

## Vårbys blå-vit-gula-tråd

Idrottsforskning påvisar kritiska perioder under uppväxten i vilken effekterna av träning kan maximeras, där man bör utsättas för olika träning beroende på en snabb respektive normal tillväxt. De mest uttalade förändringarna av fysiologiska och psykologiska förutsättningar sker i samband med pubertetens olika faser, varav de viktigaste är **prepubertal, pubertal och postpubertal**.

### Aktiv Start - 0-6 år

I fyraårsåldern finns förmåga till sammanhängande rörelseprogram. Kombinationer av springa/hoppa är möjliga. Vid 5-6 års ålder ökar benstyrka markant med en mer välkoordinerad gång. Nu vill de springa mycket, hoppa, klättra och träna balansen. Tonvikten på kraftiga rörelser som kräver styrka; hopp, cykla, kast med viktöverföring.

### Rörelseglädje - 6-9 år

Det är inte förrän nu som balans börjar bli enkelt. Idealisk träning är *kombinationsmotorik och balansförmåga*, t ex hindergymnastik och hinderbanor. Bra om det utformas så att barnet ställs inför att lösa rörelseproblemet efter bästa förmåga och på så vis tränar både fantasi och motorisk färdighet.

### Lära för att träna 9-12 år

Bästa möjligheterna finns nu att utveckla de grundläggande idrottsspecifika färdigheterna, dvs. skidteknik. Konditionsträningen bakas helst in i övrig träning. Ska övningarna göra dem trötta är det bättre att köra t.ex. cirkelträning med ansträngande moment: upphopp, hopprep och sprinter, inbakad med styrke- och koordinationsinriktade övningar.

### Träna för att träna 12-16 år

Vid inträdet i puberteten utvecklas hjärtat mycket, där av fokus på hög intensitet för ett bättre VO<sub>2</sub>-max, men med så liten inverkan som möjligt på explosivitet. Nästan uteslutande intervaller. Inte bara nära max i några sekunder utan även arbete under 3-4 minuter. Ett enkelt sätt att göra intervallträningen rolig är att baka in den i alla möjliga former av stafetter i både grenspecifika icke-grenspecifika grenar. Det viktigaste är att hjärtat får jobba. Variation är en fördel då de växer fort och lätt får överansträngningsskador. De första åren i pubertet innebär en klumpighet varför teknikutveckling inte är prioriterat.

### Träna för att tävla 16-23 år

Inledningsvis fokus på styrka, balans och utveckla teknik. Behåll intensiv konditionsträning och fortsatt bygga uthållighet med en stor bas aerob träning på lägre intensitet och god teknik.

### Träna för att vinna 19+ år

## Aktiv hela livet

Relativ träningsbarhet av olika fysiska kvaliteter och förmågor i olika faser av biologisk utveckling

	Prepubertal ålder	Pubertal ålder	Postpubertal ålder
<b>Aeroba energi-producerande mekanismer</b>	* Rörelseekonomi	*** Centrala mekanismer (hjärta, respiratoriska systemet, cirkulation)	** Lokala muskulära mekanismer (mitokondrier)
<b>Anaeroba energi-producerade mekanismer</b>	*** Kvalitativa förändringar i muskelaturen (ökad halt av ATP, PCr, anaeroba enzymer)	** Muskelhypertrofi	** Muskelhypertrofi
<b>Styrka</b>	** Neuromuskulär anpassning	*** Explosiv styrkeförmåga Muskelhypertrofi	** Muskelhypertrofi
<b>Koordination</b>	*** Standardrepetitiva övn, övn med förutbest & icke förutbest variativitet, statiska & dynamiska balansövn	*** Differentieringsförmåga (konvergenta och divergenta övningar mm)	* Ökad styrka
<b>Teknik</b>	*** Skaffa sig bred rörelsearsenal	*** Skaffa sig bred rörelsearsenal	*** Automatisering, utveckling av en individuell stil
<b>Snabbhet</b>	*** Grundläggande elementära rörelser	** Muskelhypertrofi	* Muskelhypertrofi
<b>Rörlighet</b>	***	**	*

Figure 1. Träningsbarhet vid olika åldrar ur *ÅLDERSANPASSAD FYSISK TRÄNING FÖR BARN OCH UNGDOM*, Helena Bellardini, Michail Tonkonogi 2012.

