

SPRINT OCH HÄCK

UNDER

UPPBYGGNADSSTADIET

NILS - EGIL ROSENBERG

SPRINT- OCH HÄCKTRÄNING
UNDER UPPBYGGNADSSTADIET

Optimal utveckling

Möjligheten att utvecklas till en toppsprinter eller häcklöpare som vuxen får anses vara störst om löparen under ungdomsåren fått ta del av den träning som under dessa stadier ger bäst optimal effekt.

Prestationsstruktur

Träningsprocessen utgår från den sammanställning av faktorer som gäller för att bli bra i sprint och häck. Denna kallas prestationsstrukturen för sprint/häck.

Kravprofiler

För den långsiktiga utvecklingen finns del- eller stadiemål som ett led på vägen. Dessa benämns kravprofiler för respektive stadium och anger träningens innehåll, belastningsomfång och -frekvens.

System

Svensk friidrott arbetar efter ett system för den långsiktiga utvecklingen (se bilaga I). Specialiseringens förlopp går därvidlag över kedjan: allsidighet - grengruppsspecialisering - en till två grenar.

Rekrytering

Tränaren skall söka löpare med anlag för snabbhet. Friidrottsklubbarna skall därför arbeta med en aktiv rekrytering av ungdomar i åldrarna 10 - 16 år. För rekrytering av blivande sprint/häcklöpare i högre åldrar skall tränaren och klubben ha en handlingsberedskap inför möjligheten att någon vill börja med friidrott.

Individualisering

Sprint/häcklöparen skall ges en individuellt utformad träning. Under grund- och uppbyggnadsstadiet kan emellertid träningen med fördel utformas för en grupp. Strävan är därvidlag att förverkliga belastningsomfånget på det för stadiet gällande innehållet. Tränaren måste dock beakta varje individs särdrag och - inte minst - den individuella mognadstakten, som är så uppenbar i dessa åldrar.

System för en
långsiktig utveckling,
prestationsstruktur
och kravprofiler.

PRESTATIONSSTRUKTUR

KRAVPROFILER:

STADIER

Hög-
prestations-
stadiet

OS - VM - elit

Bred internationell
och
hög nationell elit

Prestations-
stadiet

Juniorelit
19 - 20 år

Juniorelit
17 - 18 år

Uppbyggnads-
stadiet

Ungdom
14 - 16 år

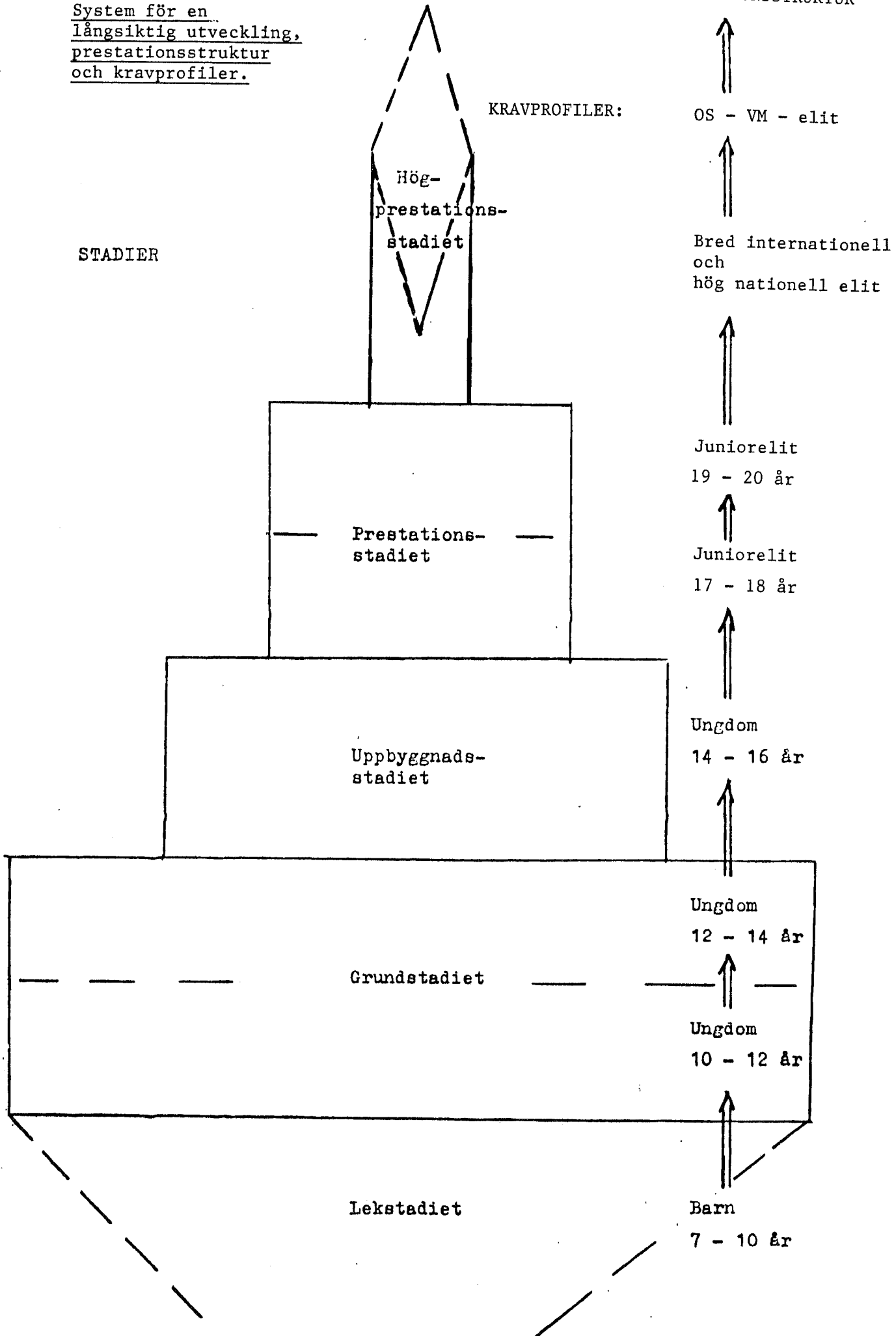
Grundstadiet

Ungdom
12 - 14 år

Ungdom
10 - 12 år

Lekstadiet

Barn
7 - 10 år



Mål för uppbyggnadsstadiets sprint/häckträning

Utveckling av fysiska egenskaper:

