**Spelarutbildningsplan Wap Padel Club Stad**

Spelarutbildningsplanen är riktlinjer för föreningens utbildning av spelare och ett verktyg i den konkreta planeringen av verksamheten. Spelarutbildningsplanen ska ge föreningens barn och ungdomar, föräldrar och ledare tydlighet och förutsägbarhet vad det innebär att träna och utvecklas i föreningens verksamhet. Spelarutbildningsplanen uttrycker att man räknas som barn till och med tolv års ålder och som ungdom från 13 år och uppåt - samlingsnamn för båda kategorierna är “unga”.

Planen tar hänsyn till barns och ungdomar mognadsnivå för att träning och match ska anpassas till deras fysiologiska, psykologiska och sociala förutsättningar. Spelarutbildningsplanen utgår från det som ”Idrotten vill” (Riksidrottsförbundets ideprogram) understryker – att idrott för barn ska vara lekfull och allsidig och bygga på barnens egna behov och förutsättningar samt ta hänsyn till barnens olika utvecklingstakt.

Spelarutbildningsplanen beskriver en spelares utvecklingsresa från 0 till 19+ år och ger exempelvis riktlinjer för vid vilken ålder en spelare bör träna vad, vad som förväntas av spelare, ledare och föräldrar samt vilka värderingar som ska prägla verksamheten.  
  
  
**1. Verksamhetsidé, Värdegrund och vision**

**WAP Padel Club Sverige Verksamhetsidé**

Vi ska bedriva en barn-, ungdoms- och seniorverksamhet, där människan står i centrum och gemenskap är viktigt för att få engagerade och stolta medlemmar. Denna idé är gemensam för alla WAP Padel Club Sveriges medlemsföreningar. Vi tror på en utveckling av individen och teamet, så väl idrottsligt, fysiskt, psykiskt som socialt. Vilket sker genom en god idrottslig utbildning och därmed skapa livslång rörelseglädje och folkhälsa.

*Föreningen har också som ändamål att bedriva sin idrottsliga verksamhet i enlighet med ”Idrottsrörelsens verksamhetsidé”*

**WAP Padel Club Sverige Vision**

Vi ska bli Sveriges mest attraktiva Padelklubb och göra padel till en folksport.

**WAP Padel Club Sverige Värdegrund**

Med värdegrunden i ryggraden ska föreningen vara en positiv mötesplats där alla trivs och mår bra, oavsett nivå, ålder eller kön. Vilket skapas genom jämlik och jämställd gemenskap där engagemang och stolthet är vårt signum oavsett roll i föreningen.

**Värdeord:**

Gemenskap – Engagemang – Stolthet

WAP Padel Clubs värdegrund lutar sig på riksidrottsförbundet värdegrund:

* Glädje och gemenskap
* Demokrati och delaktighet
* Allas rätt att få vara med
* Rent spel

**2. Målsättning**:

Föreningen är en del av Svenska padelförbundet. Vision för förbundet är: ”Padel för alla, genom hela livet”. Föreningen står bakom förbundets vision och vill ge barn och ungdomar en god idrottsutbildning, meningsfylld fritid och personlig utveckling som ger en god och livslång relation till padel. Vi vill behålla personer inom föreningsidrotten så länge som möjligt. Därför är det viktigt att glädjen och stimulansen går hand i hand under tiden i vår förening. Vår målsättning är att ingen ska lämnas efter och ingen ska hållas tillbaka i sin padelutveckling inom föreningen.

**3. Uppförandekod för ledare, föräldrar, spelare**

Medlemmar i vår förening förenas i ett gemensamt intresse för padel och padelns utveckling i föreningen. Föreningen har olika aktörer - exempelvis spelare, föräldrar, tränare och styrelsemedlemmar - som är ömsesidigt beroende av varandra och som ska respektera varandra och dess olika roller. Wap padel club stad är en ideell förening med årsmötet som högsta beslutande organ där styrelsen och anställda leder verksamheten på medlemmarnas uppdrag.

