

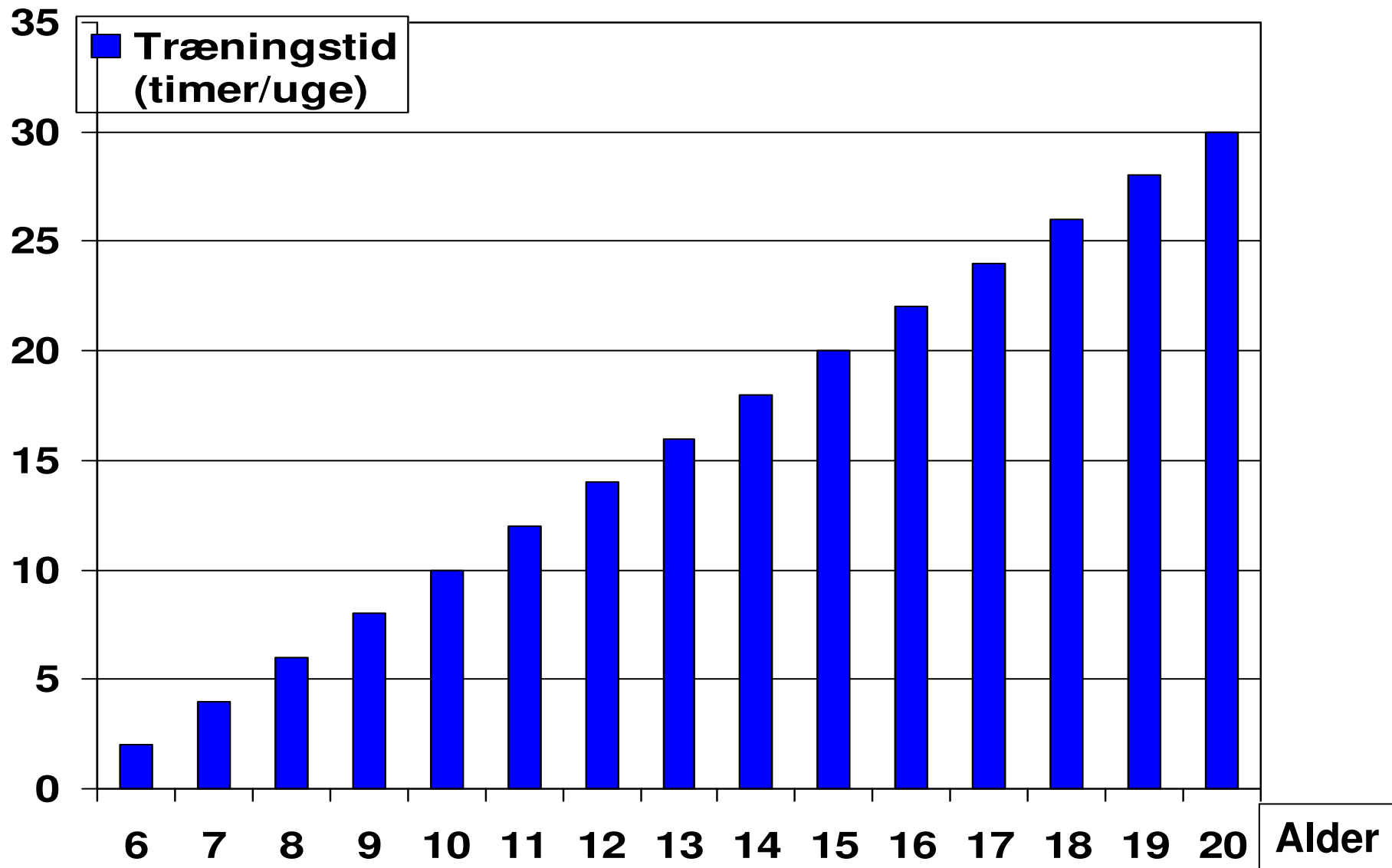
# Styrketræning for ungdomsspillere

22.6.2008

# Styrketræning for ungdomsspillere

- "You don't play sports to get fit, you get fit to play sports".
- Børn/unge skal stimuleres til at dyrke så mange sportsgrene, så meget som muligt så længe som muligt og specialisering i én sportsgren sent (15 års alderen).
- .....Det tager tid!