- koordination; löp-, hopp- och kastkoordination
 allmänna rörelseerfarenheter
- styrka; snabbstyrka
 grundstyrka
- snabbhet; reaktion
 frekvens
 avspänning
- uthållighet; grunduthållighet
 förberedande sprint-snabbhetsuthållighet
- rörlighet; statisk
 dynamisk

Teknik och teknisk skolning:

- sprint;
- start;
- stafett;
- häck;
- mångkamp;

Personlighet/psyke:

- skapa en begynnande inriktning - i attityder och kunskaper - för en senare satsning och specialisering för högprestationer.
- grundlägga regelbundna idrottsliga vanor.

Träningens innehåll, metoder och medel

Variabel koordination, finteknik

Nerv-muskelsystemet kan ännu betraktas stå under en hög naturlig tillväxt, varför detta skall retas red ett mycket stort antal av varierande rörelsemönster. Detta innebär tillämpning av väldigt många övningsformer, där variationen i sig är ett syfte. Inlättning av finteknik i delrörelser upptar ett betonat inslag. Det får dock inte ske på bekostnad av ett fortsatt arbete med helhetstekniken. Fintekniken är ännu inte stabiliserad eller autometiserad.

Snabbhet

Snabbhetsträningen måste bedrivas med en för uppbyggnadsstadiet speciell utformning. Förutom syftet att lära in en sprintteknik under hög hastighet, är det betydelsefullt att tillämpa ett stort urval av "ej så standardiserade snabbhetsformer". Snabbheten är också den en i högsta grad neuro-muskulär aktivitet, och skall därför bedrivas enligt iden om variabel koordination.

Vid ett ensidigt bruk av de standardiserade formerna (ex. flygande lopp) sker en så snabb tillvänjning, att en slags "mättnad" och stagnation drabbar det neuromuskulära samspelet för sprint. Medlet för att undvika sådana snabbhetsbarriärer och samtidigt utveckla snabbhetsförmågan sker genom:

- tillämpa alla variationer av övningar utifrån metodiken för grenarna sprint, stafett, start, häck och längdhopp.
- löpning under "tyngre och lättare" villkor, ex. flacka uppförs- och nedförsbackar, löpning i medvind, med fart av slangbella.
- frekvens- och rytmiska former, ex. stegringslopp med översnabba steg, löpning över låga häckar.
- löplekar, lekbetonade stafetter och snabba bollspel.

Över huvud taget är övningar med nya och ändrade situationer särskilt verkningfulla.

För ungdomar i uppbyggnadsstadiet kan snabbhetsträningen vid löpning i maximal hastighet (läs: maximalt behärskad) begränsas till som längst 40 m. Vid löpning i submaximal intensitet (90%) kan sträckan vara upp till 60-80 m. Vanligaste övningsformen är därvid stegringslopp. Den tekniska färdigheten för sprintsteget inläres sannolikt bäst i dessa hastigheter.

För den koordinativa utvecklingen och avspänningen sker den övervägande träningen med de löp- och hoppkoordinativa övningsprogrammet. Dessa utförs alltid i lägre hastigheter - dvs. lägre än 90:s löphastighet - eller med delövningar av snabbare karaktär, ex snabba vristlöp.

Styrka

Under uppbyggnadsstadiet skall den aktive bygga upp en stabiliserande och hållfast rörelseapparat (muskulatur, senor, ledband etc.). Detta sker framför allt genom den allmänna styrketräningen. Genom grundstyrka utvecklas tillväxt, men särskilt väl hållfastheten och genomblödningsförmågan.

Snabbstyrkan förenar styrka och snabbhet och är därför av speciell betydelse för sprint/häcklöparen. De viktigaste medlen är medicinbollar, kulor, lättare skivstänger, sandsäckar och även den egna kroppen som belastning. Genom hoppen utvecklas förmågan att snabbt "lämna marken", vilket är vad som sker i ett löpsteg, ett häcksteg eller en start. Hoppen sker utan tillsatsbelastning, hopp över häckar och hinder, hopp på bänkar. Hoppövningar - om än med olika utförande och intensiteter - finns med i både hoppkoordination, den allmänna styrkan och i hoppstyrka.

Snabbstyrkan utvecklas också mycket effektivt under den tekniska träningen av de olika friidrottsgrenarna, ex. längdhopp med kortare anlopp, starter etc.

Intensivare snabbstyrkemoment av karaktären sprintstyrka, hoppstyrka och kaststyrka skall endast bedrivas under kortare perioder och endast ha ett begränsat inslag under det totala träningsåret. Intensiva djuphopp från högre än 50-60 cm:s

höjd måste helt undvikas p.g.a. sin starka belastningsgrad och skaderisk.

Koordination

Friidrottens koordinationsträning i form avlöp-, hopp- och kastkoordination skall uppta en stor del av den totala träningen. Detta avses under varje vecka och under större delen av året. Arbetet sker med övningar av mera "lågintensiv" karaktär varför de också kan genomföras med större omfattning.

