



Fysisk träning för barn och ungdomar

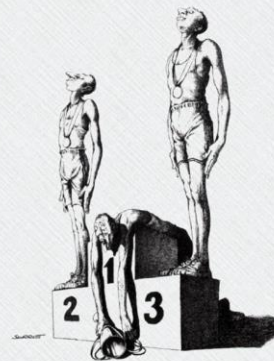


Anton Claesson, fystränare Guif Herr och Dam (uppdaterad 2019-09-02)

”Bättre tränad garanterar inte framgång, men att inte vara tillräckligt tränad kan vara ett problem!”



Fitness in team sports



- Being fitter/faster can't guarantee success
- Not being fit/fast enough can be a problem
- Physical output is not a factor of success, although it can surely help
- ✓ Skills +++
- ✓ Players interactions +++
- ✓ Game insights (decision making) +++
- ✓ Elite football players do not necessarily need to be the fittest athletes
- ✓ Need to be fit/fast enough to cope with the demands of the match and execute their tactical roles efficiently – individual

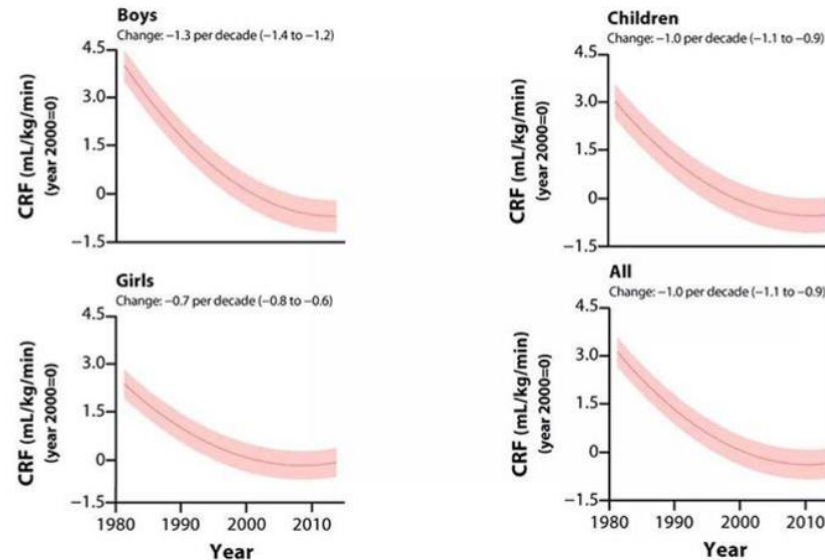
Fysiska grundegenskaper



Hur ligger vi till fysiskt idag (2019)?

- Vi ser idag att våra egna spelare som kommer upp i våra A-lag generellt är väldigt starka jämfört med tidigare årgångar. Vi har aldrig haft så starka spelare som nu! Vi ser också att konditionen på yngre spelare överlag är sämre än tidigare. Trenden pekar nedåt och verkar inte vara unik för Guif.

Förändring i VO2max hos barn och ungdomar sedan 1980 i rikare länder



Diagrammen är normaliserade så att år 2000 = 0 ml/kg/min

Dagens verklighet: Våra barn rör sig allt mindre!



Fyraåringar i Sverige rör sig för lite enligt en studie vid Karolinska sjukhuset. Foto: TT

Ny studie: **Fyraåringar rör sig för lite**

Svenska fyraåringar rör på sig alldeles för lite och allra minst rör de på sig på helgerna när de är med sina föräldrar. Det här visar en färsk studie vid Karolinska institutet i Stockholm.



Bör barn välja sport tidigt?

- 30 av 32 spelare i NFL-draftens första runda 2018 spelade fler än en sport på high school*
- Tidig specialisering ökar risken för skador!**

Diskussion: Måste du verkligen träna 10 000 timmar för att bli bra på något?

*<https://usatodayhss.com/2017/study-30-of-32-nfl-first-round-picks-were-multi-sport-high-school-athletes>

**McGuine 2017. A Prospective Study on the Effect of Sport Specialization on Lower Extremity Injury Rates in High School Athletes



