

Uppvärmning / Basics

Begreppet uppvärmning tycker jag är intressant. Varför väljer de flesta att värma upp föredömligt till match eller tävling men till träning så spelar det ingen större roll? Det finns bara en uppvärmning och den ska förbereda både till match/tävling och framför allt träning! Mycket av vår träning idag är för specialinriktad på själva idrottsgrenen. Vi talar om möjligheter att nå idrottsframgångar på många olika områden. Ord som höghöjdsträning, kostpreparat och forskning inom "smala" eller extrema områden är vanligt förekommande begrepp i vår nya idrottsålder. Det verkar finnas otroligt många ute i idrottsvärlden som tror att s.k. genvägar är lösningen på att nå framgång. Var tog ord som grunder, lek och känsla vägen? Det är i basen som idrottsmannen eller kvinnan ska utvecklas. Bäst i Basics ger flest medaljer oavsett vilken idrott vi talar om.

Träningsförberedelser.

Se t.ex. bara på uppvärmningen. Hur många värmer upp ordentligt och förbereder kroppen för elitträning med maximala ansträngningar både vad gäller styrka och rörlighet? Kan man verkligen vidareutveckla tekniken och kapaciteten om man inte har värmt upp ordentligt? Jag anser att de flesta fuskar på den punkten. Det gäller inte bara att bli varm och svettas för att det ska räknas som uppvärmning. I uppvärmningen ska alla de fysiska kvaliteterna tränas. Med det menar jag styrka, rörlighet/flexibilitet, koordination, balans, kroppskontroll och rumsuppfattning. Detta för att möjligheten till utveckling ska kunna fortsätta i den dagliga träningen! Vi ska preparera grunderna. Detta ser jag som oerhört viktigt oavsett idrott, ålder, nivå och kön.

Vi tränare måste ha ett öppet seende, både gentemot vår egen idrottsgren och alla andra fantastiska idrotter. Vad kan vi lära av varandra? Vad är grundförutsättningen för att lyckas i just den idrotten jag har valt? Det mesta av en idrottsmans vardag är och kommer att förbli träning, träning och åter träning. Jag tror på tesen att den som tränar mest blir bäst. Det behöver inte alltid vara hårdast utan smartast. Vad vi måste se till är att skapa förutsättningar att lyckas - att ha en bra grund att utvecklas ifrån. Vi måste preparera våra aktiva med de grundläggande fysiska kvaliteter som krävs för all idrott. Ju bredare bas – desto kortare steg mot toppen! Först kropp sedan sport!

Att utveckla tekniska färdigheter handlar om att utveckla individen så långt som möjligt från hans eller hennes egna förutsättningar. Hur ser den aktive ut? Vilka inre resurser/kapaciteter har han/hon? Vad saknas och vad måste förbättras?

Uppvärmning - förberedelsefas - det är här vi grundlägger den dagliga träningen och gör avstamp mot framtiden! Detta är den viktigaste delen av träningen anser jag. Den ska vara så varierad som möjlig med detta inte sagt att det ska hoppas mellan olika saker vid varje träning. Det ska vara ett kontinuerligt tänk – det ska vara samma struktur /den röda tråden) i alla uppvärmningar. Självt startar jag alltid med arbetet kring fötterna. Balans, koordination och motorisk styrketräning samt smidighet kring fot, knä och höftled. Sedan följer någon form av lek eller tävling/utmaning – viktigt både för barn och vuxna. Gärna något tävlingsmoment så att man höjer graden av vakenhet, det kan också vara en individuell utmaning. Lekens roll för att trivas och kunna slappna av och därigenom

kunna prestera optimalt är en viktig ingrediens. Avdramatisera tävlingsmomentet och gör det till en vana.

