

Ungdomsträning 13 till 18 år

Alla styrkeövningar har ett syfte. Har de inte det så finns det ingen anledning att utföra dem. All idrott kräver många års träning. Skaderisken är stor pga. de stora belastningar som kroppen utsätts för på elitnivå

För att klara av dessa stora belastningar måste kroppen vara tillräckligt stark i alla moment. Styrketräning är en del av all idrottsträning. Hur upplägget ser ut beror på var man befinner sig i sin utveckling.

Fördelningen bassträning och specifik träning är under dessa åldrar 90 % bas 10 % specifik styrketräning.

Följande upplägg har för mig varit en bra väg att välja. 10–15 år teknikinläring av alla de övningar som jag vet att jag skall belasta den aktive med i framtiden.

I mitt fall kör vi 32 övningar fördelade på 2 pass i veckan i 5 olika träningsprogram. Ungefär 6 övningar vid varje träningstillfälle. Vilket innebär att det tar 2 och en halv vecka att utföra alla dessa övningar. Här är det inte fråga om att belasta utan helt enkelt att lära de unga aktiva en mycket god teknik i de valda övningarna.

I mitt fall är det inte bara övningar med skivstänger och hantlar som gäller utan en mängd olika medicinbolls övningar med samma syfte att lära ut en perfekt teknik. Här är det viktigt att välja rätt vikt på bollen så det är möjligt att genomföra en god teknik.

Jag har med alla basövningar som benträning, hängande marklyft, hängande frivändning, hängande ryck, överstöt fram och bak. Men det stora övningsurvalet ligger på bålträningen. Syftet med denna träning i dessa åldrar är INLÄRNING och att lära de aktiva att träna. Samt konsten att kunna träna med tilläggsbelastningar.

Jag har valt att köra flera av dessa övningar på ett ben i taget. För att stärka upp de muskler som stabiliserar i höften

De olympiska lyften är basövningar som tränar massvis av muskelgrupper på en gång. Oavsett om man utför det på ett eller två ben. Här sparas tid annars är man tvungen att träna upp varje muskelgrupp för sig själv. Hängande marklyft, frivändning och ryck är i första hand mycket bra övningar för bålen, sätet och benen. Övningarna är om de är rätt utförda mycket bra för den intermuskulära koordinationen. Full sträckning i alla leder (fotled, knäled och höftled.) Denna sträckfas utvecklas även vid alla former av medicinbollkast.

Under denna period skall självklart all inläring av tekniken i min idrott genomföras. Lyckas man med allt detta under barn och ungdomsåren då har man skapat förutsättningar att få en fantastisk utveckling både i sin idrott och i den fysiska uppbyggnaden.

När man väl har perfekt teknik då kan man börja fokusera på att belasta den aktive utan att behöva kolla om tekniken är tillräckligt bra. Tekniken skall vara klar innan man börjar med tyngre tilläggs belastningar.

Dessutom bör man lägga in löp-hopp och kastkoordination som ett komplement till alla annan träning som genomförs.

Upplägg för 16–18 åringar. Nu är det dags att börja belasta själv behåller jag alla övningar som jag hade tidigare och försöker hela tiden att öka belastningen.

Vi har under inlärningsfasen lärt de aktiva att ha en hög rörelsehastighet i alla övningar (undantag för rotationer pga. skaderisken). Vi försöker alltid hålla en ganska hög hastighet oavsett belastningen.

Syftet under denna period är att öka bas styrkan, hållfastheten, bål stabiliteten. Utveckla tekniken i den idrott man tränar på med höge intensitet. Öka belastningarna med medicinbolls kast. Alla kast genomförs med hög kraftinsats. Träning av styrka 2 gånger/vecka. Fördelningen basträning specifik träning är under dessa åldrar 80 % bas 20 % specifik styrketräning

Samtidigt som man utvecklar den idrott man ska bli bra på. Teknikträningen är den avgörande faktorn som måste prioriteras som den viktigaste faktor i all träning.

En väl planerad träning för att få med alla träningsfaktorer är mycket viktigt för att få en bra balans mellan belastning och återhämtning. Vissa träningsfaktorer kräver mer återhämtning än andra träningsfaktorer.

Träningsmängder för 13–15 år = 2 till 3 träningspass/vecka.

Träningsmängder för 16–18 år = 3 till 5 träningspass/vecka.

Kenneth Riggberger