### Mångsidighet

Specialisering som framgångsfaktor har inget stöd i forskning eller erfarenheter. Flera studier hävdar det optimala med att utöva flera idrotter ända upp i 16-års ålder och därefter specialisering. Det skulle leda till bättre grundstyrka, koordination och kroppskontroll hos ungdomar. Upp till 16 år handlar det därför om att **utveckla en ATLET**; en idrottare som är duktig på det mesta, men framförallt att springa, hoppa och kasta/fånga. Med andra ord så bör de uppmuntras att utöva andra idrotter då ett allsidigt idrottande utvecklar en bredare och bättre bas av grundläggande motoriska färdigheter. Därmed ökar möjligheterna att utveckla kvaliteter som krävs för att bli duktig i andra idrotter. Spontanidrott är kanske en av de bästa formerna av ett allsidigt idrottande.

### Motivation övervinner talang

För att träna en uthållighetsidrott i 15-20 år med alla timmar och slit, så krävs att det upplevs roligt, d.v.s. variation och progression. Verksamheten måste genomsyras av glädje och gemenskap samt kunskap om att göra rätt sak i rätt tid. Det är barnets egen vilja att idrotta som styr. Uppmuntra till ett så allsidigt idrottande som möjligt, både genom en varierande träning och genom att testa på många olika idrotter. Faktum är att man sällan hittar någon stjärna som också var stjärna som barn - och definitivt inte som femåring.

## Konditionsträning

Konditionsförbättringar hos prepubertala är i stort sett obefintlig. Givetvis kan vi ha konditionskrävande moment, men **konditionsförbättring bör aldrig vara syftet**. Det finns många andra saker att lägga tiden på så som koordination, balans, styrka och framförallt teknik inom den sport som ska utövas.

## Träna ofta är inte lika med "elitsatsning"

Uppmuntra alla barn att vara högaktiva. Varje dag. Två gånger per dag. Bara barnet grundar den aktiviteten i lek, spontanidrott och genuin lust!

Inget är bättre än att tidigt få en god relation till sin kropp.

Inget är bättre än att intuitivt lära sig vikten av övning, kontinuitet och förkovran.

Inget är bättre än att testa gränser och krafter.

Inget är bättre än att få stupa i säng med trötta ben och sinnet fyllt av lek.

Inget är bättre för barnet än omgivningens kravlösa kärlek.

Att femåringar "tränar" är inget problem. Barn i den åldern är knappt mottagliga för instruktioner, för att inte tala om organisation... Vuxenvärldens begrepp kring träning och idrott är inte tillämpliga överhuvudtaget; det handlar här om lek och rörelseträning som pågår ända upp i tonåren.

## Långsiktighet

*RESULTATFOKUSERING* handlar om:

- Resultatet
- Jämförelse med andra
- Att undvika misstag

*UTVECKLINGSFOKUS (Vårby)* handlar om:

- Ansträngning
- Lärande och förbättring
- Misstag är en naturlig del i inläringen och inget farligt

*Vinna I MORGON handlar om:*

- Undvika misstag
- Träna mycket på taktik
- Lagfokus
- Träna mer idrottsspecifikt i tidiga åldrar
- Träna de fysiska egenskaper som är viktiga för stunden

*Vinna PÅ SIKT (Vårby) handlar om:*

- Misstag är viktigt för utveckling
- Träna lite på taktik
- Individuellt fokus
- Träna allsidigt i tidiga åldrar
- Träna på de fysiska egenskaper som de aktiva är mest mottagliga för

## Delaktighet

Låt barnen och ungdomar få mer inflytande över sitt eget träningsupplägg. Gör en utvärdering med alla och bygg sommarträning efter deras förslag. Fler läger? Mer alternativträning? Låt ungdomar få hålla i delar av träningen. Det gör att flera går vidare och utbildar sig till ledare. Alla känner sig mer delaktiga i föreningen när de vet att man lyssnar på deras åsikter. Det ska inte finnas en grupp som inte känner att det finns någon tydlig plats för dem. **Verksamheten ska vara för både de som vill satsa på skidåkningen men även de som bara vill ha roligt.**