



Lidingö Tennisklubb

UTVECKLING
Glädje
RESPEKT

FYSTRÄNINGS- PROGRAM

STYRKETRÄNING
PASS 1

MÅLGRUPP: BARN FRÅN PUBERTETEN OCH UPPÅT

HUR OFTA OCH HUR LÄNGE SKA JAG TRÄNA?

Rekommendationer:

- 1-3 styrketräningspass på 30-45 min per vecka.
- Två (2) uthållighetspass per vecka.

För att kunna genomföra styrketräningen, som skrivet, krävs viss utrustning. Om du inte har tillgång till detta så bör du välja de övningar som går att genomföra utan utrustning. Programmet går således att genomföra hemma, på en tennisbana eller på valfri yta. Flera av övningarna går också att genomföra i ett utegym.

GENOMFÖRANDE

För barn och ungdomar är det viktigt, samt roligare, att träna varierat. Programmet innehåller därför flera varianter på övningar och på pass som man kan välja mellan. Övningarna är också filmad, med instruktioner för korrekt tekniskt utförande, och länk till dessa videor finns nedan.

För att träningspassen ska vara säkra så bör barnen/ungdomarna ha uppvisat grundläggande styrka och motorisk förmåga.

Nedanstående träningsredskap används vid genomförande av träningspassen:

1-2 långa gummiband utan handtag

1 kort gummiband ("miniband")

Hopprep

Pilatesboll

Bänk eller låda

Hantlar

Medicinbollar

Foamroller

Detta dokumentet är baserat på det dokument som Toni Bizaca, Strength and conditioning coach, tagit fram på uppdrag av Svenska Basketbollförbundet.

LÄS GÄRNA:

[Denna kunskapsöversikt](#) som RF tagit fram, samt "Styrketräning för barn – bu eller bä?", som finns längst bak i detta dokument.

TRÄNING MED SKIVSTÅNG

Rekommendationer:

- 1-3 styrketräningspass på 30-60 min per vecka med skivstång.
- Två (2) uthållighetspass per vecka.

För spelare som tidigare tränat med skivstång och känner sig komfortabel med det tekniska utförandet samt programmering (antal set, repetitioner, belastning, volym, frekvens etc) så rekommenderas denna typ av träning istället för "Styrketräning Pass 1" och "Styrketräning Pass 2".

GENOMFÖRANDE

För att kunna genomföra skivstångsträning, krävs viss utrustning. Om du inte har tillgång till detta så bör du välja att utföra "Styrketräning Pass 1" och "Styrketräning Pass 2". För barn och ungdomar är det viktigt, samt roligare, att träna varierat. Vid användandet av skivstång rekommenderas därför att man varierar övningarna regelbundet.

Rekommenderade övningar

Knäböj
Axelpress
Marklyft
Bänkpresa
Rodd
Chins/pull-ups
Frivändning
Ryck
Stöt

För instruktioner gällande det tekniska utförandet klicka på följande länk: [YouTube](#).

För att träningspass med skivstång ska vara säkra så bör barnen/ungdomarna ha uppvisat grundläggande styrka och motorisk förmåga samt tekniska färdigheter i skivstångsträning och säkerhet vid användandet av skivstång i träningen. .

Nedanstående träningsredskap används vid genomförande av träningspassen:

Skivstång
Fri vikter
Viktlås
Knäböjsställning
Bänk
Tyngdlyftningsplattform

TRÄNINGSPASS 1

Tidsåtgång: 30-45min

Träningspasset finns på [Youtube](#).

