

TRÄNINGSSINSTRUKTIONER



I. Träningsinstruktioner för 13-15 år

Teknik (Koordination)

I den här åldern inleds den grentekniska skolningen på allvar. Från att i åldern 6-9 haft fokus på motorisk träning och i åldern 10-12 på koordinativ skolning är fokus nu på teknisk skolning.

Det innebär dock inte mer av den grentekniska träningen, snarare tvärtom. I den här åldern är många inne i en stor längdtillväxt vilket innebär att belastningarna ökar och skaderisken höjs. Istället ökar den tekniska skolningen främst genom att vi inkluderar delmoment i träningen, vilket är övningar som tränar vissa detaljer av grentekniken särskilt noga. Olika former av koordination, som ni finner exempel på i ett senare avsnitt, är exempel på viktiga delmoment.

Den stora längdtillväxt som puberteten medför innebär att många får svårt att hantera sin kropps nya mått. Det gäller nu att gjuta mod i de aktiva och uppmuntra till tålamod.

Snabbhet

I den här åldern är snabbhetsträning en blandning av teknik-, framför allt accelerationsträning och häcklöpning, och styrketräning med skivstång/medicinboll. Många kan i den här åldern börja få problem med skador på grund av snabb längd- och muskeltillväxt, och snabbhetsträning är en stor belastning i den här åldern. Mycket accelerationsträning bör dock genomföras upp till 30-40 meter. Accelerationsträning sliter mindre än längre löpningar i fullfart och kan utföras med maximal insats trots kort vila, 1-2 minuter, mellan loppen. Stort fokus på teknik!

Häcklöpning är, precis som i tidigare åldrar, en prioriterad gren att träna. I häckträningen får barnen öva sin snabbhet, koordination och rörlighet på ett utmanande sätt. Variera upplägget på häckträningen stort, men ha helst ganska korta avstånd och uppmana till kvicka steg mellan häckarna.

Styrketräning är ett viktigt komplement till snabbhetsträningen i den här åldern. Till exempel olika former av medicinbollskast utvecklar de aktivas förmåga att skapa kraft och är därmed ett mycket viktigt komplement till snabbhetsträningen, samtidigt som skaderisken är mycket låg.



Styrka

Styrketräningen i den här åldern är väldigt viktig. De flesta har en stor längdtillväxt vilket kräver mycket stabiliserande styrka för att klara av den ”nya” kroppen. En ordentlig dos med bål- och fotstyrka i varje pass är därför att rekommendera. Se till att de aktiva i varje träningspass fått trötta ut åtminstone en stabiliserande muskelgrupp genom styrketräning innan de går hem. Till de stabiliserande muskelgrupperna hör framför allt: mage, rygg, fötter/vad samt fram- och baksida lår. I ett senare avsnitt finns ett stabiliseringspass för vart och ett av dessa muskelgrupper.

Skivstångsträningen bör inkludera skolande moment av basövningar som frivändning, ryck, knäböj och utfallssteg. I synnerhet utfallssteg är en utmärkt övning att använda i den här åldern, den tränar både styrka i ben och stabiliserar runt knäled och bål.

Det är mycket vanligt med olika sorters knäproblem i den här åldern, i synnerhet hos flickor, och många fall beror dessa på dålig styrka och rörlighet i lårmuskulaturen. Därför är det väl investerad tid med styrketräning av fram- och baksida lår.

Uthållighet

När barnen nu har gått in i puberteten utvecklar de uthållighet mycket effektivt. Det beror på att tillväxten innebär ett ökat tryck på hjärtmuskeln, vilket innebär att uthålligheten utvecklas väldigt fort vid träning

Lågintensiv pulsträning, såsom längre löpning, 4-8km i lugnt tempo, ger bra effekt och bör genomföras ungefär en gång i veckan.

Högintensiv pulsträning bör genomföras i stort sätt i varje pass. Till exempel cirkelträning med stabiliserande styrkeövningar är utmärkt träning.

I ett senare avsnitt finns träningspass för uthållighetsträning att använda.

