

Fysträning före och under puberteten

Ordlista

Uppvärmning: Målsättning att värma upp kroppen och känna sig redo inför träningen, både fysiskt men även mentalt.

Styrketräning: Målsättning att bli muskulärt starkare.

Fysträning: Träning som görs med målsättning att bli starkare, snabbare, uthålligare eller få bättre kropps kontroll.

Rörlighet: Förmågan att göra en rörelse i ett stort rörelseomfång. Påverkas av ledens utformning och senor, muskler och ledbands töjningsförmåga.

Rörelseomfång: Specifik leds förmåga att röra sig utifrån anatomiska förutsättningar. Kan skilja sig mellan individer.

Grundmotorik (Kropps kontroll): Kunna hantera sin kropp i olika rörelser och avgöra hur mycket kraft som krävs för att utföra en viss rörelse.

Träning för barn 8-12 år

Fokus är kropps kontroll och att lägga grunden för att senare i livet kunna träna med god kontroll på sin kropp. Barn som inte kommit in i puberteten har svårt att lägga på sig muskelmassa däremot kan styrketräning förbättra förmågan att aktivera musklerna kraftigare och med ett bättre samspel. Fokus för fysträningen för seglare i 8-12 års ålder bör därför vara på att de ska ha kul, förbättra kropps kontrollen och lägga en grund för framtiden.

Informera gärna om varför ni ska göra detta och hur det kan gynna seglarna när de väl ska segla igen. En starkare seglare kommer kunna hantera båten enklare när det blåser och orka segla mer och längre.

Konditionsträning

Även barns kondition/ uthållighet är annorlunda än vuxnas där barn inte har förmåga att bilda laktat (mjölksyra), detta medför att det är onödigt att träna på just detta. Lägg istället tid på lugn konditionsträning eller kortare sprinter. Tänk på att löpning ställer en del krav på stabilitet och tålighet i fotleder, knän och höft och har seglarna inte sprungit förut krävs det uppbyggnad för att tåla belastningen.

Innan ni startar med fysträning är det bra att kolla över vilken vana seglarna har av att träna. Är det helt nya så är rekommendationen att första 3-5 passen görs i lugnt tempo så att alla seglare hinner lära sig rörelserna och tränaren har tid att instruera. För de seglare som aldrig tränat något annat än segling kan det vara bra att berätta att det kan komma att göra lite ont och kännas obehagligt när ni gör övningarna men att det inte är något farligt. Har man aldrig upplevt muskulär trötthet förut kan detta annars bli en överraskning.

Ett träningspass kan vara effektivt även om man inte är helt slut efteråt. För barn och ungdomar är det ingen större poäng med att pressa för hårt för att de ska bli ”tuffa” och lära sig hantera smärta. Det kommer med tiden när de successivt blir bättre på att hantera sin kropp och förstår hur den reagerar. Passet kan gärna vara mellan 30-50 minuter där uppvärmning är ca. 10 minuter, kropps kontroll ca. 10-20 min, styrketräning ca 20 min och nedvarvning/ rörlighet 5 - 10 min.

Uppvärmning

Stegrande uppvärmning 5–10 minuter. Börja gärna lugnt för att stegra intensiteten efter hand. Se till att seglarna fått värma upp hela kroppen innan ni startar nästa steg. Välj ut 2–3 övningar som du gör med stegrande intensitet, eller annan valfri lek, så att seglarna får lite puls och varmt upp hela kroppen.

Styrketräning

Gör gärna 6–15 repetitioner av varje övning 2-3 gånger. Plocka ut 5–10 övningar som du anser passar dina seglare och gör dessa antingen som form av cirkelträning eller en övning efter den andra. Viktigt vid båda formerna av upplägg är att ge seglarna vila mellan varje set. Var tydlig med varför du valt ut vissa övningar. Är målsättningen att seglarna ska bli starkare så är det viktigt att låta dem vila mellan varje övning så de orkar ta i, gärna runt en minut.

Kroppskontroll

Börja med att utföra övningarna långsamt och med stabilt underlag. En långsammare rörelse kommer ställa större krav på balans och kontroll så detta är verkligen viktigt att uppmuntra seglarna till. Görs övningarna snabbt så kommer inte balansen bli lika utmanad.

Vilken rörlighet seglarna har kommer att skilja sig åt beroende på genetik och träningsvana. Stillastående/ statisk stretching har visats hjälpa till för en kortvarig ökad rörlighet. Vad som däremot visats vara effektivt är att jobba med stora rörelseutslag, så uppmana seglarna till detta men ha i bakhuvudet att det kommer att ta tid för kroppen att anpassa sig. Stora rörelseutslag är när man använder hela ledens rörlighet, en knäböj är ett bra exempel på detta när det kommer till knäts fråga att böjas.