- **Det tager tid!**
- Det tager mindst 10 år med intensiv træning før en person har indhentet den nødvendige erfaring, der kræves af en verdensklassepræstation på et hvilket som helst ekspertområde.
- 10 år  $\approx$  10.000 timer
- For at kunne præstere på højt niveau kræves derfor flere års træning i de traditionelle sportsgrene med gennemsnitligt tre timers daglig træning. I praksis foreslås stigende ugentlig træningstid afhængig af alder. Her tæller alle træningsformer og sportsgrene med (se senere). Det betyder altså at træningen skal tilrettelægges langsigtet!



# ”Get fit”

## **Træningsformer:**

Teknisk

Taktisk

Fysisk træning: Styrke/motorisk træning

Forebyggende træning (bevægeligheds- og smidighedstræning)

Aerob

Anaerob

Psyke/mental

Ernæring

# Trænerbarhed Dreng

Mentale færdigheder

Taktiske færdigheder

Tekniske færdigheder

Smidighed/spændstighed

Hurtighed

Hurtighed

Udholdenhed

Kroppens ABC

Sportens ABC

Styrke

4

6

8

10

12

14

16

18

# Trænerbarhed Piger

Mentale færdigheder

Taktiske færdigheder

Tekniske færdigheder

Smidighed/spændstighed

Hurtighed

Hurtighed

Udholdenhed

Kroppens ABC

Sportens ABC

Styrke

	4		6		8		10		12		14		16		18
--	---	--	---	--	---	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----



- Hvis man som ung ønsker generelt at blive bedre til sin sport, vil man få mest ud af at træne sine færdigheder i sin sportsgren, men hvis målet er at præstere på et højt niveau indenfor sin sport bør styrketræning være en del af tilgangen.

# Bliver børn/unge fysisk stærkere af styrketræning?

- Ja, børn/unge forbedrer styrken i forhold til kropsstørrelsen lige så godt som voksne (ikke den absolutte effekt, den er mindre). Styrketræning resulterer ikke i større muskler (hypertrofi), men effekten hos børn/unge giver sig udtryk i forbedret koordinationen, og altså teknik, samt evne til at innervere musklen. Dvs. man kan bruge en større del af sin muskel.

# Bliver børn psykisk stærkere af styrketræning?

- Børn/unge udvikler øget selvtillid af at dyrke styrketræning og de får en mere positiv egen kropsopfattelse af at dyrke styrketræning
- Der synes ikke at være konstateret nogle negative psykiske effekter af styrketræning
- I enkelte studier rapporterer forældrene at børn/unge der styrketræner er mere tilbøjelige til at deltage i det huslige arbejde og lave lektier!

# Virker styrketræning skadesforebyggende for børn/unge?

- Der findes ikke beviser for at styrketræning er skadesforebyggende i forhold til alvorlige akutte skader
- Flere undersøgelser antyder at styrketræning udført korrekt resulterer i færre kroniske skader (skader som følge af overtræning, forkert teknik eller lignende)

# Virker styrketræning positivt på sundhed?

- Langtidseffekten af styrketræning viser ingen forbedring i BT, kolesterol eller konditionsparametre
- Kropsvægten ændres ikke som følge af styrketræning.
- Knogledensiteten ændres i positiv retning i forbindelse med styrketræning, hvilket er vigtigt i forhold til osteoporose senere i livet (specielt for kvinder)

# Er styrketræning sikkert for børn og unge?

Virker styrketræning hæmmende på væksten?

Der findes ingen undersøgelser der dokumenterer skader på epifyseskiver (knoglernes vækstzoner) som følge af styrketræning. Børn får ikke mindre sluthøjde på grund af styrketræning. Der er undersøgelser på eliteidrætsbørn der har vist, at dem der træner allermest og også er meget fokuserede på kropsvægten kan få forsinket deres vækstspurt. Men alle når den genetisk bestemte sluthøjde.

Kan piger tåle at styrketræne?

Ja, der findes ingen dokumentation for at piger tåler mindre end drenge.

# Er styrketræning sikkert for børn og unge?

Giver styrketræning ikke alt for høje belastninger og bør man ikke kun dyrke træning med egen kropsvækst?

Styrketræning giver ikke højere belastninger end musklerne selv producerer. Sammenligner man de belastninger barnekroppen udsættes for i andre idrætsgrene, vil belastningerne ved for eksempel spring og retningsændringer være væsentligt større. I andre tilfælde vil kropsvægt være en meget let belastning.

Nogle taler om at styrketræning giver mange knogle-, muskel-, sene-, eller bindevævsskader?

Nej, skadesfrekvensen tyder på den ved kontrolleret styrketræning er mindre end ved de almindelige sportsgrene.

Bodybuilding/powerlift viser større skadesfrekvens.

Visse børn er i vækstperioderne specielt udsatte for overbelastning ved senetilhæftningerne for de store muskler.