Är leken vild så får den vänta lite tills det att kroppen är klar. Därefter arbetar jag med olika gångvarianter som förlänger den första delen och att det blir en naturlig övergång till löpvarianter som har till syfte att höja kroppstemperaturen och lösgöra musklerna. Styrka och explosivitet ska också ingå. Mag och ryggträning ska ingå i alla former för uppvärmning då det är själva kärnan för att kunna utveckla kraft i ben och överkropp. Är vi inte starka i mage och rygg så kommer vi heller inte att kunna prestera på vår högsta nivå. "Teknikbygge" är ett ord jag har lekt med. Ta tid i uppvärmningen att förbättra din teknik eller skapa förutsättningar att kunna bygga en ny teknisk detalj. Det kan vara allt ifrån att bli smidigare så att jag kan kasta mer effektivt eller starkare så jag kan utveckla min "nya" fint. Det är här du kan lägga lite extra tid på just din utveckling av ett (eller flera) moment i din idrottsgren.

Vem värmer... Jag tycker att all uppvärmning ska vara ledarledd (i alla fall för de yngre åldrarna – upp till 13/14 år – kanske längre, sedan delat ansvar mellan aktiv och tränare). Jag tycker mig också få ett annat klimat i träningen om jag som tränare står för uppvärmningen. Det svetsar ihop gänget och det blir inte en massa snack och dötid. Effektiviteten ökar. Naturligtvis handlar det om att kunna delegera ansvar och arbetsfördelning för att medvetandegöra de aktiva om hur en uppvärmning kan göras. Ibland är det viktigt att tränaren leder för att ge nya tips och idéer om övningar eller bara för att skapa en viktig rutin. Att genomföra en "allmän" uppvärmning för hela gruppen med möjlighet att individualisera i slutet där den aktive själv kan preparera ett problemområde (styrka, smidighet eller teknisk färdighet) eller vidareutveckla en styrka, egenskap eller färdighet. Värm upp tillsammans. Den trötte dras med och lyfts upp av den friske!

Kan vi lyfta eller förbättra den fysiska basen i uppvärmningen så har vi möjligheten att sträva efter mottot – **En allsidig atlet med spetskompetens!**

Uppvärmning – varför ska vi värma upp?

Nedan följer några exempel på varför uppvärmningen gör en skillnad

- Ökar din motivation till träning och tävling genom förbättrad fokus och högre medvetandegrad
- Höjer din prestation då koordinationen förbättras då de neurala informationerna går fortare
- Förebygger / förhindrar skador då muskler, senor och vävnader blir mer elastiska
- Ökar din energiomsättning så att syret snabbare levereras till de arbetande musklerna
- Ger dig möjlighet att arbeta längre innan mjölksyra bildas i muskeln
- Du får en kortare reaktionstid
- Ditt rörelseomfång blir större
- Producerar snabbare mer kraftfulla muskelkontraktioner
- Samla gruppen / teamet – gemensam kick off mot match eller träning
-

Det vill säga att genom en för aktiviteten optimal uppvärmning ger dig möjlighet till att arbeta mer precist, längre, snabbare, i ett större rörelseomfång och mer kraftfullt samtidigt som skaderisken minskar och du är mer fokuserad på uppgiften!

Varför inte se till att detta blir din vardag – så att varje träning kan göra dig lite bättre.

Lek med tanken att du tränar 5 gånger i veckan och värmer upp ca 30 minuter varje gång. Det blir 2,5 timmar per vecka och under 48 veckor är det 120 timmar. På tre år har vi då optimerat träningen med 360 timmar och gett förutsättningar så att just du blir lite bättre varje gång! Och då har jag inte ens tagit med utvecklingen av den övriga träningstiden. Nämligen den tid då du ska bli bättre i din idrottsgren.

Det gäller att så optimalt som möjligt göra den aktive så förberedd som överhuvudtaget går för huvudaktiviteten, oavsett vilken idrott eller aktivitet det handlar om!

■ **Slarvar vi här så kan vi glömma framtida framgångar!**

Uppvärmningens innehåll

- Fotstyrka
- Lek, tävling eller annan utmaning
- Balansmoment
- Gång och löpvarianter
- Koordinationsövningar
- Hopp och spänstkombinationer
- Rörlighet och smidighet genom dynamiska rörelser
- Allmän styrketräning (obs alltid mage och rygg)
- Kroppshållningsövningar
- Rullningar och rotationer
- Specifik styrketräning för huvudaktiviteten/idrottsgrenen
- Individuella svagheter och styrkor
- ”Teknikbygge”

Total tid ca 30 (- 45) min!