Rörlighet

Att genomföra regelbunden och utförlig rörlighetsträning i den här åldern är en mycket god idé. Den stora längdtillväxten riskerar att orsaka många skador på grund av, bland annat, dålig rörlighet. Ett exempel är olika knäproblem som i synnerhet för tjejer uppstår på grund av för dålig styrka och rörlighet i framsida lår.



II. Utvecklingsmetodik

Hur utvecklar vi ungdomarna mot nästa ålder?

Det här är en spännande ålder! Barnen går in i puberteten och förändras mycket, såväl fysiskt som psykiskt. En del rörelser som tidigare varit enkla att genomföra kan nu bli rena konststycket och i språk och tanke utvecklas barnen till allt mer självständiga individer. Det gör att de både kan och mår bra av att ta mer ansvar över sin egen träning och utveckling.

Fysiskt är det allra viktigaste i den här åldern att lägga en god allmänfysisk grund för junior- och seniorålder, med fokus på stabilitetsstyrka och teknikskolning. I senare avsnitt finns ett antal pass med fokus på stabiliserande styrketräning i den här åldern. Tanken är att vart och ett av dessa ska ta mellan 15 och 30 minuter att genomföra och det kan därför vara en god idé att väva in ett av programmen i varje träningspass.

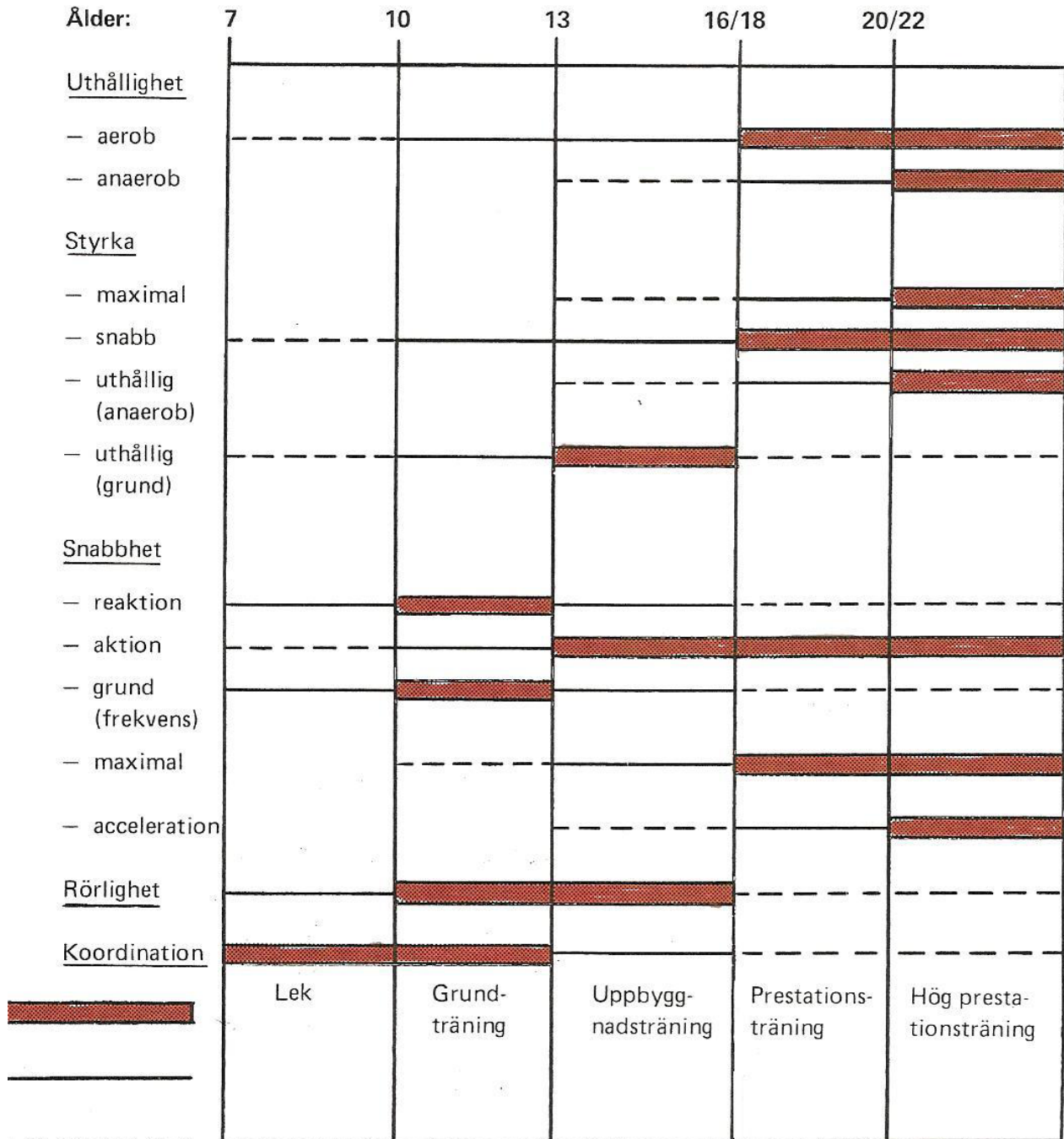
I den här åldersperioden är det mycket som händer även psykiskt och socialt. Barnen utvecklas till ungdomar, vilket bland annat innebär att de blir mer medvetna om sociala roller och förväntningar. Det blir en utmaning för barnen att i en tid av stora fysiska förändringar finna sin identitet i sig själva och i gruppen. Som ledare är det därför en särskilt viktig uppgift att i denna ålder arbeta för att få alla att känna sig accepterade och inkluderade.