# Er styrketræning sikkert for børn og unge?

Bliver man langsom af at styrketræne?

Nej, tværtimod bliver man generelt hurtigere og kan hoppe højere af styrketræning.

Bliver man usmidig af styrketræning?

Nej, som oftest er der ingen ændring af smidigheden som følge af styrketræning lavet korrekt (specielt fuld bevægeudslag)

Er der da ikke risici er der ved at lade børn/unge styrketræne?

Jo, der kan forekomme overbelastningsskader på linje med andre idrætsgrene. Men de ses specielt hvis man løfter tungere end anbefalet eller med for hurtig progression, så er det typisk ryg, skulder og knæ man får skade i.

Der forekommer akutte skader ved styrketræning. Det drejer sig om ulykker (tab af håndvægt på fod o.l.). Denne slags ulykker forekommer endda oftere end de kroniske skader.

# Styrketræning før pubertet.

## Piger 0-11år, drenge 0-12 år

- Det er vigtigt med alsidige bevægelsesopgaver der forøger den generelle motoriske udvikling. I den tidlige præpubertale periode kan styrketræningen passende gøres som en del af en opvarmning, hvor man arbejder med egen kropsvægt og koordination/teknik på samme tid. Senere i den præpubertale periode kan man med fordel begynde at introducere styrketræning. Styrketræningen bør stadig have udgangspunkt i øvelser med egen kropsvægt, men kan nu kombineres med brug af f.eks. medicinbolde. Et vigtigt punkt med henblik på senere vægttræning med vægte er, at den stabiliserende muskulatur omkring truncus og skuldre er forberedte på dette. Også dette kan også gøres i form af træning med egen kropsvægt. Eks. på øvelser: Katten skyder ryg, Bækkenkip, Diagonalstræk, Bækkenløft (et ben), Situps, Foroverbøjning med ret ryg, Sidebridge, Armstrækninger, Bencykle med hænder under lænd, Benbøjninger. Det er også en god idé at introducere enkelte udspændingsøvelser (Haser, Forside lår, Latissimus). Jo yngre, jo mere skal man fokusere på at træningen (styrke-) efterligner mest muligt den ønskede færdige bevægelse.

# Styrketræning i puberteten.

## Piger 11-14 år, drenge 12-16 år.

- **Overordnede retningslinjer for styrketræning:**
- Man skal have udviklet et vist niveau af færdigheder indenfor basketball før det kan have værdi at starte regulær styrketræningsprogram. Og udøveren skal være moden nok til at kunne følge trænerens retningslinjer.
- Få udøvere pr. træner (ikke mere end 10).
- Styrketræning bør højst fylde ca. 1/3 i forhold til andre træningsaktiviteter.
- Opvarmning 10-15 minutter.
- Træn alle større muskelgrupper, både fleksorer og ekstensorer.
- Hav fokus på dynamisk koncentrisk arbejde (undgå isoleret excentrisk træning).
- Alle øvelser skal udføres i hele bevægelsesområdet.
- Sørg for, at udstyret tilpasses optimalt
- Stræk ud efter træning. Det drejer sig specielt om haser, forside lår og latissimus.
- Maksimale løft og ballistiske træk er ikke tilladt.
- Undgå at konkurrere med andre men fokuser på den individuelle fremgang
- Da koordination er en vigtig parameter indenfor sporten, bør man fokusere på træning med frie vægte der inddrager flere led.

# **Styrketræning i puberteten.**

**Piger 11-14 år, drenge 12-16 år.**

- **Praktiske råd ved start af styrketræning:**
- Start med lav vægt for indøve korrekt teknik. Det betyder at der startes med små vægte og mange repetitioner (12-(15)) og få sæt (1-3).
- Arbejd hen mod færre repetitioner (8-10) og moderat antal sæt (3). Når 15 repetitioner kan foretages i god stil, dvs. korrekt teknik, kan man begynde at øge vægten med 5-10% intervaller.
- Den fortsatte forbedring opnås ved , at man gradvist øger antallet af sæt, øvelser og træningsgange.
- Skift mellem træningsdage og hviledage, og træn ikke styrketræning mere end 3 gange om ugen.

# **Styrketræning postpubertet.**

**Piger 14-17+ år, drenge 16-20+ år**

Man følger fortsat principper som hos førnævnte, men når man er udvokset kan man i princippet følge de samme råd og anbefalinger som hos voksne, stadig med opbygning over et år. Man kan begynde at introducere mere tung vægttræning.

Plyometrisk træning.