Flexibilitet & mobilitet (10min) Uppvärmning	ÖVNING/MOMENT	TIDSMARKÖR PÅ FILMATMATERIAL	REPS	KOMMENTAR
	Framsida lår stretch	00:00	30-45 sek/ben	
	Baksida lår stretch	00:46	30-45 sek/ben	
	Insida lår stretch	01:18	30-45 sek/ben	
	90/90 höftmobilitet (golv)	03:33	4 sek/sida x 2-3ggr	
	Brösttryggsrotation (golv)	04:40	4-5 varv/sida	
	Corestabilitet	06:04	4-5ggr/sida	
	Höft/rygg flexion (nudda tår) höger / vänster	07:18	4-5ggr/sida	
	World's Greatest Stretch med rotation	08:06	4-5ggr/sida	
	Knäkram + utfall höger / vänster med rotation	08:52	4-5ggr/sida	
	Sidoutfall	09:26	4-5ggr/sida	
	Häckgång över – häckgång under	09:57	4-5ggr/sida/håll	Över häckarna kan du gå antingen med raka eller böjda ben
	Masken eller björngång	10:55	4-5ggr	Björngång kan du göra framåt – bakåt – eller åt sidan (lateral gång)
	½-höga knän, höga knän, spark i rumpan	12:21		
	Karaokesteg Skridskohopp	12:48		Våga variera hoppen: Vertikala hopp, sidohopp, enbenshopp, 1 benshopp zick zack, saxhopp, längdhopp
	Jumping Jacks	13:25		
	Indianhopp	13:39		
	Fotarbete – hopp med tårna uppåt	14:36		
	Fotarbete – jämfota framåt, bakåt, åt sidan, ett ben, saxhopp	14:46		
	Hoppprep (olika hoppvarianter)	15:50		Kort kontakt med golvet!
	1 ben balans stängda ögon	16:47	30-60 sek/ben	Starta med öppna ögon, sedan stängda ögon, stå på en ihoprullad handduk med öppna ögon, stå på en ihoprullad handduk med stängda ögon

A	ÖVNING/MOMENT	TIDSMARKÖR PÅ FILMAT MATERIAL	SET	REPS	LÄTTARE	SVÄRARE
Stabilitet och aktivering 5-10 min	Dead bugs med boll	17:34	1-2	10/sida	Ingen boll	Använd lätt vikt eller motståndsband
	Sidoplankan	19:25	1-2	30 sek/sida	1 knä i golvet	Med höftflexion eller höftabduktion med rakt ben
	Miniband sidopromenad	20:37	1-2	10-15/sida	Flytta bandet till knäna	Flytta bandet till fotlederna (addera 1 band runt knäna)
	Split stance press - band	22:13	1-2	8/sida	Stå i bilateral fotposition	Håll pressen i 2 sek eller utför split squat när du pressar
	Press av boll mellan knän	23:18	1-2	5x10sek	Pressa bollen mellan fotlederna	Pressa bollen mellan knäna i ett bäckenlyft (testa att sträcka ut ett ben)
	Farmers walk	24:35	1-2	50m/set	Lättare vikt	Tyngre vikt, alternativt en hantel vid sidan av huvudet

Välj en övning per sektion (t ex: 1.1, 2.2, 3.1 och 4.2).
 Du ska alltid utföra fyra (4) styrkeövningar per träningspass.

B	SEKTION	ÖVNING/MOMENT	TIDSMARKÖR PÅ FILMAT MATERIAL	SET	REPS (kan individanpassas)	LÄTTARE	SVÄRARE
Styrka (10-15min)	VÄLJ ÖVNING 1.1, 1.2 ELLER 1.3	1.1 Viktad knäböj + boxhopp (nära)	26:27	2-3	12, 10, 8 + 6 (hopp)	Justera ner belastningen	Justera upp belastningen
			27:58				
		1.2 Bulgariska knäböj + box hopp ner – landa på 1 ben	26:44	2-3	8-12/ben+4/ben	Ingen belastning	Med belastning
			28:16				
	VÄLJ ÖVNING 2.1 ELLER 2.2	2.1 Hantelrodd-1 ben upp- bänk	27:28	2-3	6-10/ben+6 (hopp)	Ingen belastning	Med belastning
			28:48				
	VÄLJ ÖVNING 3.1 ELLER 3.2	2.2 Chins el. chins m. band	29:12	2-3	8-10/sida	Bilateral fotposition (båda fötterna i golvet)	Stå på t ex höger ben – dra med vänster arm
		3.1 Nordic curl	30:26	2-3	6-10	Lägre bänk eller box	Högre bänk eller box
	VÄLJ ÖVNING 4.1 ELLER 4.2	3.2 Draken – med boll	31:27	2	8	Använd ett motståndsband som bromsar rörelsen	Utför övningen och rörelsen under längre tid (ex 5 istället för 3 sek)
		3.2 Triceps overhead press	32:35	2	5/ben	Utför övningen lugnt och kontrollerat utan belastning	Utför övningen med en press med medicinboll mot golvet
	VÄLJ ÖVNING 4.1 ELLER 4.2	4.1 Triceps overhead press	33:15	2	8-12	Mindre belastning (liggandes på golvet)	Liggandes på bänk
		4.2 Yoga armhävningar	35:07	2	8-12	Placera händerna på en låg bänk	Mindre avstånd mellan händerna

