



”Fysisk träning för barn och ungdomar”

Föreningsläger i Lindesberg augusti 2017



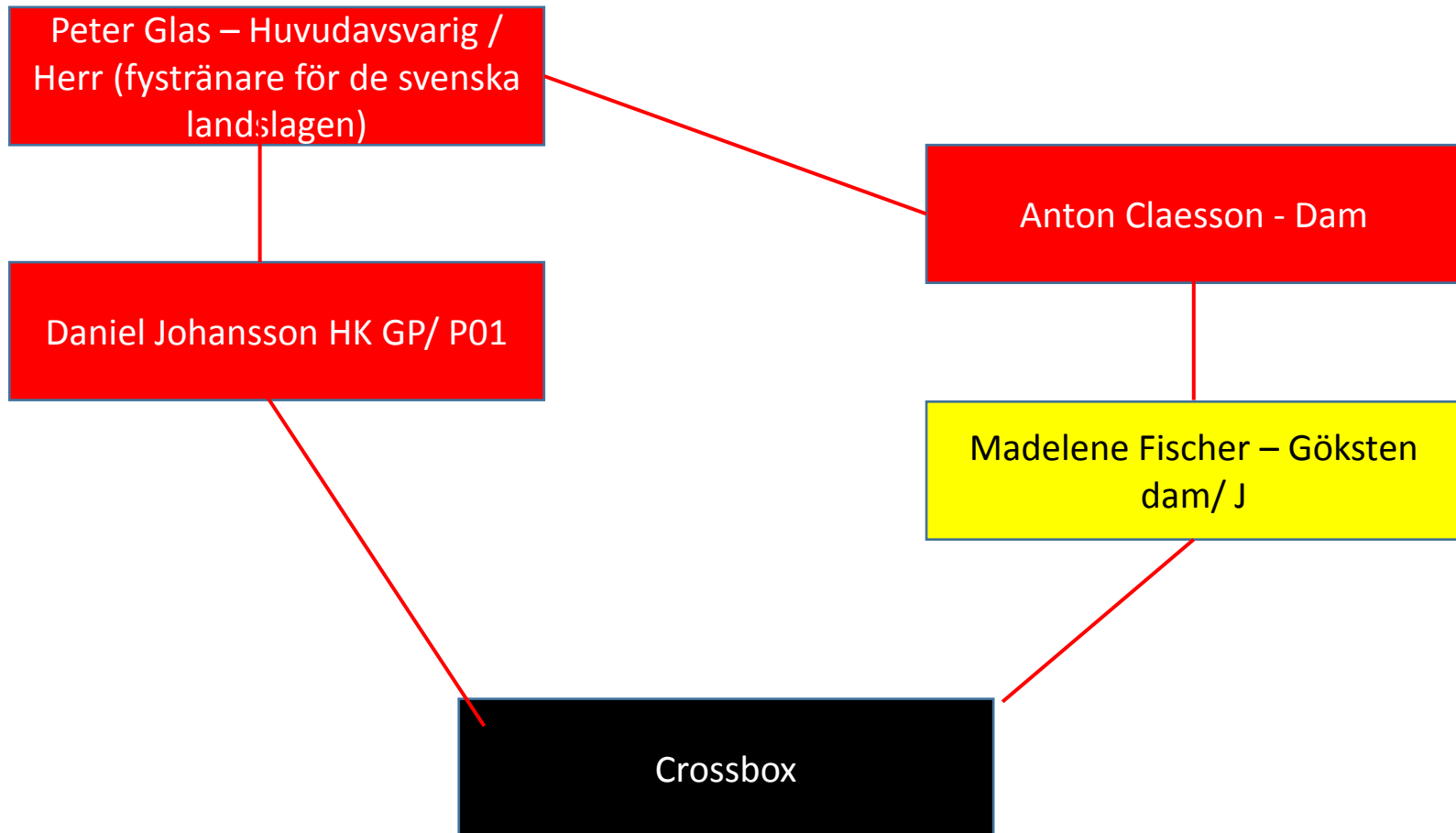


En god fysik är otroligt
viktigt i vår sport!





Fysorganisation





Hur tränar vi i a-lagen?

- Fysisk träning i varje pass!
- Periodiserat, ökat fokus på försäsongen
- SOKs fysprofil 3ggr/år

- Gym (inkl. morgonpass 06.00)
- Konditionsträning
- Sprint/spänst
- Knäkontroll
- Bål- & axelkontroll

Fysiska kvaliteter – grundegenskaper





Hur ligger vi till idag?