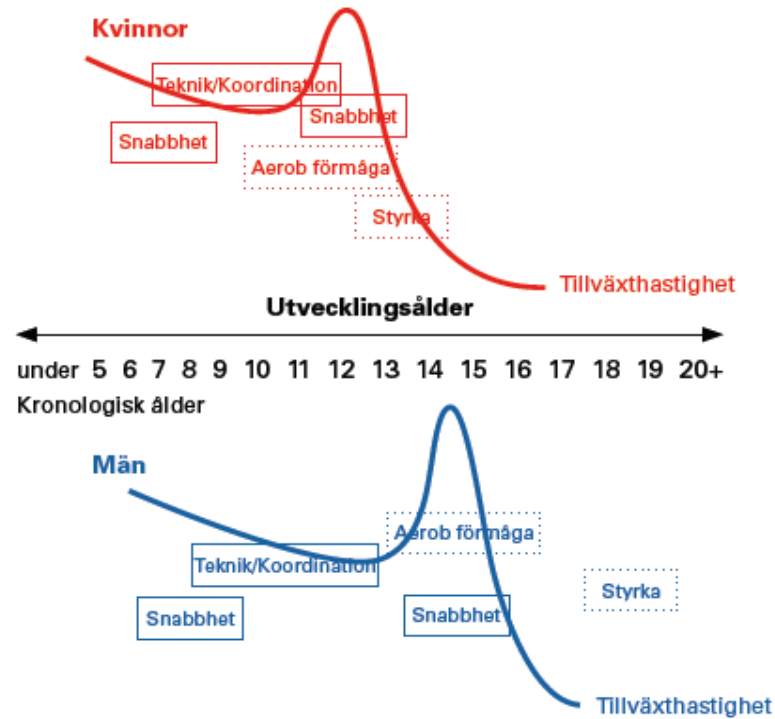
Det viktigaste av allt när vi tränar barn och ungdomar:

- Roligt
- Allsidigt
- Långsiktigt



”Det gyllene fönstret”

- visar extra gynnsamma perioder för utveckling av fysiska kapaciteter



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

OBS! OBS! OBS! Alla barn utvecklas olika!



Konditionsträning för barn 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: distanslöpning och långa intervaller**
- I denna ålder är barn generellt som mest utvecklingsbara vad gäller motorik, koordination och snabbhet
- **TRÄNA GÄRNA: Stafetter, löpbanor och andra tävlingar som innehåller maxlöpning och mycket koordination.**



Konditionsträning för ungdomar ca 13-15år

(Ev tidigare för vissa flickor)

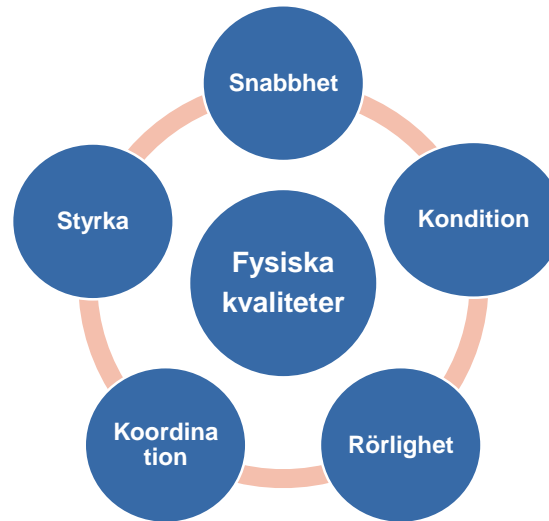
- Hjärtat växer, blodkärlen växer inte lika fort
- Unik period att öka anaerob förmåga (= konditionen), nytta resten av livet!
- ”Styrketräna hjärtat”
- TRÄNA: Sprint, Distanslöpning minst 30min, Intervaller 15sek-4min.
- UT OCH SPRING OCH VÅGA BLI TRÖTT!

Styrketräning för barn

Styrketräning = Muskelstärkande aktiviteter

Positiva effekter:

- Motorisk inläring
- Skelettuppbyggnad
- Skadeförebyggande



Rätt utförd styrketräning påverkar INTE längdtillväxten*



Styrketräning

8-12år

- Fokus på motorik och koordination
- Styrka med kroppen som belastning
- Knä-/Axel-/Bålkontroll (tips: ladda ned app!)

13-15år

- Styrka med kroppen som belastning (Det kan vara väldigt tungt, hur många går på händer, gör chins eller enbensknäböj?)
- Teknikträning på gymmet
- Rörlighet och koordination
- Knä-/Axel-/Bålkontroll (tips: ladda ned app!)

Träning med styrkeinstruktör i Guif från ca 14 år



Skador i handboll

”Kvinnliga handbollsspelare löper störst risk”

”/.../ Kvinnliga handbollsspelare löper störst risk att skada sina knän. Många män drabbas också av knäskador, men för män är det vanligast med skador på händer och fingrar. Handbollen har det största antalet skador som leder till bestående besvär.

– Det gäller framför allt knäskador. Allvarliga knäskador innebär ofta en risk för att man får bestående besvär”, säger Malin Åman idrottsskadeforskare på GIH.