Sannolikt är denna träning av grundläggande betydelse för att utveckla snabbstyrka, snabbhet och skapa de bästa förutsättningarna för en mer avancerad teknikinlärning.

Teknik

Under detta stadium är det alltså speciellt verkningsfullt att lära in tekniska rörelsemönster (finkoordination). Nivån på den tekniska skickligheten styrs dock av den fysiska förmågan.

Sprintteknik lärs in i såväl accelerations- som maximalfaslöpningen. Den häcktekniska träningen är viktig även för de som inte direkt tävlar i häck. Inlärning av den avancerade stafettekniken i form av mixad växeltyp lärs in under detta stadium.

Skolning av start, dvs. liggande start med startblock är fortfarande inte centralt att finarbete med. Först skall stående och halvstående startformer läras in, eftersom dessa mera gynnar - p.g.a. bristande fysiska förutsättningar - en tekniskt optimal accelererande löpning. Starten sker i början utan kommando, senare med olika signaler. Vanliga övningar är stående start, halvstående start, start från gående, start från sakta löpning, start med en arm i marken, stafettstarter, start med parallella fötter etc.

Viktigast med starten och den accelererande löpningen är betoningen på snabbare rörelser och frekvens. Av stor nytta är styrkeövningar av snabb karaktär, ex. stående längdhopp, medicinbollskast etc.

Löptekniskt sker stor uppmärksamhet på att arbeta bort grövre fel i löpningen. Sådana är utåtföring av benen-fötterna (bred löpning), höftens bakläge (tippad höft), falskt armarbete, framslagning av underbenet. Öerhört betydelsefullt är betoningen på avspänning i löpningen. Detta skall genomsyra allt löparbete.

Uthållighet

Träningen av uthålligheten avser i första hand att utveckla den aeroba kapaciteten. Detta sker med hjälp av grunduthållighetens löpformer distans, intervall och fartlek. Denna träning får dock ej överbetonas, varvid man skall undvika alltför långa distanser och hög hastighet. Detta kan i så fall drabba snabbheten, koordinationen och muskulaturens elasticitet. Andra former för allmän uthållighet är bollspel som basket, innebandy, blixtboll, fotboll m.m. Under vinterhalvåret kan skidåkning ersätta löpning.

Speciell uthållighetsträning av anaerob, laktatisk karaktär skall praktiskt taget helt undvikas och vid förekomst helst ske som tävling på distanserna 200m och 300m häck. I mångkamp sker löpning på 800m/1000m.

Sprintuthållighet och häckteknisk uthållighet kan ske under enstaka, sporadiska träningspass. I första hand sker även här träningseffekter i form av tävlingar på sträckorna 60 - 110m i slätlöpning, häck och stafett.

Under kortare perioder och speciellt under det sista året av uppbyggnadsstadiet sker träning av förberedande sprint-snabbhetsuthållighet. Denna ger såväl aeroba som anaeroba effekter genom att bedrivs med 80 - 89 %:s löpintensitet. Enn viss laktatisk ansamling sker alltså här. Löpsträckorna är vanligen 100 - 250m men kan också ske med kortare accelererande lopp med mycket kort vila.

Personlighet/psyke

Det är synnerligen viktigt att den aktive redan under uppbyggnadsstadiet fostras till ett leverne som skall befrämja utvecklingen till elitidrottare. Detta avser såväl det vardagliga levernet som i fråga om kunskaper, inställningar etc. Ett sådant inslag är att föra "dagbok" . Detta bidrager till en större insikt och kunskap om träningsprocessen. Den aktive skall självständigt kunna genomföra träning och klara individuella hemuppgifter som t.ex fysisk träning, studier av facklitteratur, rekonditionering etc.

Tävlingar

Tävlingsprogramet bör genomföras på en bred basis, med deltagande av de i grengruppen alla ingående grenarna samt utvalda "mångkampsgrenar". Deltagande i 2-3 riktiga mångkamper är befrämjande rent psykiskt att delta i. Träningen bör också ha haft en sådan utformning att ett tävlande i mångkamp är möjligt. Sprint/häckmångkamper och annorlunda tävlingsformer är positivt. Sådana kan vara häcklopp över lägre häckar, 30m sprint från stående, 150m slätt, häckstafett i kurirform 6x60m, stafett 4x50m m.m.

