engagemang bland både unga och vuxna för att delta i sport och vara fysiskt aktiva syns tydligt. Precis som för unga människor är anledningarna till att vuxna väljer att engagera sig i idrottsföreningar varierande. För vissa kan det handla om att träffa andra människor och bygga sociala band, medan andra vill utveckla sitt badmintonspel och även prova på att tävla. Oavsett individens motivation spelar badmintonföreningen här en central roll som en plats för gemenskap och samhörighet.

04

DEL 04:

Roller inom svensk badminton

– Tränare, funktionärer, föreningsledare och utbildare

Utbildningsväg för tränare

Du som är tränare har möjlighet att utveckla ditt tränarskap tillsammans med andra ledare i Sverige.

Svenska Badmintonförbundets tränarutbildningar syftar till att inspirera och utveckla ledare på alla nivåer. Vårt utbildningsprogram erbjuder allt från officiella utbildningar från Internationella Badmintonförbundet (BWF) till lokala endagskurser utan förkunskapskrav.

Grundnivå → **Tävlingsnivå** → **Elitnivå** → **Specialistnivå**

Grund

Utbildning på grundnivå lämpar sig för dig som tränar barn och unga, är ny som tränare eller intresserad av att bli tränare.

Basen i utbildningsprogrammet utgörs av Shuttle Time och Badminton ABC, våra introduktionsutbildningar som arrangeras av föreningar och distrikt över hela landet. Utbildningsprogrammet delar sig sedan i Tränarstege respektive fördjupningskurser på varje nivå.

Tävling

Denna nivå lämpar sig för dig som tränar tävlingsspelare. För att ha behörighet att gå utbildningar i tränarstegen behöver du uppfylla behörighetskraven och klarat av stegen innan. Fördjupningskurserna har ofta ett mer flexibelt format där krav, omfattning och innehåll kan variera från gång till gång.

Elit och specialist

Utbildning på elit- och specialistnivå riktar sig till dig som kommit långt i din tränarresa och tränar elitspelare. Här ingår bland annat Badmintonförbundets egna spetsutbildning: Topptränarutbildning (TTU) samt tränarstegens Coach level 3. Vidare ingår även fördjupningskurser genom RF elit, ledarskap genom RF/SISU och akademiska högskolestudier.

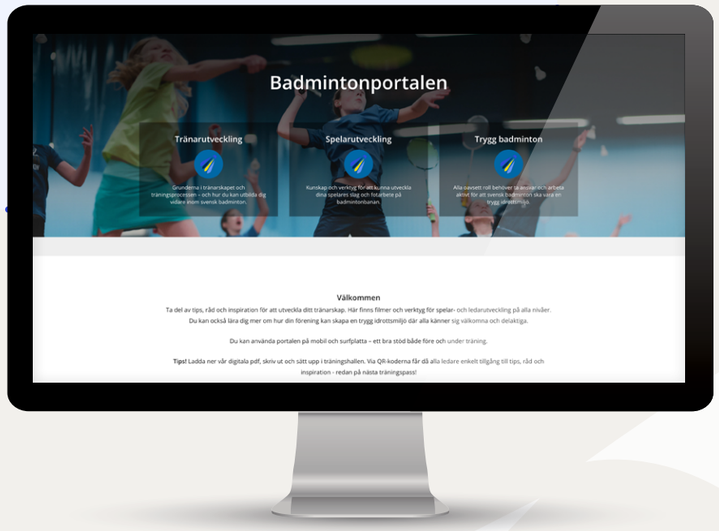
Läs mer om våra kurser på vår hemsida: https://badminton.nu/utbildning/for-tranare

Hör Hannes berätta om vilka utbildningar som erbjuds för dig som tränare.