Det är verksamhetsansvarig som har det övergripande ansvaret för implementering av föreningens gemensamma riktlinjer och spelarutbildningsplan. Det innebär också att se till att verksamheten förvaltas och utvecklas i enlighet med Riksidrottsförbundets och föreningens framtagna mål, policys och riktlinjer för barn- och ungdomsidrott.

Verksamhetsansvarig informerar ledare och föräldrar om klubbens riktlinjer och spelarutbildningsplan. Verksamhetsansvarig ansvarar för att alla spelare är försäkrade - under förutsättningen att klubbens medlemsavgifter är betalda.

Verksamhetsansvarig kallar under säsongen till ett antal ledarträffar och föräldramöten. Dessa möten är i princip obligatoriska och nödvändiga för att klubben ska fungera. Utöver dessa träffar arrangeras årliga ledarkonferenser som syftar till kompetensutveckling för ledare och är forum där ledare lär av varandra och utbyter erfarenheter.

**Ledare**:

Som ledare i föreningen har man fått en förtroende att leda andra människor. Det förtroendet behöver förvaltas väl och innebär att man leder på ett trovärdigt och genuint sätt. Som ledare är man en förebild som andra människor lyssnar till och tar instruktioner från. Att vara en förebild och att leda trovärdigt innebär exempelvis att man “lever som man lär” och att man har en förståelse för att man leder människor och inte bara “padelspelare”. Ledare i föreningen behöver vara lyhörda för barn och ungdomars specifika behov så att deras möjlighet till utveckling tas till vara. Som ledare representerar man föreningen - framförallt i föreningens verksamhet men även utanför.

Grunden till en bra verksamhet är välutbildade ledare. Alla ledare i föreningen uppmuntras att utveckla sin kompetens både som ledare för barn och ungdomar och som tränare. Årligen erbjuds kostnadsfritt olika utbildningar och fortbildningar. Vissa steg är obligatoriska, andra styrs av eget intresse. Utbyte av erfarenhet och kunskap är stimulerande och gör arbetet roligt. Vi hjälps åt att bygga en bra verksamhet.

Alla ledare bör genomgå någon form av ledarutbildning, via WAP. Ledarutbildningen bekostas av föreningen och sker företrädesvis genom tränare i WAP hallen, andra alternativet är via Svenska padelförbundet. Vilken utbildning som passar just dig som ledare bestäms i samråd med verksamhetsansvarig. Under barnidrotten (0-12 år) ska minst en tränare per träningsgrupp genomgått Svenska padelförbundets grundläggande padelutbildning eller motsvarande.

Föreningen förväntar sig att:

* Ledare är väl förtrogen med föreningens vision, mål och värdegrund och försöker omsätta det i praktisk handling.
* Ledare har, förutom de fortbildningstillfällen som ges av föreningen, ett eget ansvar att fortbilda sig.
* Ledare respekterar de ungas olikheter och unika förutsättningar
* Ledare bygger upp ett positivt motivationsklimat som bygger på känslor av välkomnande, acceptans och samhörighet.
* Ledare ger feedback på spelarens prestation och utveckling - snarare än på resultatet
* Ledare tolererar inte mobbning
* Ledare ger barn och ungdomar möjlighet att få uttrycka sina känslor, tar de ungas åsikter på allvar och visar hänsyn till deras perspektiv.
* Ledare betonar barn och ungdomars lika värde i alla situationer - under träning, under matcher och utanför padelbanan.
* Ledare visar respekt för att barn och ungdomar har olika erfarenheter som påverkar deras uppfattningar och beteenden.
* Ledare informerar så tidigt som möjligt när det finns nyheter i verksamheten.
* Ledare är mottagliga för konstruktiv feedback, men tar den efter avslutad träning.

**Föräldrar**:

Föräldrarna är den viktigaste personen runt barn och ungdomar - när det gäller såväl den personliga utvecklingen som den sportsliga. Föräldrarnas stöd, engagemang och uppmuntran är därför oerhört viktigt. Lyssna på barn och ungdomar och visa intresse för deras träningar och matcher.