SNABBSTYRKEGRUPPEN

UNGDOM: - mångkamp
 - sprint-häck
 - hopp

Sprint
 Häck
 14-
 16/17

	TRÄNINGSENHETER		220				
	TRÄNINGSDAGAR		210				
	TÄVLINGSDAGAR - STARTER		30				
	TRÄNINGSTIMMAR		450				
	PASSIV ÅTERHÄMTNING		20				
	MENTAL TRÄNING						
1	a LÖP- och HOPPKOORDINATION	TIM	50-60				
	b KASTKOORDINATION	TIM	15				
2	a HÄCKSKOLNING	TIM	30				
	b AKROBATIK	TIM					
3	a HOPPSTYRKA	HOPP	4000				
	b KASTSTYRKA	KAST	500				
4	a SNABBHET/ANLOPP: (max -40m, sub - 80m)	(KM)	20				
	b HÄCKRYTM: (-4 häckar)	(KM)	5-8				
5	a SPRINT- och RYTMHÅLLIGHET: (50-110m)	(KM)	5				
	b SNABBHETS- och HÄCKHÅLLIGHET(120-300m)	(KM)	2-4				
6	a KORTTIDSUTH.(400-1500m), FSNU (40-300m)	(KM)	30				
	b FÖRB: SPRINTUTH. SPRINTSTYRKA (-40m)	(KM)	5-8				
7	a GU: DISTANS, FARTLEK	(KM)	150				
	b GU: INTERVALL	(KM)	50				
8	SPJUT och SPJUTKULKAST	(TIM + KAST)					
9	a KULA	(TIM +	40-60				
	b DISKUS	KAST/ KAST)					
10	a LÄNGD	(TIM +					
	b TRESTEG	HOPP/ HOPP)					
11	a HÖJD	(TIM +					
	b STAV	HOPP/ HOPP)					
12	a AS: GRUNDSTYRKA, LOKAL STYRKA	TIM					
	b AS: SKIVSTÅNG	(+SERIE /TON)	80-100				
13	RÖRLIGHET	TIM	30-50				
14	ALLMÄNT "LÅGINTENSIV" TRÄNING: (Uppv. Nedv. Rehabilitering, Gymn. etc)	TIM	100				
15	ANDRA IDROTTER	TIM	30-50				

SNABBSTYRKEGRUPPENS TRÄNINGSAKTÖRER - DEFINITIONER

Ungdom 14 - 16/17 år med inriktning på: -MÅNGKAMP
-SPRINT/HÄCK
-HOPP

1a LÖP- och HOPPKOORDINATION

Löp- och hoppkoordinativa övningar, där sättet att utföra övningarna är viktigt. Det är med dessa övningar man skall lära sig att löpa och hoppa rent allmänt oavsett friidrottsgren. Ofta gör tränaren program, som innehåller 5-10 övningar. Varje övning körs i 2-3 serier på 10-40m. Vid stegrings- och koordinationslopp är farten lägre än 90%. Exempel på övningar: vristlöp, knälyft, stegringslopp, hoppssa, galoppsteg.

Mäts i TIMMAR
(40 min = 0,40)

1b KASTKOORDINATION

Kastkoordinativa övningar, där man lär sig kasta rent allmänt, oavsett kastgren. De grundläggande kaströrelserna övas upp. Noggrannhet i hur man kastar är därför viktigt. Oftast används medicinbollar och vanliga bollar, ex basketbollar. Exempel på övningar: inkast, kast bakåt över huvud

Mäts i TIMMAR

2a HÄCKSKOLNING

Inläring av häcklöpningens olika rörelser, till exempel det främre och det bakre benet. Även rytmisk löpning på riktigt över häckar, men då i klart lägre hastigheter än på tävling.

Mäts i TIMMAR

2b AKROBATIK

Redskapsgymnastik, och då speciellt med ett rörelseförråd som passar stavhoppare och höjdhoppare. Exempel på övningar: kullerbyttor, volter, övningar i ringar och linor och med trampett.

Mäts i TIMMAR

3a HOPPSTYRKA

Hoppövningar, där avsikten är att öka styrkan i benen (spänsten). Man använder de hoppkoordinativa övningarna, men inte förrän dessa utförs perfekt. Typiskt med träning av hoppstyrkan är att man räknar antalet hopp, tar i med relativt hög kraftinsats och vilar mellan hoppserierna på följande sätt: -uthålliga hopp (flera än 6 st i serie); vila 20"-60"
-intensiva hopp (upp till 6 st i serie); vila 1'-2'

Mäts i HOPP

3b KASTSTYRKA

Utveckling av den allmänna kaststyrkan med hjälp av medicinbollar och kulor. Tränas inte förrän de kastkoordinativa övningarna behärskas.

Mäts i KAST

4a SNABBHET

Snabbhetsträningen avser i första hand att utveckla det neuro-muskulära samspelet (löpkoordination-avspänning) och skall därför alltid utföras i utvilat tillstånd. Löpningar med submaximal intensitet (90-95%) gynnar bäst inläringen av löpteknik och en avspänd löpning. Endast vid en fulländad löpkoordination-avspänning bör löpning ske i maximal intensitet (96-100%). Löpsträcka vid sub int. -80m, vid max int -40m. Till snabbhetsträningen hör också teknikinläringen av starter, stafettväxlingar, anlopp i hoppgrenarna längd/tresteg och stav. Snabbhetsträning bör utföras med stor variation av övningar. Häck teknisk träning i hög hastighet (häckrytm) är en form av snabbhet (träningfaktor 4b).

Mäts i FREKVENNS
(Mäts ev. i KM)