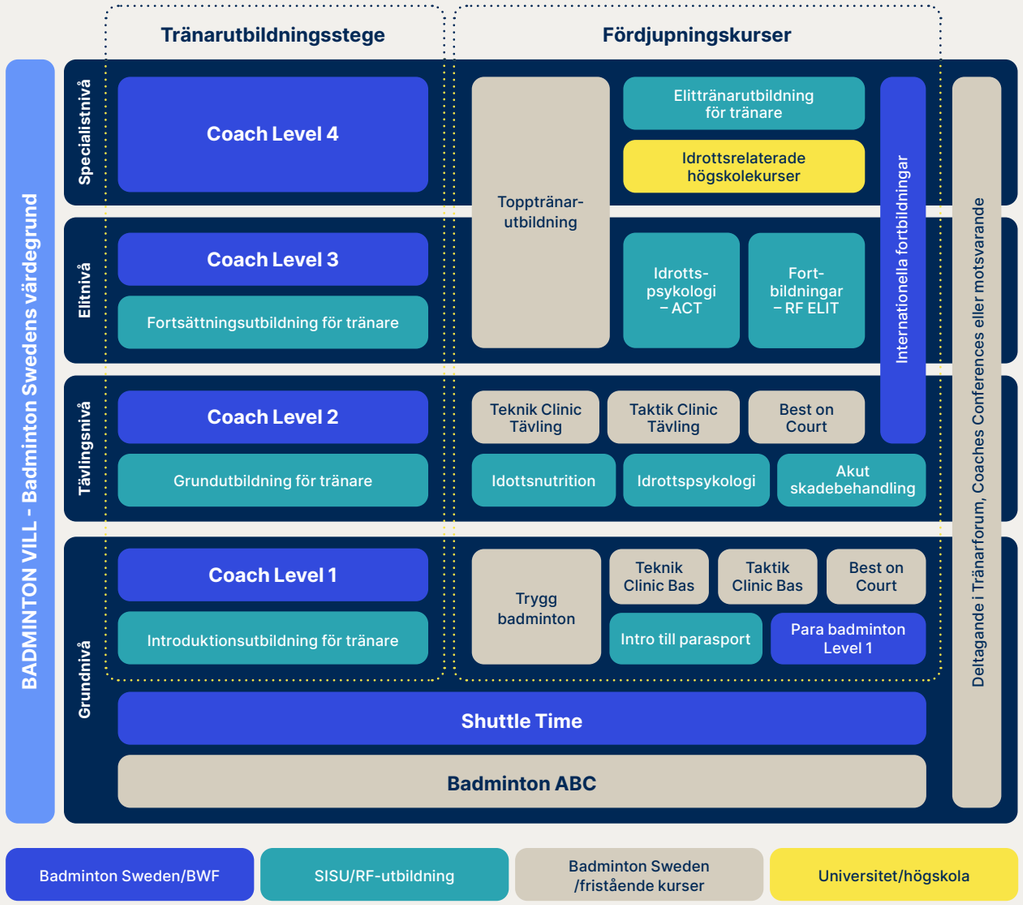
BADMINTONPORTALEN

PÅ BADMINTONPORTALEN kan du ta del av tips, råd och inspiration för att utveckla ditt tränarskap. Här finns filmer och verktyg för spelar- och ledarutveckling på alla nivåer. Du kan också lära dig mer om hur din förening kan skapa en trygg idrottsmiljö där alla känner sig välkomna och delaktiga.

- Du kan använda portalen på mobil och surfplatta – ett bra stöd både före och under träning.
- Digital spelar - och ledarutveckling
- Ta del av tips, råd och inspiration för att utveckla ditt tränarskap.
- Filmer och verktyg för spelar- och ledarutveckling på alla nivåer.



Utbildningsprogram för tränare



Utbildningsväg för Tekniska funktionärer - Domare

Tekniska funktionärer, det vill säga domare, tävlingsledare och referees, är oumbärliga för serie- och tävlingsspel på olika nivåer. Många som väljer att bli just domare har en passion för sporten och ser det som ett bra sätt att tjäna lite extra pengar. Men fördelarna sträcker sig långt bortom det ekonomiska – att vara badmintondomare bidrar till din personliga utveckling och ger dig värdefulla erfarenheter, utbildning , praktik och en fantastisk gemenskap med andra inom badmintonsporten.

