

Heleneholms IF

Utgångspunkter för ungdomsträning

Inledning

Vid ungdomsträning i friidrott är det viktigt att rätt saker görs vid rätt ålder. Med detta menas att fokus på de fysiska egenskaperna beror på deltagarens ålder. De fem fysiska egenskaperna är:

- Koordination
- Rörlighet
- Snabbhet
- Styrka
- Uthållighet

Vikten av att rätt saker görs vid rätt ålder ger deltagaren möjligheten till en långsiktig utveckling där ungdomarna ges bättre förutsättningar att utvecklas och ta till sig träningen. Olika rörelser och rörelsemönster är lättare att lära in i tidig ålder. Ungdomars fysiska utveckling sker i olika takt men ungdomsträningen bör ändå i stor utsträckning följa dessa riktlinjer.

7-9 år Lekstadiet

I denna ålder genomsyras träningen av att den är lekfull och aktiviteterna varierar mellan olika lekar och spelformer. Dessa aktiviteter kan vara friidrottsinspirerade där barnen får hoppa, springa och kasta men kan även vara inspirerade av andra idrotter. På detta sätt får barnen koordinativ träning på ett lekfullt sätt.

Tävlingsmomentet är inte speciellt viktigt i denna ålder. Klubbträningar och arrangemang av den egna föreningen prioriteras.

10-14 år Grundstadiet

I grundstadiet blir träningen mer friidrottsinriktad. Det är viktigt med en allsidig träning där ungdomarna får möjlighet att träna friidrottens olika grenar. I detta stadium är deltagarna i en ålder där de är mottagliga och har lättare för inläring av olika rörelser. Det är därför viktigt att det i denna ålder tränas in ett bra rörelsemönster och att grunderna i de olika grenteknikerna tränas. Övningar med fokus på koordination, kroppshållning, rörlighet och bålstabilitet är viktiga inslag i träningen.

Ju bättre träningen genomförs i detta stadium ju bättre möjligheter får deltagarna att ta till sig träningen i framtiden.

I denna ålder ökar tävlandet och ungdomarna uppmuntras att vara med på tävlingar, inte enbart för att tävla utan även för att lära sig de olika moment en tävling innebär.

14-17 år Uppbyggnadsstadiet

Beroende på deltagarnas utveckling i grundstadiet sker här en ökning/början av specialisering och den grenspecifika träningen utökas. Träningen bör vara fortsatt allsidig för att träna upp ett bra rörelsemönster och den fysiska träningen ökar för att bygga en bra grund där kroppen ska tåla framtida belastningar. I detta stadium blir träningen uppdelad i tränings- och tävlingsfaser som följer friidrottsåret. Under uppbyggnadsfasen fokuseras det mycket på koordination, uthållighet och styrka medan den tävlingsförebereidande fasen innefattar mer snabbhetsträning och grenspecificerad träningen.

Styrketräningen blir ett större moment i träningen där en god bålstyrka är mycket viktigt och tekniken i olika styrkeövningar lärs in.

Tävlandet blir här en centralare del och det blir viktigare med en tydlig tävlingsplanering där denna blir mer individualiserad där den aktive får möjlighet att delta på tävlingar anpassade efter nivå och ambition

Tränarens roll

Som tränare är det viktigt att hela tiden ha en tydlig plan att arbeta efter. Det måste hela tiden finnas en tanke bakom vad vi gör på träningen och det är därför viktigt att alla tränare har klart för sig vad vi arbetar efter. Träningen ska hela tiden leda mot något och genom att följa denna mall för ungdomsträning vet alla tränare vad träningen ska leda till och det är därmed lättare att planera träningen. Träningen i ungdomsåren handlar om att på ett så bra sätt som möjligt förebereida de aktiva för den kommande mer specialiserade träningen.

Då ungdomsträningen är väldigt viktig är det även viktigt hur tränarna arbetar. Under ungdomsåren krävs mycket instruktioner i träningens olika moment och här är det viktigt att detta gör på ett tydligt sätt så de aktiva förstår. På träningarna måste man som tränare ge mycket feedback och kommentarer för att förklara hur de aktiva ska röra sig och göra de olika övningarna på ett bra sätt.

Samtidigt som tränaren ska bedriva en vettig friidrottsträning handlar det även om att de aktiva ska trivas och stanna kvar inom friidrotten och där har alla tränare en viktig roll. Som tränare i en ungdomsgrupp är det viktigt att arbeta för att få ett bra gruppklimat där de aktiva trivs då det hjälper till att ha kvar de aktiva inom friidrotten. Det kommer hela tiden motgångar men har den aktive då en grupp den trivs i underlättar det när det är dags för träning.

Det är viktigt att veta att man som ungdomstränare kan påverka väldigt mycket och därför har en viktig roll. Genom att bedriva en välplanerad träning ges ungdomarna möjligheten att utvecklas och bli bättre inom friidrotten.

2009-12-15

Alexander Tursell