

Gustavsbergs IF HK – Röda tråden för fysträning

Den röda fystråden är Gustavsbergs IF HK guide till dig som tränare i ditt tränarskap så att du vet vad och hur du bör träna fysiska egenskaper hos barnen och ungdomarna samt när du bör göra det. Det viktigaste för dig som tränare är att förstå och följa grundprinciperna, inte slaviskt utföra alla övningar som "någon" sagt är bäst. Med andra ord, var uppfinningsrik i ditt tränarskap men innanför ramarna.

Sist men inte minst: var kritisk! Bara för att någon skriver eller säger att detta är hur du ska göra så innebär det inte att du inte ska ifrågasätta och undersöka. Det kommer ständigt ny forskning som kanske rent av omkullkastar hälften av det som står här i! Det finns källhänvisningar här och var i guiden, litteratur som du själv kan läsa om du är intresserad.

Grunder att stå på

Gustavsbergs IF HK har fyra värdeord att stå på, **Gemenskap, Glädje, Utveckling och Modern**. för att uppnå målet: Sveriges mest attraktiva klubb för barn och ungdom. När det gäller fysbiten finns fem grundpelare som är kopplade till våra värdeord.

- Utbildade spelare
- Skadefria spelare
- Utvecklade spelare
- Realistiska spelare
- Spelare som tar eget ansvar

Utbildade spelare

Oavsett ambitionsnivå hos spelaren så ska vi sträva efter att varje spelare ska ha fått med sig en gedigen utbildning i hur man tränar styrka, rörlighet, stabilitet och kondition. De ska även förstå hur vila och kost hjälper dem att prestera bättre och hur de ska göra.

Skadefria spelare

Vi ska tänka både kortsiktigt och långsiktigt. Vi ska ha låg skadefrekvens under deras tid inom handbollen, att få spela match utan att dras med skador är första prioritet. På lång sikt ska vi bygga individer som är hela även under sina vuxna liv – att drabbas av smärta på grund av träning i sin ungdom är något vi ska sträva efter att förhindra.

Utvecklade spelare

Alla spelare ska bli bättre på grund av sin fysiska träning, oavsett nivå och ambitionsnivå. Det är upp till oss att pusha dem framåt och lära dem att hitta sina främre gränser.

Realistiska spelare

Vi ska tidigt lära våra spelare hur visioner och mål hänger ihop med den faktiska arbetsinsatsen. Att sätta rätt förväntningar är en nyckel för att känna tillfredsställelse istället för besvikelse. En

spelare som förstår sambandet samt kan sätta realistiska mål(både kort- och långsiktigt) kommer sannolikt uppskatta både fysträning samt handbollen.

Spelare som tag eget ansvar

Vi ska sträva efter att så fort det går lära spelaren att ta eget ansvar för sin egen träning. En spelare som utför övningar för din skull eller på grund av gruppsyck kommer att sluta förr eller senare, mycket på grund av bristande motivation. Vi måste ta fram varje individs drivkraft och motivation utifrån individens ambitioner och förutsättningar.

Utvecklingstrappa för barn och ungdom

En handbollsspelare ska vara som bäst när de är ca 26-29 år gamla, för att nå dit krävs hård träning och framför allt tålmodig träning. För att underlätta och visualisera utvecklingstrappan för våra barn och ungdomar så kan man dela upp det i fem generella steg:

- 6-9 år – Ha kul och lära sig grunderna
- 9-12 år – Lära sig träna
- 12-16 år – Träna för att träna
- 16-19 år – Träna för att tävla
- 19-40+ - Träna för att vinna

Målet med denna trappa är du som tränare ska planera din träning på rätt sätt för att kunna bygga starka idrottare som håller hela livet – både gällande skador och prestation. Allt för ofta ser vi spelare som tränas för att tävla allt för tidigt och förstör sin karriär samt har problem i sitt privata liv på grund av skador. Som sagt, målet som handbollsspelare är att vara som bäst vid 26-29 års ålder, inte 14-16 år. Hur tycker du att det ser ut idag?

6-9 år Ha kul och lära sig grunderna

”Att ha kul” är lätt att tolka som att allt måste vara lek. Mycket vi gör kan visserligen konstrueras i ett lekformat men behöver inte desto mindre vara strukturerat och genomtänkt. De lekar vi planerar ska ha ett syfte som du bör ha tänkt igenom. Ibland är syftet enbart ”att ha kul”, men när du planerar ska du tänka igenom trappan uppåt, vad ska de ha för färdigheter när de är 19 år? Vidare måste vi fundera över vad som är ”att ha kul” för ett barn. Att utvecklas och se sin framgång är också ett sätt att ha kul – att t.ex. klara gå över en smal bom utan stöd eller göra en kullerbytta.

I den här åldern ska du fokusera på att ha mycket grundträning som du utför på ett lekfullt och roligt sätt. Tyvärr ser vi en trend i samhället att fler och fler barn saknar grundmotoriska färdigheter som tidigare kom av sig självt genom spontanlek, t.ex. klättra i träd. Trycket på oss som organiserad idrott är med andra ord högre, vi ska lära dem sådant också.

