



Lidingö Tennisklubb

UTVECKLING
Glädje
RESPEKT

FYSTRÄNINGSPROGRAM

STYRKETRÄNING

SNABBHETSTRÄNING

MÅLGRUPP: BARN UPP TILL PUBERTETSSTART

FYSTRÄNING FÖR BARN



VARFÖR?

Styrka och snabbhet är fysiska färdigheter som är bra att träna redan från tidig ålder, eftersom den träningen ger livslånga positiva effekter.

VAD?

Träningsinnehållet bör se lite olika ut beroende på om utövaren har kommit in i puberteten eller inte. Det har med den biologiska utvecklingen att göra. Det här dokumentet ger förslag på träningsupplägg för de utövare som ännu inte har kommit in i puberteten.

HUR OFTA OCH HUR LÄNGE?

Rekommendationen är att varje vecka genomföra:

- 1-3 styrketräningspass på 20 minuter samt ett (1) snabbhetsträningspass à 10-15 minuter.

Styrketräningen kan med fördel göras vid sidan av tennisbanan för att nyttja bantiden effektivt och snabbhetsträningen kan med fördel användas som uppvärmning inför ett tennispass.

GENOMFÖRANDE

Styrketräning: Att träna varierat gör det roligare, därför finns flera varianter på övningar att välja mellan per moment. Välj en övning per moment per träningspass, alltså sammanlagt 10 olika övningar per pass. Till nästan alla finns en kort instruktionsfilm som du hittar här: [YouTube](#).

Om det blir för lätt för spelaren så kan antal set ökas, eller extra repetitioner läggas till innan extern belastning börjar användas. Som extern belastning fungerar t ex en medicinboll, en ryggsäck med böcker eller en kasse med vattenflaskor. När även det blir för lätt är det dags att lägga till någon form av tyngre extern vikt. Viktigt! Lägg inte till någon vikt eller annat externt motstånd förrän spelaren kan genomföra övningen på ett säkert och kontrollerat sätt med bara kroppsvikten.

För prepubertala barn är det bättre med fler övningar och fler repetitioner, men med färre set än vad man rekommenderar för vuxna. Börja gärna med ett set per övning tills barnen har lärt sig tekniken. Övningarna kan genomföras i valfri ordning.

Snabbhetsträning: Det är viktigt att träningen för barn är rolig och lekfull. Olika typer av kullekar och stafetter är utmärkta övningar för såväl snabbhetsträning som agilitet (smidighet i fart). Se förslag på upplägg nedan.

Uppvärmning inför styrke- eller snabbhetsträning för barn som ännu inte har kommit in i puberteten är extra viktig. Det har att göra med att prepubertala barn har sämre så kallad anaerob förmåga. Börja därför i ett lugnare tempo, så att de är varma när de börjar styrketräna eller sprinträna.

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.

EXEMPEL PÅ STYRKETRÄNING FÖRE PUBERTETEN

PASSETS LÄNGD: ca 20 minuter. Inled passet med uppvärmning, t ex kull.

Viktigt! Ett barn ska inte träna med smärta. Om något gör ont, avbryt övningen.

På YouTube finns det en spellista som innehåller alla övningar som är länkade i övningsalternativen. Spellistan hittar du här: [YouTube](#)