Nu blir också mognadsgraden en allt tydligare utslagsfaktor mellan ungdomarna. Forskaren Tomas Petersson, Malmö Högskola, har dock konstaterat att i den här åldern finner vi i regel inte talang när vi ser till de som presterar bäst – vi finner fysisk mognad. Somliga utvecklas tidigt och får därför en snabb resultatutveckling medan andra utvecklas senare och hamnar därigenom efter sina jämnåriga sett till resultatnivå. Det här är något som tåls att upprepa och påminna ungdomarna om ständigt. Använd Christian Olsson, som inte var nära att ta medalj på ett ungdoms-SM, eller Stefan Holm, som spelade fotboll parallellt med friidrotten till han var 16 år gammal, som exempel på att det är först i långt senare ålder som resultaten är viktiga.

Vad som däremot är viktigt i den här åldern är att alla får uppleva att de lär sig och utvecklas. Försök därför att, i den mån det går, ge individuell feedback på hur ungdomarna utvecklas och vad de behöver fortsätta träna på för att bli ännu bättre. Gör dem delaktiga i sin utveckling genom att uppmuntra till eget ansvar, kanske genom att be dem instruera varandra eller låta dem välja en gren de vill träna extra på vid något tillfälle i veckan.



III. Optimal mottaglighetsålder





IV. Förslag till veckoplanering

Här finns en beskrivning på en bra veckoplanering för en träningsgrupp i åldern 13-15 år med träning 3 gånger i veckan. För att motivera ungdomarna och stimulera dem att ta eget ansvar för träning och utveckling är det viktigt att ge dem inflytande över träningen. Genom att få möjlighet att välja greninriktning vid träningstillfällena uppmuntras detta.

Träningsupplägget bygger på att deltagarna väljer ett av två grenval, som utgör huvuddelen av träningspasset, och därefter följer fysisk träning som genomförs gemensamt i hela gruppen.

Veckoplanering

Måndagar

Grenträning: Hopp eller Sprint-/häck 75min

Fysisk träning: Löpintervaller (längre intervaller för kondition) 45min

Onsdagar

Grenträning: Kast eller Hopp 75min

Fysisk träning: Teknikinläring för skivstång 45min
(alt. Allmänfys: Ben- och bålstyrka)

Torsdagar

Grenträning: Sprint/häck eller Medel-/Långdistans 75min

Fysisk träning: Stabilitetsträning 45min