Kom ihåg!

Uppvärmningen är den viktigaste delen i träningen!

Klä er ordentligt, gärna extra plagg (handskar, mössa, extra strumpor eller jacka)!

Drick vatten för att undvika vätskebrist!

Skapa rutiner och arbeta med kontinuitet (inte slentrian)!

Variera dig och se till att ha en stor övningsbank att plocka ur!

Värm upp tillsammans!

Ha roligt och hitta utmaningar, tävlingar och lekar!

Led uppvärmningen och utbilda de aktiva!

Använd gärna hjälpmedel som tex. elastik eller hopprep!

Se till att arbeta dynamiskt som start på en träning och mer statiskt efter träning!

Värm upp på samma sätt inför träning som inför tävling!

Mats Mejdevi

Hopp och koordinationsvarianter samt några övningar för styrka och spänst på långmatta (12 – 14 meter)

1. Upphopp - isär - ihop med armrörelse framåt



- a) Även baklänges
- b) Med ”dubbelhopp” (isär - isär – ihop – ihop)
- c) Motsatt (armarna ut – fötterna in)

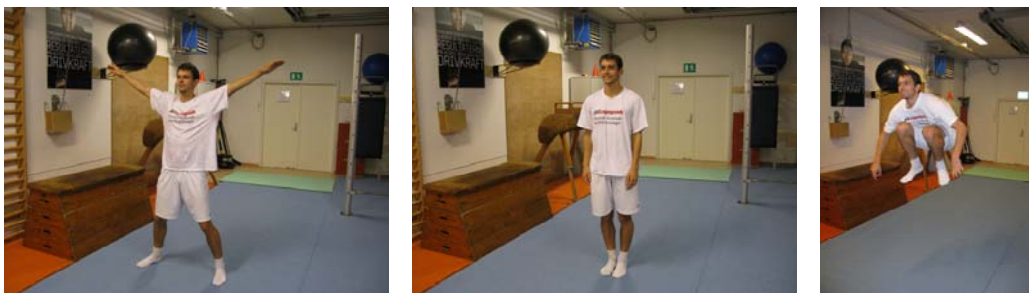


2. En armböjning + löp på alla fyra framåt (armböjningen gör det lättare att styra den aktive mot att ha stöd på händerna i löpningen)



- a) Två armböjningar och löpning på alla fyra bakåt
- b) Tre armböjningar och löpning på alla fyra runt i cirklar (gärna åt båda håll) – förövning till hjulning (vejmölle)

3. Upphopp framåt isär – ihop upphopp i djup gruppering framåt



b) Bakåt

4. ”Tåhopp” framåt (Spänn mage och rygg)



5. (3) ”Tåhopp” med upphopp och halv vändning (kom ihåg att vända åt samma håll)



**OBS! Kom ihåg att vända åt samma håll –
Tips - håll ett finger mot ena skuldran**

6. (3) "Tåhopp" med upphopp och hel vändning

Viktigt att träna vändningen åt båda håll – kan man så prova 1 ½ vändning och svårare.

a) Framåt

b) Bakåt

7. Upphopp framåt isär – ihop – upphopp i djup gruppering – direkt helvändning (piruette)

a) Kan göras med vändning åt båda håll!

b) Samma men baklänges

8. Kullerbytta framåt till upprest stående



b) Kullerbytta framåt med upphopp



c) Kullerbytta framåt med upphopp och klapp över huvudet – bakom kroppen – framför kroppen

d) Kullerbytta framåt med ena benet ut – växla ben



d) Kullerbytta framåt med uppgång på ett ben



Kom ihåg att växla ben!

e) Kullerbytta framåt med upphopp på ett ben

9. Upphopp framåt isär – ihop – upphopp i gruppering – direkt helhelvändning + kullerbytta
Som de tidigare kombinationerna men med kullerbytta efter. Detta är ett gott verktyg att öva koordination och minne (hukommelse)!

10. Harskutt med så sträckta ben som möjligt framåt



b) Bakåt

11. Låga hopp (ca 90 grader) framåt



b) Hopp bakåt

c) Hopp i sidled – båda sidor självklart!