Linjedomare → Klubbdomare → Distriktsdomare → Förbundsdomare → Int'l domare

0) Linjedomare

Första steget in i serie- och tävlingsspel. Här startar domarresan för de absolut flesta – kravlöst och ideellt.

1) Klubbdomare

Omfattning: 8 timmar

Förkunskapskrav: Öppen för alla

Efter godkänd utbildning: Lokala tävlingar, ungdomstävlingar och seriematcher upp till div 1.

2) Distriktsdomare

Omfattning: 10-15 timmar

Förkunskapskrav: Godkänd och genomförd klubbdomarutbildning. Dömt i ca 2 år och dömt 20 matcher/säng under den perioden.

Efter godkänd utbildning: Badmintonligans grundserie/mellanserie och nationella tävlingar.

3) Förbundsdomare

Omfattning: 15-20 timmar. Helgkurs under SM

Förkunskapskrav: Godkänd Distriktsdomare. Dömt 30 matcher/säsong

Efter godkänd utbildning: Badmintonligans grundserie/mellanserie, nationella tävlingar och internationella tävlingar i Sverige (vid dispens).

4) Internationell förbundsdomare

Omfattning: 20-30 timmar. Bedömningstävling för uttagen förbundsdomare på engelska

Förkunskapskrav: Godkänd förbundsdomare. Dömt 40 matcher/säsong

Efter godkänd utbildning: Badmintonligans grundserie/mellanserie, nationella tävlingar samt möjlighet att representera Badminton Sweden vid internationella tävlingar.

Utbildningsväg för Tekniska funktionärer – Tävlingsledare/Referee

Tekniska funktionärer, det vill säga domare, tävlingsledare och referees, är oumbärliga för serie- och tävlingsspel på olika nivåer. Som tävlingsledare och referee har du en nyckelroll för att spelarna ska få så rättvisa och bra förutsättningar som möjligt för att prestera. Fördelarna att vara tävlingsledare eller referee bidrar till din personliga utveckling och ger dig värdefulla erfarenheter, utbildning , praktik och en fantastisk gemenskap med andra inom badmintonsporten.

Matchkontroll Sekretariat → Tävlingsledare → Referee → Internationell Referee

0) Matchkontroll Sekretariat

Första steget in i serie- och tävlingsspel. Här startar resan för de absolut flesta – kravlöst och ideellt.

1) Tävlingsledare

Omfattning: 20 timmar

Förkunskapskrav: Öppen för alla

Efter godkänd utbildning: Tävlingsledare för lokala och nationella tävlingar, serie-sammandrag mm.

2) Referee

Omfattning: 24 timmar + praktik

Förkunskapskrav: Utbildade tävlings-ledare med praktisk erfarenhet eller domare med mångårig erfarenhet.

Efter godkänd utbildning: Referee för nationella tävlingar, seriespel och Badmintonligan.

3) Internationell Referee

Omfattning: 24 timmar + praktik/bedömn.

Förkunskapskrav: Referee med flerårig erfarenhet nationellt och internationellt. Flytande i engelska.

Efter godkänd utbildning: Referee för nationella tävlingar, seriespel, Badminton-ligan samt för internationella tävlingar.

Utbildningsväg för föreningsledare

Idrottsrörelsen är en fantastisk arena som engagerar och motiverar många olika människor, unga som gamla, med olika bakgrund, drivkrafter, erfarenheter och kompetenser. Idrottens mål är att engagera så många som möjligt, så länge som möjligt, i så bra verksamhet som möjligt. Här kan du läsa om utbildningar för dig som exempelvis är styrelsemedlem i förening – som föreningsledare är du viktig!