- 4b HÄCKRYTM
Träning av kort häck i tävlingslikt utförande kallas rytm. Detta innebär alltså hög hastighet och tävlingsnära avstånd mellan häckarna. Träning bör ej ske på längre sträckor än upp till 4 häckar (jmf snabbhet i max int.). Häcklöpning är en utmärkt variationsform av snabbhet och borde därför ingå i varje sprinters träning.
- Mäts i FREKVENS
(Mäts ev i KM)
- 5a SPRINT- och RYTMUTHÅLLIGHET
Löpning i mycket hög hastighet (90-100%) på sträckor mellan 50-110m. Främsta syftet är att bibehålla den avspänning och teknik man nått upp under snabbhetsfasen. Sprint- och rytmuthållighet skall därför endast tillämpas måttligt, tills teknik och koordination är fulländad hos löparen. Rytmuthållighet = kort häckträning 5-10 häckar. Vilan mellan loppet är alltid lång och antalet lopp få till antalet. Tempoväxlingar var 20:e meter är en synnerligen god övningsform (reglerar avspänningsförmågan).
- Mäts i FREKVENS
(Mäts ev i KM)
- 5b SNABBHETS- och HÄCKUTHÅLLIGHET
Dessa löpningar på 120-300m i hög hastighet ger produktion av mjölksyra. Sådan träning skall bedrivas ytterst sparsamt i ungdomsåren. Träning av lång häck - 300 m häck - ingår här.
- Mäts i FREKVENS
(Mäts ev i KM)
- 6a KORT- och MEDELTIDSUTHÅLLIGHET, FÖRBEREDANDE SNABBHETSUTHÅLLIGHET
Löpningar inom ett "blandenergiområde" (aerob/anaerob arbete). Specialträning på läpsträckorna 400-1500m i närheten av tävlingsfarten för dessa sträckor kallas korttids- eller medeltidsuthållighet. Träningens mål är alltså tävling på 800m eller 1000/1500m. Förb. snabbhetsuthållighet innebär löpningar på sträckorna 50-300m med en hastighet på 80-89% av maximal förmåga på resp. sträcka som används i träningen. Vilan mellan loppet är i regen medel, dvs 2-6 min. Förberedande snabbhetsuthållighet lämpar sig utmärkt som "koordinations- träning" på längre sträckor: ex 5x150m, 85%.
- Mäts i FREKVENS
(Mäts ev i KM)
- 6b SPRINTSTYRKA, FÖRBEREDANDE SPRINTUTHÅLLIGHET
Korta löpsträckor på upp till 40m. Hastigheten relativt hög (80-95%). Sprintstyrka sker som backlöpning, motståndslöpning, löpning med viktväst eller i trappa. Den förberedande sprintuthålligheten löps med korta sträckor (-40m) och med kort vila (20-40"). Syftet är en utveckling av ATP-systemet. Denna träningsfaktor bör utnyttjas sparsamt, tills löpkoordinationen är bra hos löparen.
- Mäts i FREKVENS
(Mäts ev i KM)
- 7a GRUNDUTHÅLLIGHET: DISTANS, FARTLEK
Aerob uthållighet, dvs löpningar på längre sträckor, 3-10 km, i långsam hastighet. GU är lämplig som aktiv återhämtning för sprinters, genom att den ger så god genomblödning.
- Mäts i FREKVENS
(Mäts ev i KM)
- 7b GRUNDUTHÅLLIGHET: INTERVALL
Aerob uthållighet i intervallform, dvs relativt långsamma löpningar (-79%) på kortare sträckor (100-600m). Löpningar på kortare sträckor som 100-200m passar bra som "koordinationslopp" (Jmf FSNU). Kort vila 20"-2'
- Mäts i FREKVENS
(Mäts ev i KM)

- 8 SPJUT och SPJUTKULKAST
Teknikträning av spjut. Övningarna är såväl delövningar (skolning) som helhetsbetonade ("teknik"). Kast sker såväl stående som med ansats. Även riktiga spjuttekniska kast med bollar eller lätta kulor ingår här. Helhetsbetonad teknisk träning sker med spjut och ansats med som minst 3 steg (3 stegs rytm).
- Mäts i FREKVENSS
(Mäts ev i TIMMAR +
antalet HELA KAST)
- 9a KULA
Teknikträning av kula; skolning och helhetsteknik. Stötar sker alltså såväl stående som med ansats. Helhetsbetonad teknik sker med ansats. Kulan kan vara både lättare och tyngre än tävlingsvikten.
- Mäts i FREKVENSS
(Mäts ev i TIMMAR - då ihop
med diskus + HELA KULKAST)
- 9b DISKUS
Se "kula"! Helhetsbetonad teknik sker med rotation i ansatsen.
- Mäts i FREKVENSS
(Mäts ev i TIMMAR - då ihop
med kula + HELA DISKUSKAST)
- 10a LÄNGD
Teknikträning av längdhopp; skolning och helhetsteknik. Viktig betoning är sammankopplingen anlopp-utsprång. Helhetsbetonad teknik sker med minst 8 stegs anlopp (även fullt anlopp med ett tydligt utsprång räknas dit).
- Mäts i FREKVENSS
(Mäts ev i TIMMAR - då ihop
med tresteg + HELA HOPP)
- 10b TRESTEG
Teknikträning av tresteg; skolning och helhetsteknik. Hit räknas all teknisk träning av tresteg, där man hoppar med någon form av anlopp + 1:a, 2:a och 3:e steget. I skolningsövningar utförs möjligen endast 1:a och kanske 2:a hoppet. Observera att skolning av tresteg även tillämpas under träningsfaktorn "hoppkoordination" och "hoppstyrka".
- Mäts i FREKVENSS
(Mäts ev i TIMMAR - då ihop
med längd + HELA HOPP)
- 11a HÖJD
Teknikträning av höjdhopp; skolning och helhetsteknik. Med helhetsbetonad teknik avses ett fullständigt flophopp med minst 4 stegs anlopp. (Hit räknas även träning av det fullständiga anloppet).
- Mäts i FREKVENSS
(Mäts ev i TIMMAR - då ihop
med stav + HELA HOPP)
- 11b STAV
Teknikträning av stav; skolning och helhetsteknik. Med helhetsteknik avses sammankopplingen "anlopp-stavisättning-upphopp".
- Mäts i FREKVENSS
(Mäts ev i TIMMAR - då ihop
med höjd + HELA HOPP)

