

TRÄNINGSSINSTRUKTIONER



I. Träningsinstruktioner för 10-12 år

Teknik (Koordination)

Åldern 10 till 12 år brukar kallas för den motoriska guldåldern, eftersom barn i den här åldern är särskilt mottagliga för inläring av koordination och teknikträning. Därför är det viktigt att öka betoningen av dessa moment jämfört med tidigare ålder. Det kan beskrivas som att träningen går från att ha fokus på motoriska utmaningar och skolning av allmänna rörelser i 6-9 årsåldern till fokus på koordinativ och teknisk skolning av grennära rörelser under den här åldern. I det senare avsnittet om löp-, hopp- och kastkoordination finner du övningar som bör köras i någon form vid varje träningspass.

Grenträningen är dock fortfarande den absolut viktigaste träningen av koordination och teknik. Minst en gren bör barnen få träna vid varje träningstillfälle.

Snabbhet

Snabbhet är också en egenskap som utvecklas bra under denna ålder. Fokus bör ligga på att låta barnen köra mycket acceleration och toppfartsträning (upp till 30-40 meter), på maximal hastighet. Att köra intervallträning över litet längre distanser mellan 100-300 meter ger ingen effekt, då barn i 10-12 årsåldern inte ännu utvecklat de energigivande processer i kroppen som krävs för sprintuthållighet. Som variation i träningen kan det dock vara bra att någon gång köra ett testlopp över 200 meter. Inomhus är detta ett roligt moment i de doserade kurvorna.

Styrka

Nu är det också tid att börja inkludera mer allmänfysisk träning i passen, allmänstyrka såsom bål- och fotstyrka är viktigt. Många tjejer får knäproblem i pubertetsåldern och detta kan förebyggas med styrketräning för benmuskulatur, börja redan i denna ålder. Använd gärna tilläggsvikt såsom lättare skivstänger och medicinbollar i denna träning, barnen ska dock kunna göra en övning med rak rygg och minst 10 upprepningar utan problem.

En basövning att använda är utfallssteg framåt med vikt, cirka 5 kilo, på raka armar ovanför huvudet. Den övningen kan gärna blandas in i varje uppvärmning och utvecklar såväl styrka i ben- och bålmuskulatur som rörlighet och koordination.



Styrkeövningar är också utmärkta att få in i träning där köer uppstår. När barnen till exempel ska hoppa längdhopp, låt de då göra en eller ett par styrkeövningar mellan varje hopp. På så vis minskar tiden då barnen står i kö och de får dessutom träna sin styrka.

Uthållighet

Uthållighetsträningen bör ses som en naturlig del av en träningsverksamhet som utmärks av liten kötid och mycket rörelsevariation.

Barn tar till sig uthållighetsträning såsom längre distans- och intervallövning dåligt innan de gått in i puberteten. Anledningen till detta är att hjärtmuskeln, precis som alla andra muskler, inte har särskilt stor möjlighet till tillväxt innan puberteten. Men att då och då köra riktigt jobbiga hinderbanor och cirkelträningar är givetvis bra - låt då styrka och koordination vara fokus. Att någon gång ibland låta barnen prova distanslöpning 2-5 km i en spännande miljö för att variera träningen är ett annat sätt att använda uthållighetsträningen. Varför inte göra en varm dag ute till en löptemadag på Skutberget eller i Museiparken? Även om barn i den här åldern inte utvecklar sin uthållighet nämnvärt så finns det ingen anledning att hålla dem ifrån att få testa hur det är att springa som Mustafa Mohammed!

Rörlighet

Rörlighetsträning sker som en naturlig del av en träning med mycket rörelse och variation av övningsval. Den viktigaste rörlighetsträningen i den här åldern är koordinations- och teknikträning

Eftersom den kompletterande koordinationsträningen ökar i den här åldern bör också träning av till exempel häckgång bli ett allt vanligare inslag. Med övningar över häckar blir rörlighetsträning en naturlig bonus. Häckträning är ett utmärkt sätt att kombinera koordination med styrka och rörlighet. Kör därför mycket träning över häckar i den här åldern.

Däremot kan det vara en god idé att avsluta varje träningspass med stretching, dels som ett sätt att vänja barnen vid att varva ned efter varje pass och dels som ett sätt att samla gruppen och få möjlighet att till exempel dela ut information om kommande träningar eller tävlingar.



II. Utvecklingsmetodik

När barnen är 6 till 9 år gamla handlar friidrottsträningen mestadels om lek och om att prova på nya rörelser. Givetvis är det så att även i den här åldern, 10 till 12 år, så är det glädjen att friidrotta som är det allra viktigaste. Samtidigt är detta också en ålder som är mycket viktig i det längre perspektivet. Inte för att resultaten i den här åldern spelar någon roll, de saknar snarare helt samband med resultat i vuxen ålder, utan för att barn i den här åldern utvecklar sin koordinativa förmåga mycket snabbt. Senare, som junior och senior, är koordinationen mycket svårare att förbättra och då är en hög koordinativ förmåga en nödvändighet för att få ut maximalt av den fysiska kapaciteten i en given rörelse, exempelvis i ett höjdhopp. Du som ledare för barn i den här åldern har därför en mycket spännande möjlighet att påverka barnens långsiktiga utveckling.

Stor variation ger koordination

Eftersom koordination kan beskrivas som förmågan att hantera sin kropp i rörelse så tränas den bäst genom: stor variation av ändamålsenliga rörelser. Med detta menas att barn förbättrar sin koordination genom att träna på att utföra många olika rörelser efter en given rörelsemall. Alltså, genom att vifta med armarna slumpmässigt så utför du mängder av rörelser – men det förbättrar knappast din koordination. Det krävs att rörelsen har en uppgift, ett mål, som på så sätt kräver att personen som utför rörelsen lär sig att styra sin kropp i en given riktning – för att koordination ska utvecklas. Ett bra exempel på koordinativ träning är löpskolning (löpkoordination), barnen får i löpskolningen en rörelseuppgift som liknar tekniken i sprintlöpning – exempelvis skipping – och som därmed övar deras förmåga till kroppskontroll.

I den här åldern är den koordinativa träningen alltså högprioriterad. Därför är det en god idé att se igenom avsnitten om löp-, hopp- och kastkoordination, som du finner längre bak i pärm, lite extra. Gör dessa övningar till inslag i varje träningspass och uppmana barnen att vara så noggranna som möjligt i sitt utförande av de olika rörelserna.



III. Optimal mottaglighetsålder