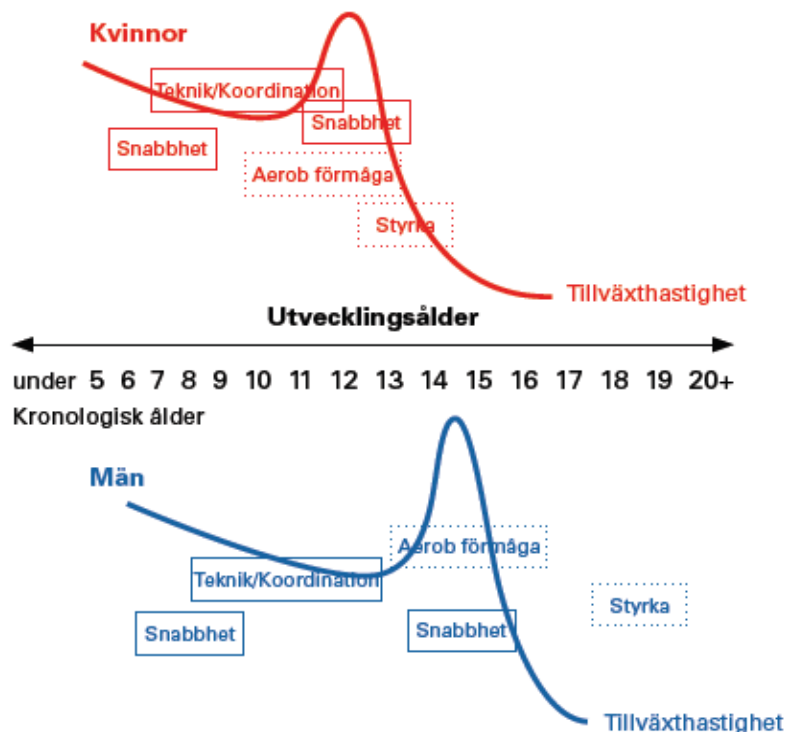
- Vi ser idag att våra egna spelare som kommer upp i juniorlag och a-lag generellt har väldigt bra maxstyrkevärden jämfört med tidigare årgångar. Vi har aldrig haft så starka spelare som nu.
- Vi ser också att konditionsvärdena på yngre spelare överlag är väldigt dåliga. Utvecklingen pekar nedåt.

**Vi måste jobba hårdare med
konditionsträning för våra ungdomar!**

Dagens verklighet



Hur ska vi träna? I det gyllene fönstret!



Figur 10. Extra gynnsamma träningsperioder för optimal utveckling av olika fysiska kapaciteter (Canadian Sport Centres 2010).



Först och främst:

- Allsidighet
- Glädje
- Långsiktighet



Konditionsträning för barn 6-12år

Ca 6-12år (varierar något mellan killar/tjejer)

- Hjärtats volym är mindre jämfört med vuxna
- Svårt att träna upp hjärtmuskeln
- Dålig effekt på "Vo2Max" = konditionen
- *"Barn tycker ofta det är tråkigt att springa länge"*
- **TRÄNA INTE: intervaller eller långlöpning**
- **TRÄNA GÄRNA: Stafetter, löpbanor och andra tävlingar som innehåller maxlöpning och mycket koordination!**



Konditionsträning för ungdomar 13-16år

Ca 13-16år (något tidigare för flickor)

- Hjärtat växer, blodkärlen växer inte lika fort
- Perfekt tid att ”styrketräna” hjärtat
- Unik period att öka anaerob förmåga, nytta resten av livet!
- TRÄNA: Distanslöpning minst 30min, Intervaller 30sek-4min.
- UT OCH SPRING OCH VÅGA BLI TRÖTT!

Styrketräning

Styrketräning för handboll är väldigt komplext med tanke på alla egenskaper som måste tränas.

Vi arbetar med styrketräning anpassad för handboll.

Basen i vår styrketräning är olympiska lyft med skivstång. Detta kompletteras sedan med en rad andra övningar där redskap som medicinbollar, k-box, kettlebell, gummiband m.m. används.