Föräldrarna har ett ansvar för uppträdande kring padel vid träningar, matcher och i andra sammanhang. Förutom vikten av att vara en god förebild så är man som förälder också i många sammanhang en representant för föreningen. För att verksamheten ska fungera krävs att fler än ledarna är engagerade i den. Detta innebär att även att föräldrarnas insats är mycket viktig för föreningens verksamhet och ekonomi.

Föreningen förväntar sig att föräldrar:

* är väl förtrogna med föreningens vision, mål och värdegrund.
* aldrig talar illa om och uppträder schysst mot ledare, motståndare eller domare
* ser till att barn kommer i tid och har med sig rätt utrustning
* stöttar, uppmuntrar och berömmer barn och uppträder som ett föredöme
* så snabbt som möjligt svarar på kallelser
* tillgodogör sig information via föreningens kommunikationskanal
* hjälper till vid funktionärspass som du blir kallad att hjälpa till på, alternativt hitta ersättare
* meddelar om ditt barn inte kommer på träningen
* respekterar tränarens coachning och strategi
* ger eventuell konstruktiv feedback till ledare när det inte stör pågående aktivitet
* ger feedback på barnens prestation och utveckling - inte resultatet.

**Spelare**:

Idrott är fantastiskt roligt. Det blir extra roligt om man tillsammans med sina träningskompisar satsar på att bli bättre utövare. Det tar tid att tillgodogöra sig färdigheter för att bli en bra padelspelare och det är viktigt att ha riktigt skoj på vägen. När man representerar föreningen skall man alltid vara stolt.

Alla barn och ungdomar ska känna sig välkomna, både socialt och idrottsligt i vår förening. Unga människor utvecklas fysiskt, psykiskt och socialt genom padel. För att detta ska ske är lust och glädje viktiga ingredienser.

Vår förening vill ge spelare en god och livslång relation till padel samt ge barn och ungdomar en god idrottsutbildning, meningsfylld fritid och personlig utveckling.

Föreningen rekommenderar att i första hand ställa upp tillsammans med en klubbkompis vid spel i tävlingar. Det stärker bland annat klubbgemenskapen och det är lättare att träna gemensamt på hemmaplan.

Som spelare förväntas du:

* följa padelns regler och respekterar domarens beslut
* heja på och stöttar kompisar i vår förening och hånar inte motståndarna
* använda ett vårdat språk
* vara färdigombytt, med fylld vattenflaska och redo när träningen börjar
* ha en positiv attityd, kämpa så mycket du orkar och alltid göra ditt bästa
* visar respekt mot lagkompisar, tränare, motståndare och domare
* vara en ödmjuk och schysst kompis som uppmuntrar och stöttar
* värdesätter att alla är olika och bra på olika saker
* är en god representant i skolan och på sociala medier. Överallt och alltid.
* lyssna på tränarna
* se varje träningsmatch som ett bra tillfälle att lära dig mer

Inom föreningen finns en förväntan att varje spelare har ett personligt ansvar för den egna utvecklingen. Spelaren ansvarar för spelarens egen utveckling, vilket innebär att det i slutändan är upp till spelaren själv hur långt man vill nå i sin idrottskarriär. Ledarnas uppgift är att ge förutsättningar och att som coacher under vägen verka för att varje individ skall utvecklas utifrån vilja och förmåga.

En del i spelarens utveckling är att spela matcher. Kring match, oavsett vilken så engagerar det spelare något extra. Matcher är ett bra tillfälle att praktisera det spelaren eller laget har tränat på, alltså ett väldigt bra utbildningstillfälle. Utbildning på lång sikt är alltid bättre än resultat på kort sikt. Vår förening arrangerar och möjliggör matchspel för föreningens spelare kontinuerligt utifrån utvecklingsnivåerna riktlinjer.

