

Åldersanpassad träning

- Kronologisk och biologisk ålder.
- Olika fysiska förutsättningar - muskelfibrer vi föds med
- Viktigt att ta vara på barns och ungdomars åldersfaser och vad de erbjuder för att lägga grunden för framtida hälsa och prestationsutveckling.
- Fys på klubben=Glädje&allsidighet



Pojkarna på bilden är båda 13 år gamla



Åldersanpassad träning



Prepubertal ålder

Tjejer: 7-11 år

Killar: 7-13 år

Pubertal ålder

Tjejer: 10-16 år

Killar: 12-18 år

Postpubertal ålder

Tjejer: 13-18 år

Killar: 15-20 år

Basen till presentationen är "*Åldersanpassad träning för barn och ungdom*" Av Michael Tonkonogi et al. (2012), SISU idrottsböcker.

Referens för åldrarna är: <http://www.friidrott.se/docs/falun15traningslara2.pdfv>





Åldersanpassad träning



Prepubertal ålder

Uppvärmning:

Mycket långsamt stegrande intensitet 30-35 min.

1. Börja med kroppshållning&gångövningar
2. Efter 5-6 min -jogging och hoppövningar genom korta intervaller med kort vila

”Allsidighet som grund, lek som form, glädje och långsiktig utveckling som mål!”

”Åldersanpassad träning för barn och ungdom” Av Michael Tonkonogi et al. (2012), SISU idrottsböcker.

Pubertal ålder

Uppvärmning:

Prestarttillståndet börja utvecklas.

Toleransen för långvarigt kontinuerligt arbete ökar och uppvärmningen närmar sig gradvis de vuxnas.

Postpubertal ålder

Uppvärmning:

1. Ca 15 min kontinuerligt arbete med successivt stigande intensitet. (Kan börja med jogging).
2. 5-15 min av högintensiva korta intervaller (jobba 10/vila 20). Ämnena som bildas vid de anaeroba intervallerna aktiverar aeroba processer.
3. 5-6 min vila innan huvudaktiviteten

Uppvärmning: Syfte att bl.a. höja muskelns temperatur. Kemiska reaktioner går snabbare i värme. Ökar reaktionshastighet och förbättrar rörligheten.



Åldersanpassad träning



Prepubertal ålder

Kondition:

Träna anaerobt!! = intervaller/stafetter och liknande

Barns naturliga rörelsemönster är korta högintensiva intervaller med vila emellan.

Förmågan är relativt dålig för att träna VO2Max, uthållighetsträning. (Blodkärlen stora, hjärtat litet > inget motsånd)

Pubertal ålder

Kondition:

Uthållighet, VO2Max är perfekt att träna nu då hjärtmuskeln kan utvecklas mkt.

(central aerob förmåga)

Kör distanspass blandat med korta och långa intervaller.

Redan vid 16år minskar motståndet i kärlen igen. Mot slutet av puberteteten bör träningen läggas om mot lokal aerob träning

Postpubertal ålder

Träna lokal aerob förmåga i muskulaturen (Kapilärtäthet och ökning av mitokondrier i cellerna)

Kör högintensiv träning utan att få mjölksyra. =10/10,20/20 alternativt styrkeliknande övningar för små muskelgrupper 15-20 reps. (träning av stora muskelgrupper ger syreskuld och mjölksyra)

Tänk på att den anaeroba förmågan är muskelspecifik > Cykel ökar nödvändigtvis inte den anaeroba förmågan i löpning.



Åldersanpassad träning



Prepubertal ålder

Styrka: Starta vid 7-8 år.

Koordination och teknikinläring=bredd, testa allt!

Kör bålträning speciellt för tjejer börja tidigt, 8-10 år.

Kör stora muskelgrupper & fullständig rörelseomfång.

Passen kan vara 20-40 min+15-20 min uppv. 1-2 set, 12-15 reps ök, & 15-20 resp uk.

Träningen bör kombineras med koordination, balans och kondition. Anpassa pedagogiken/formen till barnen.

Pubertal ålder

Styrka:

Koordination och teknikinläring=finslipa och automatisera.

Explosiv styrka speciellt i början av puberteten.

Ex. Hopp, kast med medicinboll i sidled för bålen osv.

Förmågan avtar hos flickor vid ca. 13 år och pojkar vid 15-16 år.

Under senare delen av puberteten uppstår istället gynnsamma förhållanden för muskelhypertrofi. Se träning Postpubertal ålder!

Postpubertal ålder

Styrka

Koordination och teknikinläring: finslipa till perfektion.

Träna muskelhypertrofi. (Beror bla på testestorontillväxten)



Åldersanpassad träning



Styrketräning för barn, positiva effekter:

- Positiva effekter för skelettet, speciellt vid hopp och stötar.
 - Ökar motorisk inlärning.
 - Ökar möjligheterna till bra teknik>minskar skador och avhopp.
 - Skapa en bred bas för en varierande rörelsearsenal
- Teknik!!.