12. Höga upphopp i djup gruppering (knä mot bröst) framåt (



Direkt hopp med så kort markkontakt som möjligt

b) Bakåt

13. Tre (3) höga hopp – Tre (3) låga hopp framåt osv. Som en kombination mellan övning 11 och 12!

b) Bakåt

c) Sida – båda sidor naturligtvis

14. Skottkärre-övningar

Obs! Här är det viktigt att kroppspositionen är riktig – rumpan högst. Kamraten håller om knäna. Ju längre ner på benet kamraten håller desto tyngre för den som går på händerna. En god variant är att bara hålla i det ena benet (som visas) så att den som går på händer själv ska kontrollera det fria benet. Detta tränar också musklerna som pressar benet inåt.

a) Skottkärre framåt – gång framåt i skottkärreposition



15. Skottkärre framåt med fyra steg och en armböjning etc.



16. Skottkärre framåt med armböjning på varje steg (sneda armböjningar)



17. Skottkärra med armhävningshopp framåt



Här kan det vara en god idé att hålla i båda fötterna!

18. Skottkärra utan att kamraten håller i bena – pressa kring kamratens höfter



19. Skottkärra baklänges med magen uppåt



Här kan man också lägga till en armböjning efter fyra steg..

20. Hopp på ett ben till balans – explosivt upphopp på ett ben med djup gruppering (knälyft mot bröstet) – landa under kontroll (i balans 2 sek.).

Obs! Vid hoppen nedan är det viktigt att vara koncentrerad och se till att bygga upp under tid. När man kan kontrollera ett steg så kan man gå vidare till nästa!



a) Enbenshopp till balans 6 st / ben

b) Två (2) enbenshopp med benlyft med kontrollerad landning i balans x 3 st / ben

c) Tre (3) enbenshopp med benlyft med kontrollerad landning i balans x 2 / ben

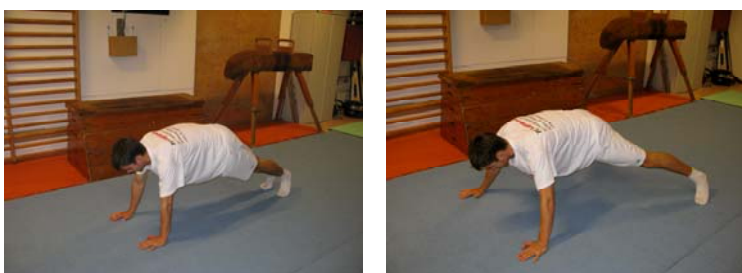
d) 6 enbenshopp med benlyft x 1 / ben (behöver inte landa med kontroll efter sista hoppet)

21. Hopp i stödjande som en armböjning – ”Fyrfotastuds” framåt



b) Bakåt

c) Krysshopp (armar och fötter ut till sidan)



22. "Känguruhopp", höger hand – vänster fot i marken, studs framåt



b) Känguruhopp, vänster hand – höger fot i marken – studs framåt

23. "Känguruhopp" växelvis höger arm – vänster fot, vänster arm – höger fot,

b) Samma men bakåt

c) I sidled (båda sidor naturligtvis)

24. Sälgång – gång framåt med benen släpande efter (gärna på en uppochnervänd frisbee!)

a) variera och hitta på egna banor!



25. Gång ut bakåt (till "långt" Brostående)



b) Samma men ner på armbågarna – tryck upp igen

26. Drag ut bakåt – Lyft upp magen och dra sedan bak rumpan mellan händerna så långt som möjligt.



27. Lyft upp knäna – tryck ut fötterna framåt så långt som möjligt – flytta fram händerna etc



28. Sidrullning - upp och sitt med böjda ben – sidrullning – upp och sitt, etc



b) ”2 sitt en rull”, etc

c) 1 sitt – en rull – 2 sitt – en rull – upp till 8 sitt

d) Samma men med sträckta ben



Styrkeövningar

1. Sit ups vanliga



2. Benlyft i piksittande ställning – händerna kring knäna – (ju längre ut mot foten desto tyngre – prova!)

a) Starta med ett benslyft



b) Båda benen



3. Spindelhängande 5 – 10 sek., 3 omgångar



4. Mellanspindel (som nr 2 men med fötterna ihop)



Kräver en riktigt stark mage...