- 12a ALLMÄN STYRKA: GRUNDSTYRKA, LOKAL STYRKA
Allmän styrketräning av kroppens olika muskelgrupper. Med "grundstyrka" avses ett allmänt övningsval, där övningarna inte är så "jobbiga" att utföra, att de därför kan köras med många upprepningar. Cirkelträning är en vanlig organisationsform (= byta övning efter varje serie; 1-4 varv). Med lokal styrka avses att träna upp en bestämd muskelgrupp med en mera "intensiv" belastning (= tungt motstånd eller hög hastighet). Organisationsformen kan vara såväl cirkelträning som stationsträning (= alla serier för samma övning körs färdigt innan man byter övning). Den allmänna styrkan kan ske med kroppen som enda belastning, men även med redskap som medicinbollar, expandrar, partners, skivständer etc.
- Mäts i TIMMAR
(+ ev även antalet SERIER)
- 12b ALLMÄN STYRKA: SKIVSTÅNG
All skivstångsträning med helhetsbetonade övningar och "relativt" tunga vikter. Belastning på upp till 2/3 av kroppsvikten kan anses skäligen. Sträva efter att först nå ett tekniskt fulländat utförande av varje övning. Stegra därefter såväl vikten som hastigheten. Vanliga övningar är ryck, frivändning, knäböj och bänkpress.
- Mäts i TIMMAR - då tillsammans med grund- och lokal styrka
(+ ev totalt lyftad vikt i TON)
- 13 RÖRLIGHET
Rörlighetsträning enligt vanligtvis stretching och KAT-metoden. Även "specialgymnastik" av typen grennära övningar och aktivt tänjande, gungande övningar.
- Mäts i TIMMAR
- 14 ALLMÄNT "LÅGINTENSIV" TRÄNING
Här redovisas all uppvärmnings- och nedvärmningstid, program i aktivt återhämtande syfte (ex gymnastikprogram typ "Friskis&Svettis", lätta banor, simning, etc), vidare rehabiliteringsprogram vid skada samt stödjande träning av typen "fotgymnastik". "Morgonjogg" passar hit.
- Mäts i TIMMAR
- 15 ANDRA IDROTTER
Tillämpning av andra idrotter - oftast bollspel - i syfte att komplettera den allmänna träningen. Ibland som uppvärmning (basket) eller nedvärmning (ex badminton).
- Mäts i TIMMAR

Planering

Belastningsutveckling under hela uppbyggnadsstadiet

Den totala belastningsutvecklingen kännetecknas av ett från år till år ökat omfång. Syftet är därvid att vid uppbyggnadsstadiets sista år (16/17år) nå upp till de i kravprofilen angivna omfången. Intensiteten på träningens innehåll är möjligen lått stegrad men i stort sett likartad. Under denna ålder av naturlig pubertal tillväxt innebär detta i sig en sådan ökad belastning på organismen, att en ökning av träningens intensitet måste hållas låg.

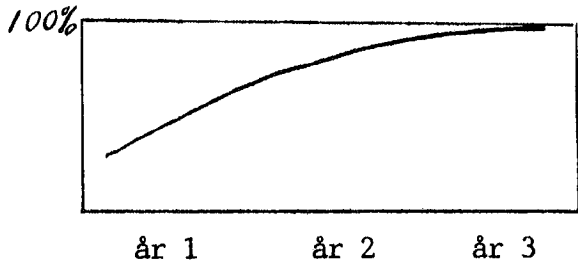


Bild 1: omfång

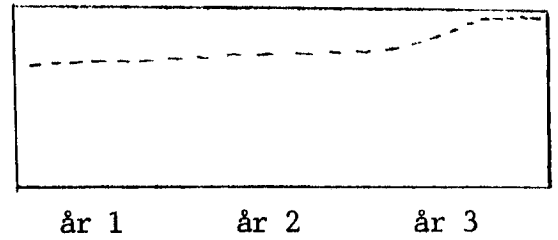


Bild 2: intensitet

Periodisering

Ett träningsår kan indelas i följande perioder. Varje period har sin typ av övergripande tyngdpunkt eller betoningar.

<u>Period</u>	<u>Betoning</u>
Allmän förberedelseperiod I	Allmän träning
Allmän förberedelseperiod II	Koordination (sprintstyrka) (förb. sprint-snabbhetsuth.)
Allmän förberedelseperiod III	Teknisk skolning i sprint/häck Mångkampsteknik
Speciell förberedelseperiod	Snabbhet/häckrytm Snabbstyrka
Tävlingsperiod	Tävlingsförberedelser och -erfarenheter
Övergångsperiod	Allmän träning

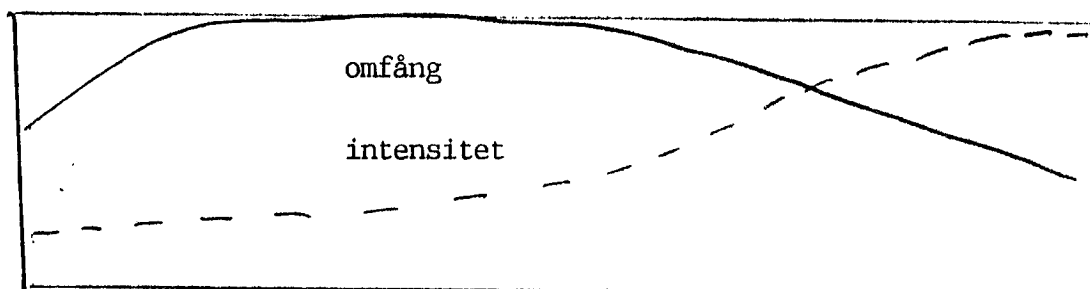
Pulsering

Pulsering tillämpas på förberedelseperioderna och är övervägande 3:1. Därvid kan de 3 träningsveckorna ha en i stort sett likartad belastning, medan den 4:e veckan är av karaktären "annorlunda", ex. andra idrotter, tester, lekfulla tävlingar, utflykter teori, mental träning, massage, etc.