SISU IDROTTSUTBILDARNAS utbildningar för föreningsledare omfattar de flesta områden som en föreningsledare inom idrottsrörelsen behöver ha koll på. Utbildningar som inspirerar och bidrar till att föreningens ledare utvecklas och skapar förutsättningar för föreningen och dess olika funktioner att utvecklas.

Idrottens föreningsledarutbildning

Introduktion:
Introduktionsutbildning för föreningsledare är en bra första utbildning för dig som är nyvald till ett förtroendeuppdrag, i exempelvis idrottsföreningens styrelse eller någon kommitté. Utbildningen ger en första inblick i vad det innebär att vara föreningsledare inom idrottsrörelsen. Den är kostnadsfri, helt webbaserad och genomförs på egen hand, eller tillsammans med andra.

Grund:
Grundutbildning för föreningsledare ger förtroendevalda i en styrelse grundläggande kunskaper för att kunna leda, utveckla och förvalta en idrottsförening. Materialet består av ett häfte och en utbildningswebb.

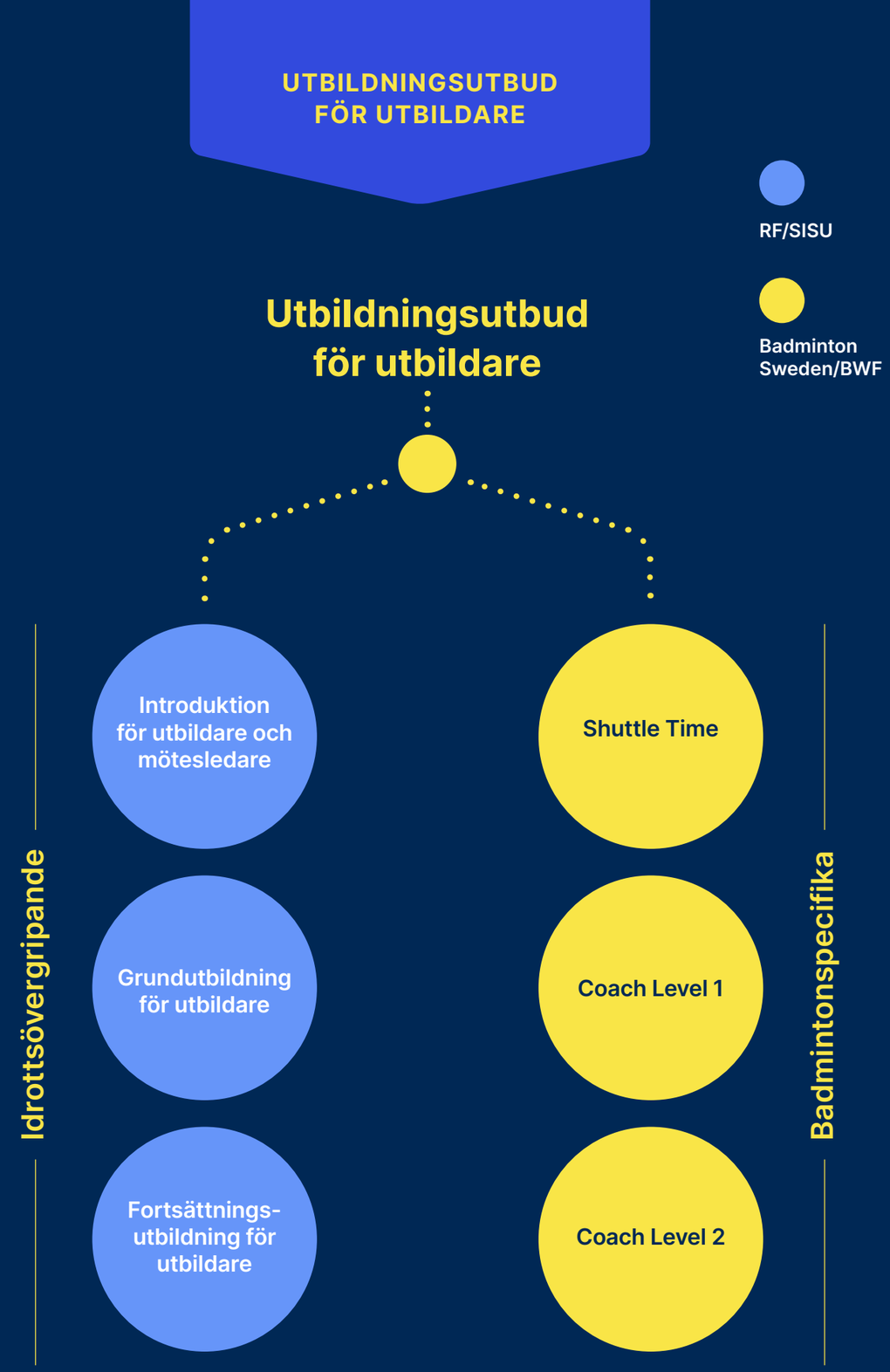
Introduktion → Grund → Fortsättning

Utbildningsväg för utbildare

Här finns utbildningarna för dig som är utbildare inom svensk badminton, en viktig roll som ibland också benämns som kursledare eller kursinstruktör. Som utbildare har du en nyckelroll i att forma framtidens badmintontränare och det kräver djup kunskap inom badminton, starka pedagogiska färdigheter samt en god förståelse om vår svenska badmintonmodell.

DET FINNS FLERA utbildarkurser och de är indelade i badmintonspecifika eller idrottsövergripande kurser. De badmintonspecifika utbildningarna arrangeras i Badminton Sweden eller Badminton World Federations regi medan de idrottsövergripande arrangeras av RF/SISU distrikten.

Utbildare blir noggrant handplockade baserat på deras lämplighet och kompetens och kräver därtill att de blir certifierade på utbildarkursen kopplat till utbildarnivån. Processen att välja utbildare är selektiv just för att säkerställa att de som utbildar tränare kan upprätthålla de höga standarder som svensk badminton eftersträvar.