<https://www.gih.se/Nyheter/2017/Malin-Aman-uttalar-sig-om-vilka-sporter-som-ger-flest-skador/>

De vanligaste skadorna i svensk handboll*

Skadetyper	Män	Kvinnor
Huvud	26%	20%
Tänder	11%	8%
Ögon	1%	1%
Nacke/Rygg/Bäcken	3%	3%
Axel	8%	5%
Armbåge	2%	2%
Underarm	1%	1%
Hand/handled/fingrar	23%	20%
Lår	1%	1%
Knä	23%	39%
Underben	3%	2%
Fot/fotled/tår	9%	7%

*Åhman, M. 2017. Acute sports injuries in Sweden and their possible prevention

Förebygga knäskador – preventiv träning fungerar!

Studie på 4 500st flickor (12-17år) i fotboll: 15min knäkontroll 2ggr/veckan minskade andelen allvarliga knäskador med **64%!!!***

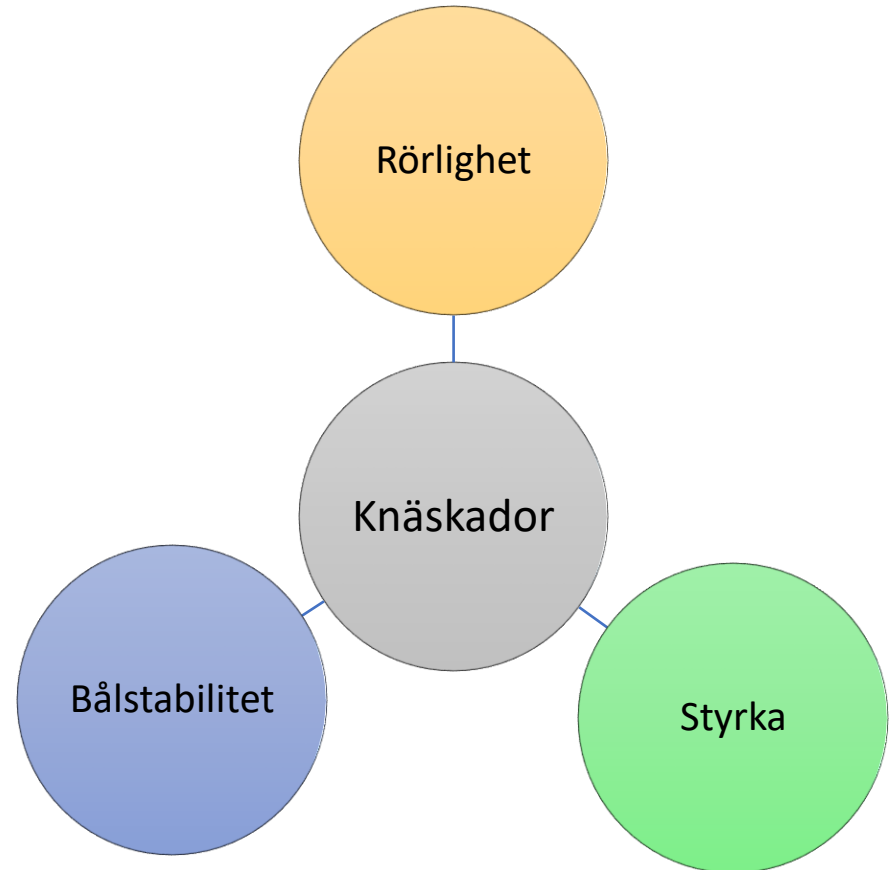
Förslag på knäkontrollprogram:

”Knäkontroll”

<https://www.folksam.se/for-sakringar/idrottsforsakring/knakontroll>

”Skadefri”

<http://www.skadefri.no/idretter/handball/>





Använd uppvärmningen!

- Lär dem något under uppvärmningen, att jogga kan alla redan och fotboll är inte uppvärmning 😊
- Förslag: Knäkontroll, rörlighet, smidighet, balans

Diskussion: Behövs stretching?



Sammanfattning

8-12 år

- Väv in fysisk träning i era pass
- Stor variation
- Spring kort och snabbt!
- Stafetter, banor mm
- Styrka med kroppen
- Knä-/Axel/Bålkontroll (ladda ned app!)

13-15 år

- Väv in fysisk träning i era pass
- Stor variation
- Spring sprint, distans och intervaller!
- Styrka med kroppen
- Teknikträning på gymmet
- Koordination och rörlighet
- Knä-/Axel/Bålkontroll (ladda ned app!)

Och en sak till...! ÄT MAT!



- Mycket mat behövs för alla som tränar
- Barn och vuxna idrottare skall äta närings- och energirik mat!
- LCHF, 5:2 eller andra lågkaloriedieter lämpar sig inte för idrottare
- Husmanskost är generellt bra mat för idrottare!