Den största belastningsvariationen sker annars inte genom pulseringen utan genom byte av perioder och byte/variation av övningar.

Ett genomgående tema för uppbyggnadsstadiet är annars att hela året - om än mer eller mindre - bedriva träning av faktorerna allmän träning, koordination och snabbhet.

1 års belastningsutveckling



Enkel och dubbelperiodisering

Året kan antingen enkel- eller dubbelperiodiseras. Vanligen tillämpas en dubbelperiodisering. Den enkla periodiseringen kan användas för en grupp med lågt träningsstillstånd eller under det/de första åren av uppbyggnadsstadiet. Med smärre justeringar i planeringen kan även då en inomhustävlingsperiod genomföras.

Ex. på enkel periodisering:

I	II	III	Spec	Tävling	Övergång
28+28	28+28	28+28	21	→	4

Ex. på dubbel periodisering:

I	II	III	Spec	Täv	I	II	III	Sp	Täv
28	28	28	21	21	28	28	28	21	→

Under träningsåret kan inskjutas veckor av karaktären "övergångsperiod".

Dessa kan vara lämpliga under julveckan, vintersportsemester, efter sommarens tävlingsperiod.

Träningsläger

Träningsläger kan bedrivas som 2-3 dagars eller veckolånga. Sådana längre veckoläger passar bra att genomföra 1:a veckan i januari, påsklovsveckan och mitt under sommaren. Läger för ungdomar bör ha betonade inslag av trivselkaraktär, ex. utflykter, fester, dans etc.

Stabilisering

Under den långa sommarens tävlingsperiod kan det vara behövligt att lägga in en "träningssperiod", s.k. stabilisering. Denna bör vara ett par veckor. Träningen sker här med större omfång och något lägre intensitet.

"Snabbstyrkegruppen"

Under uppbyggnadsstadiet är det mest ändamålsenligt att klubbträningen bedrivs i grupp. I "snabbstyrkegruppen" kan alla de som har en begynnande inriktning mot sprint/häck, hopp och mångkamp förenas. Inte minst därför att det kan vara svårt att på goda grunder avgöra den framtida greninriktningen för en del aktiva är detta en god organisatorisk lösning. Pojkar och flickor kan och bör ingå i samma grupp. Träningen bedrivs i stort sett likartat. Varje grengrupp får dock en större tyngdpunkt på de faktorer som är typiskt grengruppsmässiga. För sprint/häckgruppen innebär detta en betoning på samtliga löpfaktorer och en mera "lättsam" och mindre betoning på mångkampsgrenarna. Det totala träningsomfånget mätt i antalet enheter på ett år är sannolikt också mindre för sprint/häcklöparen än för mångkamparen.

Tränaren gör en schematisk planering för hela året i fråga om perioder, deras innehåll. Vidare planeras det totala antalet träningsenheter och hur dessa kan fördelas på hela året.

Ex. på 1 års fördelning av träningsenheter:

	I	II	III	spec	Tävl	Överg	Summa:
period:							
veckoantal:	8	8	8	6	18	4	52
enheter i snitt/vecka:	5	5	5	4	3	2,5	medel 4
totalt antal enheter:	40	40	40	24	54	10	208

Tränaren gör därefter en detaljplan. Den kan antingen vara lång och sträcka sig till ett halvt år, eller vara kortare och behandla enbart den nästkommande perioden.

De slutliga detaljerna i vecoplanen och för den enskilda träningsenheten sker lämpligen i nära anslutning till träningens genomförande. Härvidlag planeras främst vilka övningar som skall användas och vad varje individ skall få för enskild teknisk hjälp.

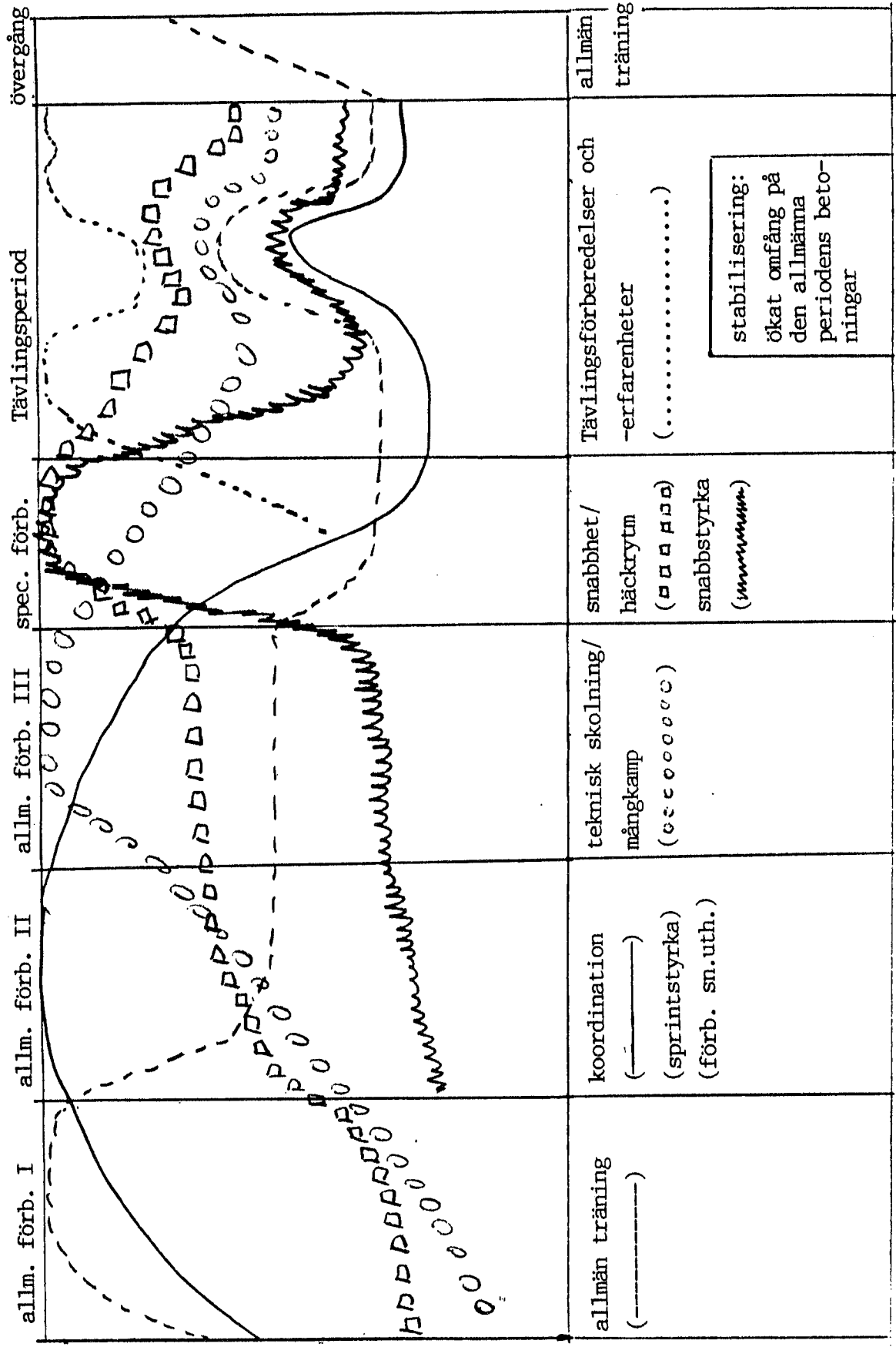
Enviktig del av tränarens "pappersarbete" består i att utvärdera såväl gruppens träning som den enskilde aktives. Detta sker genom att sammanställa genomförd träning, samt bedöma tester m.m.