5. Armböjningsvarianter – endast fantasin begränsar

a) Armbågarna efter sidorna



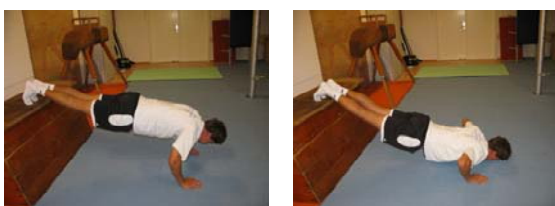
b) Breda armböjningar



c) Smala armböjningar



d) Med fötterna högt



e) Mellan bänkar



Försök att komma så långt ner som möjligt

e) Kan också göras mellan stolar med händerna på varsinn stol och fötterna på en stol.

f) I pikering



g) Med klapp



h) Slå på öronen

i) Slå på bröstet

j) Slå på låren

Här kan man kombinera som en liten serie först klapp sedan öron, bröst och sist lår!

k) Klapp bakom ryggen

6. Rygglyft liggande på mage

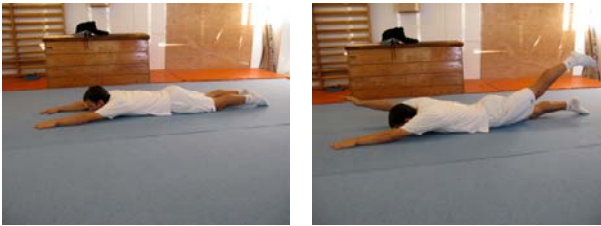
a) Vanliga



b) Med roddrag



c) Växelsvis lyft höger arm och vänster ben – vänster arm och höger ben



7. Rygglyft i Bellyback



8. Uppdragningar i stång - Chins

a) Uppdragningar med undertag



b) Uppdragningar med tvetag



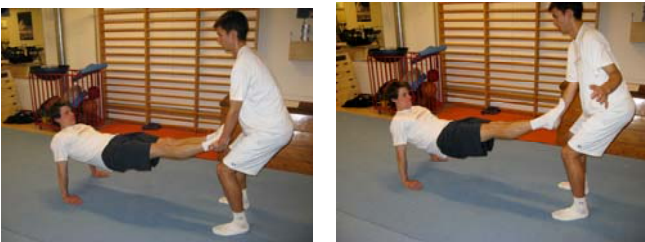
En riktigt god och logisk övergång från undertag till övertag – växla greppet!

c) Uppdragningar med övertag



Kroppshållningsövningar

1. Omvänd skottkärra – håll i fötterna och prova att släppa växelvis höger och vänster ben på den aktive.



2. Samma sak men med en sko mellan fötterna.
Lyft och flytta från sida till sida samt upp och ner och i cirklar.



3. Stående i skottkärra - håll i fötterna och prova att släppa växelvis höger och vänster ben på den aktive.



4. Skottkärra lyft upp ryggen och tryck tillbaka skuldrorna till en omvänd L-position – ned till skottkärra.



5. Skottkärra lyft upp ryggen och tryck tillbaka skuldrorna till en omvänd L-position – Lyft upp till handstående – tillbaka till omvänd L-position - ned till skottkärra.



6. Vippsittande

a) Grupperad



Försök att hålla knäna så nära bröstet som möjligt!

b) Ett ben utsträckt mot taket



c) Sträckta ben mot taket



7. Liggande ”spannung” på rygg

a) Med armarna nedåt över knä



b) Med armarna bakåt över huvudet



8. ”Brostående”

a) Vanligt



Ju längre fram med armbågarna desto tyngre

b) Med lyft av ena benet - växla



c) Med lyft av en arm och motsatt ben – växla



9. Stående som en armböjning

a) Med lyft av en arm och motsatt ben – växla



b) Med lyft av ben och arm på samma sida – växla



Viktigt att höften ligger neråt mot golvet

10. Gång ut bakåt – också mycket fin övning att lägga in i uppvärmningen eller bara att gå ner så långt som möjligt och hålla positionen