**4. Utvecklingsnivåer**

I detta kapitel beskrivs nivåer i vilka spelare passerar i sin utveckling från barn till seniorspelare. Åldrarna i de specifika nivåerna är genomsnittet av kronologisk och biologisk ålder samt idrottslig utveckling. Eftersom det förekommer individuella skillnader utvecklingsmässigt mellan spelare måste det tas hänsyn till detta i både träning och match.

För spelaren är rörelseglädje och utveckling av de fysiska grundförutsättningarna det som bäst påverkar den långsiktiga padelutvecklingen. Lek och fysisk aktivitet är grunden för barnets totala utveckling. Det innebär att spelarutbildningsplanen förordar allsidighet och variation, vilket innebär att det i unga år är fördelaktigt att hålla på med olika idrotter och aktiviteter.

Föreningen utgår från Riksidrottsförbundet riktlinjer för barn- och ungdomsidrott där spelare räknas som barn till och med 12 år och som ungdom från 13 år. Först när spelaren nått åldern för ungdom kan idrotten eventuellt delas upp i “breddidrott för ungdom” och “elitinriktad idrott för ungdom”. Läs riktlinjerna här: [Riktlinjer för barn- och ungdomsidrott](https://www.rf.se/RFarbetarmed/Barn-ochungdomsidrott/riktlinjerforbarn-ochungdomsidrott)

Utvecklingsnivåerna tar hänsyn till barns och ungdomar mognadsnivå för att träning och match ska anpassas till deras fysiologiska, psykologiska och sociala förutsättningar. I varje ålderskategori beskrivs förutsättningarna utförligare. Som grund för den fysiska utvecklingen är de fysiska grundegenskaperna - *snabbhet, styrka, uthållighet, koordination och rörlighet.* Dessa egenskaper behöver utvecklas och tränas för att man som vuxen ska bli en god padelspelare. Olika åldrar fokuserar dock olika mycket på egenskaperna - exempelvis är det viktigt att träna på *koordination, snabbhet och rörlighet* redan från tidig ålder medan *styrka och uthållighet* kan prioriteras från framför allt 14-15 årsåldern.  
  
Barns och ungdomars utvecklingskurva är inte linjär. Den är individuell. Att mäta barn och ungdomar i tidig ålder och ge dem fördelar beroende var de är i sin utveckling ger ingen effekt, snarare tvärtom. Forskning kring uttagningar eller talangprogram där barn och ungdomar i tidig ålder rangordnas utifrån prestation visar att föreningarna alltid väljer ut de barn som är mest fysisk mogna, inte vilken framtida potential som finns i barnet. Det ger orättvisa fördelar och har visat sig inte ha någon som helst idrottslig effekt när barnet blir äldre.

Istället för att rangordna spelarna ska vi ha en verksamhet som kan möta den individuella spelaren var de är just nu. Med individuella lösningar så att varje barn kan nå så långt som de önskar i sitt idrottande och att de kan utvecklas till sin fulla potential. Eller med andra ord så många som möjligt så länge som möjligt. Även ur ett elitperspektiv är det viktigt att behålla och stimulera så många som möjligt eftersom ingen med säkerhet kan säga vem som kommer att nå elitnivå.

**Nivåer:**

Utvecklingsnivåerna beskriver vilka behov spelare har vid olika åldrar och är en värdefull hjälp för ledare i utformandet av träningar, övningar och grupper.

**0-5 år – Aktiv start**

Generella utgångspunkter:

* Första mötet med fysisk aktivitet ska vara positiv och lek- och lustfylld.
* Utvecklingen av de fysiska grundkvaliteterna prioriteras (framför idrottsspecifik träning) och ska ske genom lek.
* Målet är att barnen ska se fysisk aktivitet som något roligt, utmanande och spännande.

**5-9 år – padelkul**

Generella utgångspunkter:

* Spelet ska upptäckas på ett naturligt och lekfullt sätt.
* Den viktigaste uppgiften är att skapa glädje
* Träna med syfte att behärska kroppens olika rörelsemönster vilket ger en bra grund för långsiktig utveckling i padel.