C	SEKTION	ÖVNING/MOMENT	TIDSMARKÖR PÅ FILMAT MATERIAL	SET	REPS (kan individanpassas)	TEMPO	LÅTTARE	SVÄRARE
Assistansö vningar och core (5-10min)		1.1 Tåhävning ett (1) ben på bänk	36:56	1-2	10/ben	Långsamt ner	Utför övningen på två (2) ben	Utför övningen med ett (1) ben och yttre belastning (gå långsamt ner)
	VÄLJ ÖVNING 2.1 ELLER 2.2	2.1 Ryggresningar	38:00	1-2	10-15	Kontroll	Utför övningen liggandes på golvet	Utför övningen med belastning (håll vikten framför bröstet)
		2.2 Kobran + Superman	38:47	1-2	15-20 sek/övning	Kontroll	Utför endast en av övningarna	Utför övningen/övningarna under längre tid (+5-10 sek)
		3.1 Bergsklättrare	39:43	1-2	10		Placera händerna på en låg bänk	Placera benen högre eller i en TRX/Red Cord
		4.1 Russian twist med boll	41:18	1-2	10		Ingen boll	Addera ett sidokast mot väggen mellan varannan repetition
		5.1 Sidorullning - utsträckta ben (golv)	42:30	1-2	5 rullningar	Kontroll	Utför övningen med lätt böjda ben (ok att nudda fötter och händer i golvet)	Utför rörelsen med lätt belastning (addera en fällkniv med raka ben mellan varje repetition)

D	ÖVNING/MOMENT	TIDSMARKÖR PÅ FILMAT MATERIAL	SET	REPS	TEMPO	LÅTTARE	SVÄRARE
Explosivitet och reaktivitet (5-10min)	1.1 Sidosteg över stepbräda/bänk	43:55	2	30sek	Snabbhet	Stanna 1 sek på ett (1) ben mellan varje sidbyte	Passa bollen till kompis medan du utför rörelsen
	2.1 Medicinboll-slam	44:40	2	10	Explosivitet	Lättare boll	Utför övningen med rotation eller tyngre belastning
	3.1 Hexagon-hopp	45:48	2	1 varv	Fotarbete	Hoppa i en fyrkant	Hoppa på ett (1) ben i en fyrkant eller i en hexagon
	4.1 Tennisbollsdropp - kompis	46:40	2	10	Hand-öga- koordination	Håll händerna högre	Håll händerna lägre
Om fysträningen ligger före ett tennispas brukar det passa bra att avsluta med explosivitets- och reaktivitetsträning, men om fypasset ligger separat, är det bättre att avsnittet explosivitet och reaktivitet ligger direkt efter uppvärmningen.							
Återhämtning	Foam roll	Vader Rulla över hela muskeln, fokusera vid stela/ömma partier Framsida lår Höftböjare Säte					
	Stretch	Vader 30-45 sek/del Att andas djupt och slappna av är viktigt för att stretchen ska kunna utföras på rätt sätt. Framsida lår Höftböjare Säte					

Styrketräning för barn – bu eller bä?

av Michail Tonkonogi och Helena Bellardini

Styrketräning för barn är ett kontroversiellt ämne som väcker känslor. I denna artikel utgår vi ifrån sju frågeställningar som vi kortfattat försöker besvara utifrån tillgängliga forskningsresultat inom området. En utförligare artikel med referenser finns publicerad i tidningen Svensk Idrottsforskning nr 1, 2007.

Fråga 1. Blir barn starkare av styrketräning?

En meta-analysstudie som omfattade totalt 28 studier om styrketräning av barn visar att det är ställt utom allt rimligt tvivel att barn blir starkare av styrketräning.

Fråga 2. Hur mycket starkare blir barn av styrketräning?