MOMENT	ANTAL SET	MÄNGD	ÖVNINGSALTERNATIV	FOKUS PÅ ATT:
Samtliga moment nedan bör ingå i ett styrketränningspass.		(om inget annat anges bredvid övningen)	Välj ett av alternativen nedan per moment per styrketränningspass. Följ länkarna för att komma till korta instruktionsfilmer.	
Knäböjsvariation	1-2	12-15	• Vanliga knäböj • Breda knäböj • Fri jägarposition med bollpass (7-8 reps) • Kompisknäböj rygg mot rygg • Kompisknäböj hålla händer • Jägarvila mot vägg	Ha en god knäkontroll, d v s hålla knä över tå och undvika att de faller in när man går ned/upp. Använda hela rörelseomfånget innan man adderar vikt eller gör det svårare.
Koordinationsvariant	2	3-4	• Kullerbytta • Krypa under, hoppa över • Varierande balansövningar på ett och två ben • Handstående (4-5 minuter) • Hjula (3-4 minuter)	Utmana kropps kontroll och koordination.
Pressvariation	1-2	8-10	• Vanliga armhävningar • Smala armhävningar • Dips mot bänk	Använda hela rörelseomfånget, d v s hellre göra armhävning på knä med stöd, än att göra armhävningar på tå och nyttja endast en liten bit av rörelseomfånget.
Höftvariation	1-2	12 rep el. 8 rep per ben	• Bäckenlyft på ett eller två ben • Bäckenlyft med benlyft • Bäckenlyft med fötter på bänk • Höftlyft med överkropp på bänk • Draken	Ha en god knäkontroll
Hoppvariation	2-3	6 rep	• Hoppande utfall högt/ snabbt	Ha en god knäkontroll,
			• Knäböj med hopp • Leap frog två och två • Upphopp på låda	d v s att knäna inte faller inåt okontrollerat vid upphoppet. Få till en bra landningsteknik, d v s mjuka landningar utan att knäna faller inåt.
Utfallsvariation	1-2	8 rep/ben	• Utfall • Gående utfall med/utan rotation • Gående utfall bakåt med/utan rotation • Korsande utfall • Sidoutfall • Låga utfall • Låg sidogång	Ha en god knäkontroll
Dragvariation	1	8-10 rep	• Partnerdrag • Rygglift • Partnerrodd	Hålla en neutral rygg, d v s utför övningen utan att krumma eller svanka.
Enbensvariation	1-2	5 rep	• Enbensknäböj • Enbensknäböj mot stol • Kompisenbensknäböj • Klockan	Ha en god knäkontroll
Dynamisk plankvariation	2	10-15 sek	• Planka • Sidoplanka • Armhävningssplanka med high fives	Hålla en neutral hållning, framför allt i ryggen.
Dynamisk bålvariation	2	10-15 sek	• Mountain climbers • Fällkniv • Dead bugs • Sneda situps • Windshield vipers • Skottkärra • Situps med kast	Hålla en neutral hållning, framför allt i ryggen.

Förklaringar: rep = repetitioner, sek = sekunder

EXEMPEL PÅ SNABBHETSTRÄNING FÖRE PUBERTETEN

PASSETS LÄNGD: 10-15 minuter

Mät upp en sträcka på ca 15 meter (t ex baslinje till servelinje på andra sidan på en tennisbana)

Promenad fram och tillbaka 3-4 gånger med olika instruktioner:

Exempel: gå på tå, på häl, framlänges och baklänges, viftandes med armarna medsols/motsols, göra flygplan

Lättare jogg 3-4 gånger med olika instruktioner. 4-5 sekunders vila varje gång man kommer tillbaka till startlinjen.

Exempel: jogga framlänges/baklänges, höga knälyft, sparka hälarna mot sätet, sidojogg, sidojogg med varannan fot fram/bak, vristjogg

Lättare styrkeuppvärmning med 7-8 repetitioner av 4-5 övningar, gärna med fokus på knäkontroll

Exempel: knäböj, utfall, bäckenlyft, armhävningar och partnerdrag

Snabbare löpning med korta accelerationer 3-4 gånger med 4-5 sekunders vila med promenad tillbaka

Exempel: Från sidolinje sprinta till andra sidolinjen och gå tillbaka, vila 4-5 sekunder och upprepa igen. Här kan man lägga in instruktioner som start/stopp, imitera kompisen bredvid som bestämmer när man ska starta/stoppa etc.

Tävlingssprint 4-5 gånger med 10-20 sekunders vila mellan gångerna

Exempel: Från sidolinje sprinta till andra sidolinjen och gå tillbaka, vila 10-20 sekunder och upprepa igen. Här kan man variera med instruktioner; börja från sittande/stående/liggandes på mage/liggandes på rygg/baklänges etc, eller med andra typer av lekar/tävlingar. Om spelarna är koordinativt välutvecklade kan man inleda varje sprint med en kullerbytta eller liknande.

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 möjligt. 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 hjärtkärtsystemets 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

UTVECKLING
Glädje
RESPEKT

VÅRA PARTNERS

SRS ♦
SECURITY

ICA
KVANTUM
Lidingö

3 SA
ESTATE

 Söderberg
& Partners

elon LJUD & BILD
LIDINGÖ CENTRUM

 **investerum**
HOME OF VALUE INVESTING

gibon


MAGNUSSON

PSS

SkandiaMäklarna