Träning för barn/ungdomar runt puberteten 10–16 år

Runt puberteten sker mycket i ett barn/ungdoms kropp. Hormoner produceras i hög takt vilket leder till ökad längd, vikt och styrka. Ibland sker denna tillväxt fort och ibland inte lika snabbt. För de individer med en snabb tillväxttakt så kan det resultera i smärta eller värk när ledband och andra strukturer försöker anpassa sig till den nya situationen. Även motorik och koordination brukar bli påverkade av den kroppsliga förändringen men det kommer att bli bättre när kroppen anpassat sig.

Det är viktigt att se till barnets biologiska ålder istället för barnets faktiska ålder. Med biologisk ålder menas hur långt barnet/ ungdomen kommit i sin kroppsliga utveckling. Enkelt sätt kan man dela upp det i före och efter puberteten där barn före pubertet har svårt att lägga på sig muskelmassa och producerar inte laktat (mjölksyra) så som vuxna människor gör. De ungdomar som däremot kommit in i puberteten eller passerat den har en kropp som fungerar likt en vuxen kropp och har fördel av de extra hormoner som produceras i kroppen under denna period, detta gäller killar såväl som tjejer. Under denna period lägger man grunden för vidare utveckling och man kan med fördel träna tyngre styrketräning, förutsatt att seglaren får god tid på sig att vänja sig vid träningen. Kroppens muskler anpassar sig relativt snabbt till förändringar men ledband och andra strukturer runt leder behöver tar längre tid på sig. Det är viktigt att träningen inte stegras för snabbt.

Att utmana seglaren på dennes nivå är också en viktig men svår faktor när det kommer till fyssträning. Som tränare behöver du hitta övningar och upplägg där alla inte måste göra exakt samma sak utan att det kan anpassas efter vad individen klarar av. För några kanske det räcker med 10 repetitioner i 2 set medans andra behöver 15 repetitioner i 3 set.

Barn/ungdomar lär sig med tiden vart gränser går och hur mycket man kan ta i. Det är en färdighet att veta hur mycket ens kropp klarar av och det tar tid att bygga upp denna kunskap. Det är ingen mening med att göra pass bara för att seglaren ska lära sig att "lida". Finns motivationen för att utvecklas kommer idrottaren med tid utveckla denna förmåga men det är inget som kan eller ska tvingas fram. Detta gäller konditionsträning så väl som styrketräning eller annan träning.

Att seglarna har sådan träningsvärk att det knappt kan röra på sig dagen efter betyder inte att du gjort ett bra pass utan snarare tvärt om, du har inte anpassat passet till gruppens nivå. Att pressa så hårt medför ökad risk för skador och att seglarna slutar komma på dina fyspass.

Med detta sagt så var inte heller rädd för att när seglaren är redo skruva upp träningen. Efter 4–6 veckor av kontinuerlig träning är det dags att göra träningen jobbigare för att fortsätta utvecklas. Detta är en svår balansgång men var inte rädd att fråga dina seglare hur förra passet kändes, detta ger dig en bra indikation på om du ska förändra något i träningen.

Konditionsträning under puberteten 10-16 år

Konditionsträning är en viktig del i en seglares fyssträning. Den möjliggör att seglaren kan jobba på hög intensitet under lång tid, som till exempel vid hårdvind. Konditionen är beroende på vårt hjärta, lungor, blodet och musklernas förmåga att ta upp syre.

Innan puberteten har barn inte de hormonella förutsättningarna för att producera laktat (mjölksyra) och det är därför ingen poäng att försöka träna "mjölksyratålighet" utan det är bättre att fokusera på längre med långsamma pass eller sprinter upp till 45-60 sek.

Efter puberteten däremot har ungdomar samma förmåga som vuxna att producera laktat och i denna ålder kan det vara bra att lägga in denna typ av träning någon gång då och då.

Innan denna typ av träning sker så kan man upplysa om vad som kommer hända och att det kommer "bränna" i benen men att det inte är något farligt. Ett konditionspass kan däremot vara väldigt givande och effektivt även om man inte har "mjölk-syra". Allt handlar om vad syftet med träningen är, men huvudsyftet med ett pass ska aldrig vara att bara bli trötta. Fundera på vad det faktiskt är ni vill förbättra hos era seglare och jobba mot det, och antagligen så kommer seglarna att bli trötta efter passen ändå.

Vid träning av kondition kan man dela upp i tre olika intensitetszoner. Den första är långsam och här ska man kunna prata utan att vara speciellt andfädd och det ska inte upplevas som speciellt jobbigt och man ska kunna utföra aktiviteten i 2-4 timmar.

Andra zonen är när man övergår från att kunna prata i fulla meningar till att bara kunna säga kortare meningar men man behöver andningspauser. Detta kallas vanligtvis "mjölkstyrträning" och här ska man kunna hålla på i 30–60 min.

Tredje zonen är när man bara kan uttala enstaka ord för att man måste andas så mycket. Detta är den tuffaste zonen och man orkar typiskt sätt inte mer än 4–6 minuter innan man får ge upp.