9-12 Lära sig träna

I den här åldern är det viktigt att testa så mycket som möjligt – att utsätta kroppen och knoppen för så mycket olika rörelser som det går. Vi inför styrketräning, men fokuserar på den neurala styrkan; dvs att få till motorik och koordination. Vi använder lätta vikter eller kroppsvikt. Mycket fokus bör även ligga på balusträning, dvs kunna hantera sin kropp i obalans(hinderbanor mm)

Kondition= Jobba enbart med korta intervaller och högintensivt, 10 s är max tid per intervall, sedan 10-30 s vila. Inga distanspass i löpspåret eller för mycket mjölksyra!

12-16 Träna för att kunna träna

I denna ålder börjar vi träna för att träna, dvs vi förbereder spelarna att kunna hantera hög volym och belastning i sin träning så att de inte skadar sig. Detta är en ålder då de allra flesta kommer in i den pubertala tillväxtfasen. Styrketräning hjälper individen att hålla sig skadefri! Vid pubertetens infall växer hjärtat snabbare än artärerna, vilket ger ett naturligt högt blodtryck som går att utnyttja för konditionsträning(hjärtmuskeln tränas extra bra).

12-13 år

Grundträning/uppvärmning 10-15 min/träning. Styrketräning 2 ggr i veckan, 2-3 set, 10-15 rep.

Varierad styrketräning med 2-3 set beroende på individens biologiska utveckling. träna överkropp, bål och överkropp. Se till att även få in explosiva moment, snabbhetsträning.

Konditionsmässigt jobbar vi varierat med korta intensiva intervaller samt att vi inför längre distanspass 30-45 min för dem som har påbörjat sin tillväxtfas(pubertet). Dela, om möjligt, in truppen i två grupper där spelare i puberteten kör längre löppass medan övriga kör korta intervaller, kör korta intervaller om gruppen är svår att dela. Längre distanspass läggs med fördel efter handbollsträning eller på försäsong.

13-14 år (F/P-14)

I denna ålder breddar vi antalet övningar inom styrketräning och börjar också att lägga på mer belastning. Volymmässigt ökar vi även antalet set även om belastningen ännu ligger på en lagom nivå utifrån individens förutsättningar – Fokus är att lära sig hantera en ökad belastning och volym. Se till att även få in explosiva moment, snabbhetsträning, vilket kan kombineras med handbollspasset.

Konditionsmässigt varierar vi mellan korta högintensiva intervaller samt längre distanspass – längre distanspass har generellt sett en bra effekt på ungdomar som är i sin tillväxtfas. Längre pass kan med fördel förläggas efter handbollsträningen och på försäsong.

14-16 (F/P-16)

I denna ålder fokuserar vi mycket på styrketräning. Under året kommer stort fokus att ligga på att bygga upp muskelmassa och styrka för att motverka skador samt utveckla detta till explosivitet inom handbollen. Fysträningen är till största del fortfarande generell men med vissa specifika övningar för handbollsmässiga kvalitéer. Belastning och volym anpassas utifrån individuella förutsättningar och ambitioner. Spelarna får grundläggande teoretiska kunskaper gällande fysisk träning, kost, sömn och träningsplanering för att kunna ta ett större ansvar över sin egen träning. Försäsongsträning samt sommarträning är obligatoriskt även om det inte behöver innebära träning 7 dagar/vecka.

16-19 Träna för att tävla

Träningsuppläggen börjar nu anpassas för tävling och vi periodiserar allt tydligare fysträningen över året och anpassar den till prioriterade händelser, så som USM/JSM. Spelaren ska lära sig att se uppladdningen och förmågan att tänka mer långsiktigt. Försäsong och sommarträning är obligatoriskt för alla, annars får spelaren individuella anpassningar vid starten i augusti för att ta igen viktig grundträning som krävs för att orka hela säsongen.

19-40 + Träna för att vinna

Nu är spelaren senior och är den del av Gustavsbergs seniorlag eller har gått vidare till annan klubb. Spelaren förväntas kunna ta helt eget ansvar för sin träning, både gällande viss planering och utförande.

Litteraturtips

Åldersanpassad fysisk träning – Michail Tonkonogi, Helena Bellardini

(finns några ex på kansliet/fysrummet på ekvallen att låna). Den här boken ger många värdefulla tips om hur du bör lägga upp träningen utifrån ålder.

Träningslära för idrotterna – Jostein Hallén, Lars Tore Ronglan

En bra grundläggande bok som ger dig grundläggande kunskaper om träning, kost mm.

Träningsplanering – Mikael Matsson

En lite mer avancerad bok som ger dig tips om hur du kan lägga upp planering över år, månader eller veckor. Kräver vissa förkunskaper om fysiologi och träning.

Pod- tips

Tyngre träningsnack med Wille och Jacob Gudiol

Mängder av bra avsnitt om träning som utgår från senaste forskningen. Jacob är en av Sveriges mest anlitade experter och talare inom träning och kost.

Instagram

Sports Science

Sammanställer studier och ger dig senaste rönen kring kost, träning mm.

Verktyg

Styrkeprogrammet.se

Hundratals övningar som är filmade, har beskrivningar mm. Du kan sätta ihop egna program som går att skicka ut till dina spelare med länk. Bra verktyg både för inspiration och hjälp att hitta övningar.