Positiva effekter av styrketräning för barn

- Motorisk inlärning
- Skadeförebyggande!
- Skelettuppbyggnad
 - Plyometri och styrketräning ökar benmineraliseringen
 - Hopp och övningar med tvära riktningsförändringSkadeförebyggande

(Styrketräning påverkar INTE längdtillväxten)

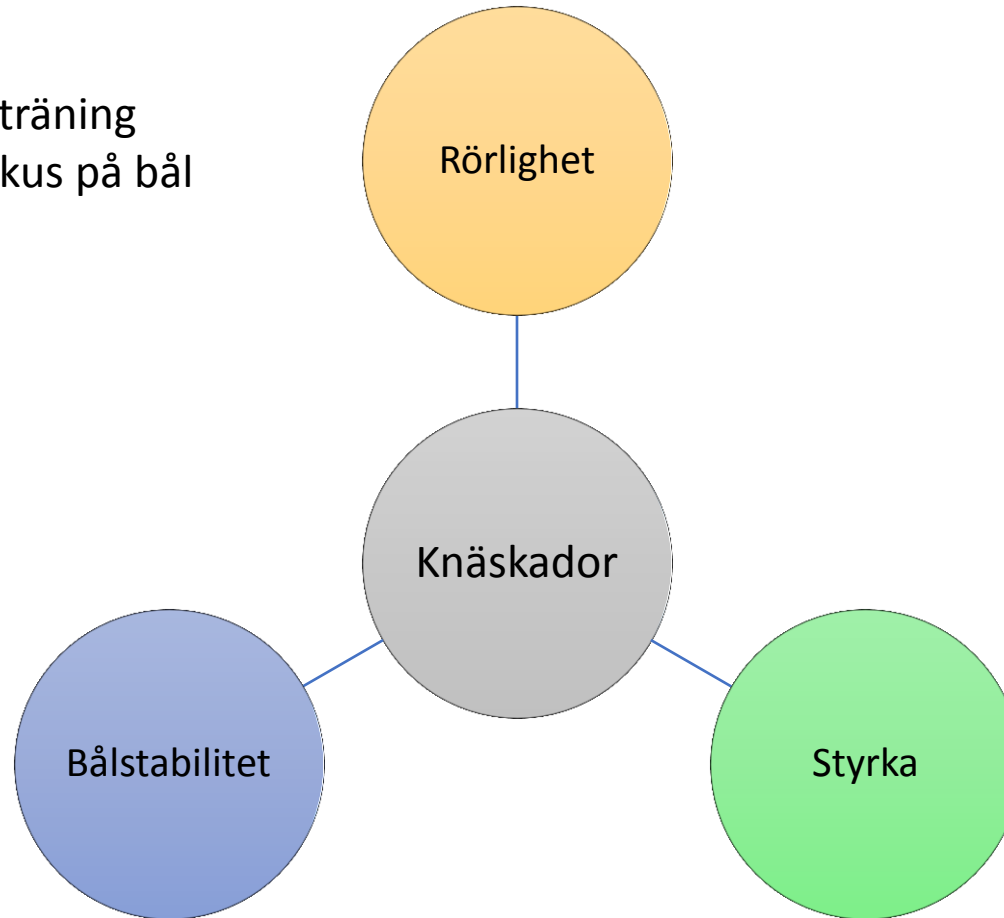


Skador i idrott

- Flest skador i åldern 12-13 år (9000/år)
- 15 år (7500)
- 17 år (6000)
- Trots ökad träningsmängd och intensitet
- Beror det på "naturlig" ökad/bristande styrka och kan vi motverka detta?
- Skadeförebyggande träning bör starta vid 8-10 års ålder

Knäskador – preventiv träning

Förebyggande träning
med mycket fokus på bål
!





Styrketräning

- 8-12år
- Fokus på rörlighet och koordination
- Styrka med kroppen som belastning

- 13-15år
- Styrka med kroppen som belastning (kan vara väldigt tungt, hur många av er går på händer, gör chins eller enbensknäböj?)
- MAQ (pinne)
- Knäkontroll ([ladda ned app!](#))

Kollektiv styrketräning i Guif från ca 14 år



Använd uppvärmningen!

- Lär dem något under uppvärmningen, att jogga kan alla redan och fotboll är inte uppvärmning!
- Knäkontroll, rörlighet, smidighet, balans
- Ingen stretching behövs, använd aktiv rörelse



Sammanfattning

8-12 år

- Väv in fysisk träning i era pass
- Spring kort och snabbt!
- Stafetter, banor mm
- Koordination och rörlighet
- Styrka med kroppen

13-15 år

- Väv in fysisk träning i era pass
- Spring (distans och intervaller)!
- Styrka med kroppen
- MAQ (pinne)
- Knäkontroll (ladda ned app!)



Och en sak till...! ÄT MAT!

- Mycket mat behövs för barn som tränar!
- Varken barn eller vuxna idrottare skall äta annat än närings- och energirik mat!
- Absolut inte LCHF, 5:2 eller andra lågkaloridieter
- Husmanskost är bäst!