Den fysiska och psykiska utvecklingen under denna här perioden kan kort beskrivas med nedanstående kännetecken.

Fysisk utveckling för spelare 6-9 år:

* Perioden inleds med en mindre tillväxtspurt, därefter följer en lugn period.
* Ingen fysisk skillnad mellan flickor och pojkar
* Stort rörelsebehov
* Stora muskelgrupper är mer utvecklade än små muskelgrupper
* Grovmotoriska rörelser är i centrum, till exempel springa, hoppa, fånga, sparka.
* Finmotorik är ännu inte fullt utvecklad, till exempel öga- hand och öga- fot-koordination.

Psykisk utveckling för spelare 6-9 år.

* Stor fantasi
* Egocentrisk
* Mindre utvecklad uppmärksamhet
* Vill vara i centrum
* Svårt att lyssna på längre instruktioner
* Liten förståelse för lagaktiviteter
* Kan oftast bara fokusera på en sak
* Självuppfattningen börjar utvecklas
* Förmågan att analysera är begränsad
* Rutiner skapar trygghet
* Dåligt utvecklad förmåga att förstå tid och rum
* Behöver positiv feedback
* Deltar i padel för att det är roligt

Tränarstil för nivån:

* Positiv feedback och uppmuntran
* Ge utrymme för barnens fantasi
* Få och tydliga anvisningar
* Använd frågeteknik
* Uppmärksamhet till alla

**9-12 år – Lära för att träna**

Generella utgångspunkter:

* Den “gyllene åldern” för motorisk inlärning och utveckling av tekniska färdigheter
* Barnen börjar förstå vad träning innebär - långsamt får metodisk träning betydelse i kombination med lek.
* Träning ät fortsatt det viktigaste momentet för utveckling, även om match på barnens villkor är en naturlig del av padeln.
* Skillnaderna mellan barnen ökar under den här perioden eftersom de mognar i olika takt.

Den fysiska och psykiska utvecklingen under denna här perioden kan kort beskrivas med nedanstående kännetecken.

Fysisk utveckling för spelare 9-12 år:

* Lugn tillväxtperiod dock kan öka tidigare bland flickor.
* Den fysiska skillnaden mellan pojkar och flickor är fortfarande mycket liten
* Förändringar av kroppsformen sker. Kroppens proportioner förändras (till exempel förskjuts kroppens tyngdpunkt)
* Rörligheten minskar något på grund av kroppens tillväxt
* Förbättrad finmotorik

Psykisk utveckling för spelare 9-12 år.

* Begränsad uppfattningsförmåga
* Begränsad möjlighet att prestera två eller flera uppgifter samtidigt.
* Förståelse för tid och rum utvecklas men är begränsad av outvecklad förmåga att göra flera saker samtidigt.
* Begränsad erfarenhet av personlig utvärdering - ansträngning är synonymt med prestation.
* Börjar bli intresserad av att arbeta i små grupper (speciellt två och två).
* Börjar förstå sociala roller.
* Självkännedom och kroppsuppfattning är fortfarande svag.
* Stort behov av att bli accepterad och sedd.
* Söker godkännande från vuxna som föräldrar, tränare och lärare.
* Imiterar idrottsidoler
* Stort behov av beröm och positiv feedback.
* Deltar fortfarande i idrott för att det är roligt.

**12-16 år – Träna för att lära**

Generella utgångspunkter:

* I den här fasen börjar en del ungdomar vara redo för att göra större språng i utvecklingen.
* Mot slutet av perioden ökar ofta träningen i mängd och fokus. Det innebär att padelfärdigheterna utvecklas mer specifikt.
* Även om spelarna börjar bli relativt duktiga på vissa moment återstår mycket träning och ökad erfarenhet för att fortsätta utvecklas.
* Det är fortsatt viktigt att fokusera på utveckling - att vinna matcher är underordnat.
* Många spelare slutar under den här perioden. Det kan minimeras genom långsiktigt och systematiskt arbete med spelarutbildning och socialt stöd.