Mångsidighet

En betydelsefull princip för träningen är att tillse så att den blir tillräckligt mångsidig. Vid en uppdelning av "snabbstyrkegruppens" träningsfaktorer i följande kategorier, skall den procentuella fördelningen för sprint/häcklöparna bli:

- koordination 25%
- löpning, snabbstyrka 25%
- mångkamp, allmänt 50%

ÅRSPLAN - BETONINGAR AV OLIKA PERIODER



01/11/19

TRÄNINGSFREKVENNS FÖR OLIKA PERIODER

GREN: SPRINT/HÄCK

STADIUM: UPPBYGGNADSSTADIET

	Trä- nings- faktor	Allmän förberedelseperiod			Speciell förbered- period	Tävlings- period	Stabili- sering	Övergång	
		I	II	III					
Koordination	1	2	2	1	1	1	2		LH-koord
		1	2	1			1		K-koord
Snabb- styrka	2		1	2	1	1	1		Häckskoln
		()	()	()			()		Akrobatik
Snabb- styrka	3	1	1	1	2	1	1		Hoppstyrka
					1	1	()		Kaststyrka
Löpning	4	1	2	2	2	1	2		Sn / Ry
	5				()	()	()		SpU / RyU SnU / HäU
	6		2	1	(1)	()	()		FSnU / KU
				2				1	
7	3	2	1	1	1	1-2	2-3	Grunduthåll	
Mångkamp	8								Spjut
	9								Kula
			1	1	2	2	1	1-2	2-3
	10								Längd Tresteg
11								Höjd Stav	
Allmän träning	12	3	2	2	2	1	2	2-3	Allmän styrka
	13	2-4	2-4	2-4	2-3	2	2-4	2-3	Rörlighet
	14								Allmänt "lågintensiv" träning
	15	1-3	1-3	1-3	()	()	1-3	2-3	Andra idrotter

() = enskilda, sporadiska träningspass eller som test

	Må	Ti	On	To	Fr	Lö	Sö
Allmän förb. I		LH-koo Sn AS	AI K-koo Hoppst GU		AI AS	LH-koo Mångk GU	AS GU
Allmän förb. II		LH-koo Sn/Ry AS	AI K-koo Hoppst F. SnU	GU	Häcksk Sn/Ry Sprintst AS	K-koo Mångk F. SnU	LH-koo Sprintst GU (ev. hela passet som fartlek)
Allmän förb. III		Sn AS	Häcksk Mångk Hoppst	GU	Häcksk Ry/Sn K-koo	AI AS LH-koo F. SnU	Mångk
Speciell förb.		Sn AS	Hoppst Mångk		Kastst Häcksk Ry/Sn	AS Hoppst GU	LH-koo Mångk
Tävling		Kastst Häcksk Sn/Ry	AS Hoppst Spec. Uth (alt. AI)		Mångk LH-koo GU		Tävl

Sammanställning av årsbästa resultat under flera år


namn

19__ 19__ 19__ 19__ 19__

GRENAR

100m					
100/110m häck					
200m					
300m häck					
Längd					

TESTUTVECKLING

60m inomhus					
60m häck "					
Längd "					
Mångkamp "					
Mångkamp					
Sprintorama					
30 m acc, skott					
30 m max, flyg					
St. längd					
St. 5-steg					
10-steg 5 stegs anlopp					
Längd 9 stegs v/h anlopp					
Kulkast bakåt 7,2 4,0					
Kulkast framåt 7,2 4,0					
Rörlighet 					
Distans 3km 12½ 15					
150m					
300m					

längd					
vikt					
skada-sjuk					