Referenslista

Baker, J. & Côté, J., 2003. Sport specialization: The effects of early participation in different sports on motor development. *European Journal of Physical Education*, 8(1), pp.21–39.

Balyi, I. & Hamilton, A., 2004. *Long-term athlete development: Trainability in childhood and adolescence. Windows of opportunity. Optimal trainability.* National Coaching Institute British Columbia & Advanced Training and Performance Ltd.

BWF, 2018. *Coach Education Level 3, Coaches Manual.*

Canadian Sport for Life, 2019. *Long-Term Development in Sport and Physical Activity 3.0.* Canadian Sport for Life.

Cobley, S., Baker, J., Wattie, N. & McKenna, J., 2009. Annual age-grouping and athlete development: A meta-analytical review of relative age effects in sport. *Developmental Review*, 29(3), pp.141–159.

Côté, J. & Gilbert, W., 2009. An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching,* 4(3), pp.307–323.

Côté, J., Turnnidge, J. & Vierimaa, M., 2016. A personal assets approach to youth sport. In: N.L. Holt, ed. *Routledge Handbook of Youth Sport*, pp.243–255.

Côté, J. & Turnnidge, J., 2017. Transformational coaching workshop: Applying a person-centred approach to coach development programs. *International Sport Coaching Journal*, 4(3), pp.314–325.

Deci, E.L. & Ryan, R.M., 2000. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist,* 55(1), pp.68–78.

DiFiori, J.P., Benjamin, H.J., Brenner, J.S., Gregory, A., Jayanthi, N., Landry, G.L., et al., 2014. Overuse injuries and burnout in youth sports: A position statement from the American Medical Society for Sports Medicine. *British Journal of Sports Medicine,* 48(4), pp.287–288. https://doi.org/10.1136/bjsports-2013-093299.

Ekvall, D., 2021. *Fotbollspsykologisk utbildningsplan.*

Fahlström, P.G., Glemne, M. & Linnér, S., 2016. *Goda idrottsliga utvecklingsmiljöer: En kunskapsöversikt.* FoU-rapport, Riksidrottsförbundet.