11. Brostående med kamrat som håller i fötterna – lyft som en stock upp mot lodrätt och sänk långsamt – upprepa.



12 Sidlyft – liggande på armbågen och lyfta kroppen

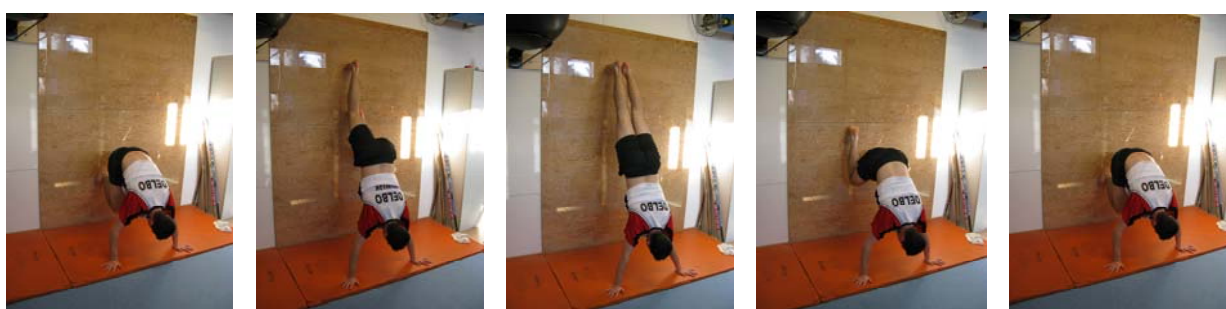


a) Sidlyft med benlyft

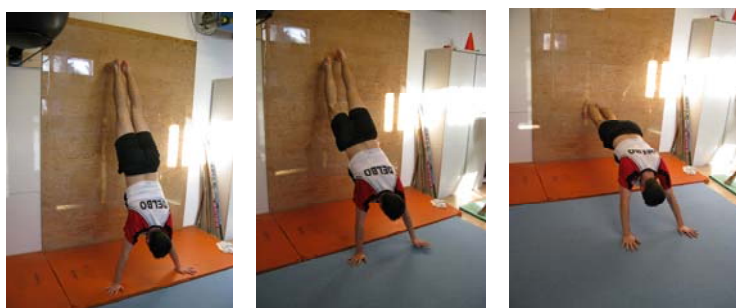


13. Spidermanvarianter – en smart möjlighet att kunna stå på händer...

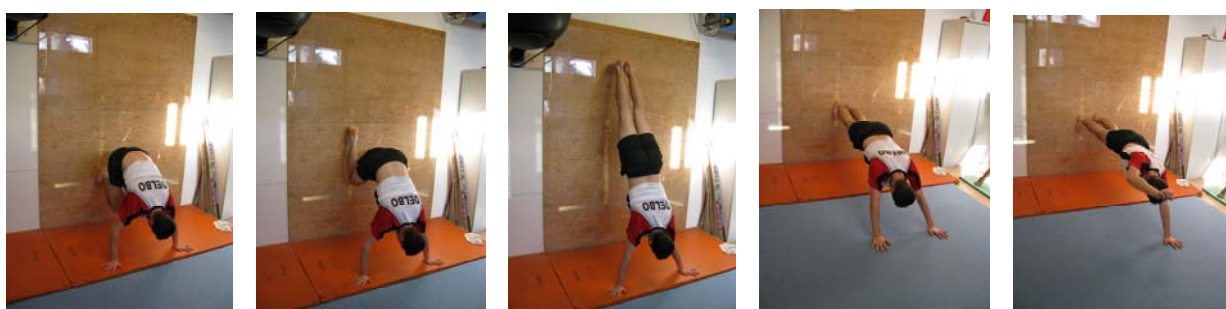
a) Lilla Spiderman



b) Stora Spiderman



c) Kombinera Lilla och Stora Spiderman och avsluta med Superman



14. Handstående mot vägg

a) Vanligt efter spark



b) Stå med magen in mot väggen



c) Stå på en arm med magen in mot väggen



14. Stå på händer fritt

b) gå på händer