

Fyra tankar kring fysisk träning i praktiken

Innan jag går vidare och talar mer specifikt om den träning som utvecklar fysiska kvaliteter, som till exempel uthållighet, styrka och snabbhet, vill jag dela med mig av några allmänna tankar och idéer kring fysisk träning för ungdom. Utgångspunkten för mina tankar är erfarenhet och forskning, vilka bör gå hand i hand för en hållbar utveckling både på kort och på lång sikt.

Tanke 1. Om ett övergripande syfte med den fysiska träningen under puberteten är både att skapa hållfasthet och motståndskraft hos ungdomsidrottarens olika vävnader med fokus på sena, muskel och skelett, och att utveckla energisystemen över tid, så är den klassiska cirkelträningen en väldigt bra grundträning att genomföra i förberedande syfte.

Tanke 2. Om grunden är noggrant genomförd skapas bättre förutsättningar för att ta beslut om hur den fysiska träningen ska övergå i en mer specifik fysisk träning med inriktning på effektutveckling längre upp i åldrarna. Den fysiska träningen bör då också till större del spegla de fysiska krav som respektive idrott – genom sin kravprofil – ställer på våra ungdomsidrottare.

Tanke 3. Den idrottsspecifika träningen ska så ofta som möjligt utföras på den arena som idrottaren har som sin idrottsspecifika miljö, exempelvis basketplanen, ishockeyrinken, innebandyplanen, i syfte att skapa en så bra idrottsspecifik inläring som möjligt.

Tanke 4. Om den idrottsspecifika träningen genomförs på bästa möjliga sätt så kan stödträningen vara ospecifik i de yngre tonåren och därmed främja en så allsidig och alternativ fysisk träning som möjligt, i syfte att stimulera kroppens olika vävnader på så många olika sätt som möjligt i prestationshöjande och skadeförebyggande syfte.

MINNS DU?

- Ingen idrottare har mer tid än någon annan. Att utvecklas inom idrott är svårt, det handlar om att träna smart, hårt och använda tiden på bästa sätt.
- Hållfasthet och motståndskraft är centralt i en ungdomsidrottarens fysiska utveckling utifrån olika vävnader som exempelvis muskulatur, sena och skelett.
- Att se till utvecklingsprocessen och inte resultatet är enkelt att skriva men svårare att leva efter, desto viktigare att vi som tränare och coacher poängterar detta.

IDROTTARENS SIDA

Du har precis läst ett kapitel som handlar om fysisk träning i praktiken.

Det bästa träningspasset är det som genomförs, se därför till att du genomför så många bra träningspass som möjligt. När mängden träningspass som du genomför börjar bli stor är det dags att se över mer exakt vad du genomför och hur ofta. Det finns en mängd olika vägar att utvecklas på, därför är det viktigt att du tillsammans med din tränare skapar ert eget recept för träningsutveckling. Som ungdomsidrottare finns det oftast stora fördelar med att vara nyfiken och prova på många olika varianter av träning i syfte att ta reda på vilken typ som passar dig bäst.

UTMANA DIG

Nästa vecka ska du prova på en ny övning, eventuellt ett nytt träningspass eller varför inte en helt ny idrott för att stimulera kroppen på ett nytt sätt! Genomför gärna utmaningen tillsammans med en kompis och turas om med att hitta nya övningar eller idrotter.

REFLEKTERA

När genomförde du senast ett helt nytt träningspass/övning?