Ford, P., De Ste Croix, M., Lloyd, R., Meyers, R., Moosavi, M., Oliver, J., Till, K. & Williams, C., 2011. The long-term athlete development model: physiological evidence and application. *Journal of Sports Sciences,* 29(4), pp.389–402. https://doi.org/10.1080/02640414.2010.536849.

Güllich, A., Macnamara, B.N. & Hambrick, D.Z., 2022. What makes a champion? Early multidisciplinary practice, not early specialization, predicts world-class performance. *Perspectives on Psychological Science,* 17(1), pp.6–29.

Lloyd, R.S. & Oliver, J.L., 2012. The youth physical development model: A new approach to long-term athletic development. *Strength & Conditioning Journal,* 34(3), pp.61–72. https://doi.org/10.1519/SSC.0b013e31825760ea.

Musch, J. & Grondin, S., 2001. Unequal competition as an impediment to personal development: A review of the relative age effect in sport. *Developmental Review,* 21(2), pp.147–167.

Niklasson, E., Lindholm, O., Rietz, M., Lind, J., Johnson, D. & Lundberg, T.R., 2024. Who reaches the NHL? A 20-year retrospective analysis of junior and adult ice hockey success in relation to biological maturation in male Swedish players. *Sports Medicine,* 54, pp.1317–1326. https://doi.org/10.1007/s40279-023-01985-z.

Ntoumanis, N. & Biddle, S.J.H., 1999. A review of motivational climate in physical activity. J*ournal of Sports Sciences,* 17(8), pp.643–665.

Pensgaard, A.M. & Roberts, G.C., 2000. The relationship between motivational climate, perceived ability, and sources of distress among elite athletes. *Journal of Sports Sciences,* 18(3), pp.191–200.

Predictors of Junior Versus Senior Elite Performance are Opposite: A Systematic Review and Meta-Analysis of Participation Patterns – PubMed [Internet]. [cited 2024 Nov 13]. Available at: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35038142

Puzzitiello, R.N., Rizzo, C.F., Garvey, K.D., Matzkin, E.G. & Salzler, M.J., 2021. Early sports specialisation and the incidence of lower extremity injuries in youth athletes: Current concepts. *Journal of ISAKOS: Joint Disorders & Orthopaedic Sports Medicine,* 6(6), pp.339–343. https://doi.org/10.1136/jisakos-2021-000584.

Sport for Life Society, 2019. *Long-Term Development in Sport and Physical Activity 3.0.* Available at: https://sportforlife.ca/wp-content/uploads/2019/06/Long-Term-Development-in-Sport-and-Physical-Activity-3.0.pdf [Accessed: 3 December 2024].

Svenska Basketbollförbundet, 2022. *Ramverk för spelarutveckling.* Available at: https://www.basket.se/wp-content/uploads/2022/12/ramverk-for-spelarutveckling.pdf [Accessed: 3 December 2024].

Svenska Badmintonförbundet, 2012. *Talangutvecklingsprogram.*

Visek, A.J., Achrati, S.M., Manning, H., McDonnell, K., Harris, B.S. & DiPietro, L., 2015. The fun integration theory: Towards sustaining children and adolescents' sport participation. *Journal of Physical Activity & Health,* 12(3), pp.424–433. https://doi.org/10.1123/jpah.2013-0180.

Visek, A.J., Ivarsson, A., Mannix, H., Lind, J., Altéus, C., Berkton, O., Werner, A., Borg, E., Enoksson, M., Stenling, A. & Learner, J., (forthcoming). Toward development of Sweden's own FUN MAPS: A cross-cultural application to inform youth sport programming.

Badminton Sweden, Box 11016, 100 61 Stockholm
Tel kansli: 08-699 60 22 | info@badminton.nu | www.badminton.nu

NORMY, AUGUSTI 2025