Den fysiska och psykiska utvecklingen under denna här perioden kan kort beskrivas med nedanstående kännetecken.

Fysisk utveckling för spelare 12-16 år:

* Fysisk skillnad mellan pojkar och flickor börjar märkas i samband med tillväxtspurten
* Tillväxtspurten sker tidigare för flickor, mellan 10 och 14 års ålder, medan pojkars tillväxtspurt kommer något senare, i 12-16 års ålder.
* Under denna period blir det centrala nervsystemet nästan fullt utvecklat - vilket innebär att samtliga fysiska kvaliteter är fullt träningsbara: snabbhet, styrka, rörlighet, balans och koordination.
* Koordinationen och de tekniska färdigheterna förbättras och utvecklas.
* I samband med tillväxtspurten är det gynnsamt med uthållighetsträning.

Psykisk utveckling för spelare 12-16 år:

* Uppfattningsförmågan förbättras.
* Förmågan att utföra flera saker samtidigt förbättras.
* Kan bearbeta mer information på samma gång.
* Abstrakt tänkande utvecklas fullt ut.
* Förstår förhållandet mellan tid och rum.
* Frigörelse från vuxna.
* Social interaktion mellan flickor och pojkar börjar bli viktigt.
* Deltar fortfarande i idrott för att det är roligt.

**16-19 år – Träna för att prestera**

Generella utgångspunkter:

* I den här fasen görs valet att satsa helhjärtat på padel.
* Fysiologiska, tekniska och psykologiska färdigheter slipas i detalj och ökar i intensitet under fasens gång. Även utvecklingen av spelförståelsen är i fokus under perioden.
* Spelarna utbildas inte bara i färdigheter utan även i exempelvis näringslära, återhämtning, skadeprevention och livsstilsfaktorer.
* Individuell träning och feedback ökar i betydelse.
* Matchandet ökar också i betydelse för spelarnas totala utveckling.

Den fysiska och psykiska utvecklingen under denna här perioden kan kort beskrivas med nedanstående kännetecken.

Fysisk utveckling för spelare 16-19 år:

* Fullständig biologisk mognad.
* Tydligare fysisk skillnad mellan flickor och pojkar. Flickor får mer vuxna former vid 16-17 års ålder (främst i form av ökaf fett- och muskelmassa) och pojkar vid 18-21 års ålder (främst i form av muskelmassa)
* I och med att muskelmassan ökar förbättras effekten av styrketräning.
* Koordinationen kan fortfarande förbättras, men effekten är inte lika stor som vid tidigare åldrar.
* Stor effekt av aerob uthållighetsträning.
* Effekten av anaerob träning (styrketräning och mjölksyraträning) ökar eftersom muskelmassan ökar.

Psykisk utveckling för spelare 16-19 år:

* Vill vara delaktiga i beslut
* Analytiskt och kritiskt tänkande fullt utvecklat i slutet av nivån.
* Förmåga att utvärdera och rätta till.
* Förmåga att visualisera muntliga instruktioner.
* Grupptryck kan förekomma och skapa konflikter.
* Självförverkligande och att uttrycka sig är viktigt.
* Kompisar är viktiga och högt prioriterade.
* Idrottandet blir mer på allvar; höga mål och krav på prestation.

**19 +/- år – Träna för att nå din topp**

Generella utgångspunkter:

* I den här fasen handlar det om att, genom goda prestationer, vinna matcher, serier och turneringar.
* Ett bra grundläggande arbete, från den “aktiva starten” till nu, ökar förutsättningarna att komma till den här nivån och fortsätta utvecklas.
* Här krävs att tränaren använder en mix av metoder i träningssituationen och att det finns bra träningsfaciliteter.
* Är förutsättningarna optimala ökar också sannolikheten att spelaren presterar på topp.