Majoriteten av studierna visar att styrkeökningar hos barn till följd av styrketräning ligger på mellan 14 och 30 %. Med tanke på att studierna varar någon eller några månader kan man säga att det är en betydande ökning. En generell slutsats är att barnen i relativa termer (procentuell ökning av styrka) är minst lika träningsbara som vuxna.

Fråga 3. Vilka mekanismer ligger bakom styrkeökningen hos barn?

Styrkeökning hos barn till följd av styrketräning kan framförallt härledas till neuromuskulär anpassning, dvs ett förbättrat samarbete mellan nervsystemet och muskulaturen. Med andra ord går det inte att göra ett prepubertalt barn till en kroppsbyggare då ökning av muskelmassa till följd av träning är obefintlig.

Fråga 4. Hur varaktiga är de träningsrelaterade styrkeökningarna hos barn?

Ett par studier har visat att skillnaden i styrkan mellan den tränade gruppen och kontrollgruppen minskade efter att den tränande gruppen avslutade sitt träningsprogram. En studie följde bl a upp två grupper pojkar från att de var 8 tills de var 10 år gamla. Den ena gruppen styrketränade 2 ggr/vecka under tre 12-veckors långa träningsperioder medan den andra gruppen fungerade som kontroll (Fig. 1). Resultaten visar att styrketräningsgruppen behöll sitt försprång i styrkan även mellan träningsperioderna.



Fråga 5. Varför ska barn styrketräna?

Tillräcklig styrka är en förutsättning för att ett barn ska kunna lära sig rätt rörelseteknik. Det är viktigt att ett barn redan från början lär sig rätt teknik då korrigering av ett felaktigt rörelsemönster är mycket arbetskrävande och långt ifrån alltid möjlig. Andra viktiga aspekter av styrketräning är dess skadeförebyggande effekt och påverkan på uppbyggnad av skelett.

Fråga 6. Hur ska barn styrketräna?

Studier rörande optimeringen av upplägget av styrketräning för barn är relativt få men de ger vissa indikationer angående belastningar och träningsfrekvensen. Moderata belastningar med större antal repetitioner samt styrketräning 2 ggr/vecka förefaller vara optimalt.

Fråga 7. ÄR DET FARLIGT?!!!

I en studie som var specifikt fokuserad på att undersöka eventuella faror med styrketräning hos barn undersökte man eventuella skador på skelett och muskler samt möjlig påverkan på hjärtkärlsystemets funktion, mognad, tillväxt, rörlighet, motorisk funktion. Resultaten visade att styrketräning inte hade några negativa effekter på någon av de undersökta parametrarna och att skaderisken i samband med styrketräning är obefintlig. I en omfattande sammanställning av flera studier jämförs skaderisken hos unga idrottare i olika idrottsgrenar och typer av träning. Resultaten visar att skaderisken vid styrketräning var 0,0035 skador/100 mantimmar träning. Detta kan jämföras med skaderisken vid fotbollsträning (6,20 skador/100 mantimmar träning). Det är för ett barn mer än 1500 ggr farligare att spela fotboll än att styrketräna!

SLUTORD

Både i USA och i Storbritannien rekommenderar betydande organisationer styrketräning för barn. I USA förordas styrketräning för barn 2-3 ggr per vecka, 20-30 min per pass. 6-15 repetitioner per set och 1-3 set per övning ska utföras. Belastningen bör ökas om barnet kan utföra 15 tekniskt korrekta repetitioner. Dessa rekommendationer skiljer sig inte nämnvärt från vad man skulle kunna rekommendera för en vuxen nybörjare. Det verkar vara på tiden att även i Sverige aktualisera frågor kring styrketräning för barn som bör mynna ut i en tydlig policy. En sådan policy från vetenskapligt håll skulle vara ett viktigt stöd för aktiva idrottare, tränare och föräldrar.

Michail Tonkonogi är docent i fysiologi, universitetslektor verksam vid LIVI, Högskolan Dalarna samt vid Åstrandlaboratoriet, GIH. Kontaktadress: mtn@du.se. Helena Bellardini är verksamhetsledare för LIVI, Högskolan Dalarnas Idrottsvetenskapliga Institut. www.livi.se



Lidingö Tennisklubb

VÅRA PARTNERS



SkandiaMäklarna

