

## Fysträning

**Fysträning för barn är ett ämne som engagerar många ungdomstränare, inte minst inom vår egen förening. Det har under lång tid ansetts att fysträning inte är något som är lämpligt inom barnidrotten. Vi har även bland tränarna i Växjö Lakers Team-01 haft denna diskussion och har därför undersökt vad den senaste forskningen säger.**

Svaret är entydigt, både Svenska ishockeyförbundet och den senaste forskningen inom området förespråkar fysträning i de lägre åldrarna och därför har vi valt att erbjuda våra spelare fysträning som ett komplement till isträningen.

Även om vi gärna ser att så många barn som möjligt kommer och är med på fysen så är det viktigt att betona att det är frivilligt att delta. Vårt mål är att barnen ska tycka att fysen är så rolig, varierande och utvecklande så att de gärna vill vara med.

Det är viktigt att det finns en balans i utövandet av en aktivitet, t.ex. ishockey, och det är föräldrarnas ansvar att göra en bedömning när det är lagom eller för mycket för just deras barn.

Vi tror också att det är viktigt för barnen att få träffas utan hjälm och galler för detta stärker banden mellan dem och därmed också gemenskapen och lagkänslan och det skall förhoppningsvis också i förlängningen ge resultat på isen.

## **Bakgrund**

Professor *Bengt Saltin*, som är en världsauktoritet inom fysiologi och idrottsrelaterad forskning, är den enskilda person som har haft störst inflytande över hur barn- och ungdomsträning har bedrivits i Sverige under de senaste årtionden. *Bengt Saltin* har inte uppmuntrat styrketräning i yngre år med motiveringen att muskulatur och senor inte är utvecklade för den typen av träning än. Budskapet har varit att tidig styrketräning kan, t.ex. hämma växten, orsaka skada på tillväxtzoner eller ge ryggsador. Vilket kan vara sant om träningen inte bedrivs på rätt sätt. Därför har många föreningar och klubbar i Sverige varit återhållsamma vad gäller styrketräning i tidig ålder.

Nya svenska forskningsrön har dock fått Svenska Ishockeyförbundet att lyfta fram bl.a. styrketräning som en viktig del av ishockeyträningen för barn.

*Michail Tonkonogi*, professor i medicinsk vetenskap med inriktning idrottsfysiologi på Högskolan Dalarna samt vid Åstrandlaboratoriet och GIH, har bl.a. visat i sin forskning att barn utvecklas gynnsamt av styrketräning. Studierna visar att styrkeökningar hos barn till följd av styrketräning ligger på mellan 14

och 30 %. Hans generella slutsats är att barn är minst lika träningsbara som vuxna. Barnen får dock väldigt lite ökad muskelmassa, men istället får de en neuromuskulär anpassning som gör att deras nervsystem helt enkelt blir bättre på att aktivera de muskler som ska användas.

Att tidigt lära sig rätt teknik i mera komplicerade rörelser är positivt både ur skadesynvinkel och för att man i framtiden skall kunna träna hårdare utan att skada sig då. Bristande styrka hos en ung idrottare kan leda till att hans/hennes teknikinläring blir lidande.

Teknik och styrka hänger ihop och om man endast fokuserar på teknik under tidig ålder så kommer de barnen som inte är begåvade med en bra naturlig fysik att halka efter under resten i sin utveckling.

På frågan varför barn ska styrketräna svarar *Michail Tonkonogi*:  
*"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."*

För att ge exempel på vilken typ av styrkeövningar som rekommenderas för unga hockeyspelare kommer här ett citat från Svenska ishockeyförbundets hemsida:

*"Man kan träna styrka på många olika sätt och genom att använda många olika övningar. Kom ihåg att styrkan i bålen skapar förutsättningar för stabilitet och balans. Tappar man spänningen eller kontrollen i bålen så blir balansen dålig. Det är alltså extra viktigt att unga spelare tränar bålen mycket, allt för att förbättra balansen och undvika skador i ett senare skede.  
Nedan följer enkla övningar unga spelare kan använda sig av.//*

*//· Axelpress sittande (parvis, en står bakom och håller emot, arbeta upp och ned)*

- Armhävningar*
- Enbensböj*
- Sit-ups (parvis med medicinboll)*
- Rygglyft (parvis med medicinboll)*
- Bålvridning (parvis med medicinboll, från sida till sida).*
- Benböj på balansbräda"*

## **Fysträningens innehåll**

Vårt fysupplägg i Växjö Lakers Team-01 är tvådelat- styrketräning med den egna kroppen som belastning samt koordination, balans, spänst, bollkontroll och snabbhet. Övningarna, förutom de som är specifika off-iceövningar för hockey, är lånade från bl.a. brottningen, friidrotten och gymnastiken. Övningarna är

framtagna för killar och tjejer i våra barns ålder. Lekar som befrämjar samarbete och laganda vävs regelbundet in. De fysträningar som har ersatt inställda ispass har även innehållit uppvärmning i form av kortare löprunda, stretching och frekvenslöpning i trappa. Någon ren konditionsträning har ännu inte genomförts. Däremot får grabbarna viss konditionsträning på köpet i de olika övningarna.

Lek, glädje och stor variation är grundidén i vårt fysupplägg och det är viktigt att innehållet i träningen attraherar barnen. Innehållet styrs även av hur trötta barnen är efter ispasset strax innan.

### **Tidsåtgång**

Tanken är att fyspassen i regel ska ligga i anslutning till ett kortare ispass, d.v.s. 50 min. Vid något tillfälle har det av olika anledningar inte fungerat och därför har då fyspasset förlagts efter ett långt ispass i stället och det har styrt fyspassets innehåll. Fyspassets längd är 45- 60 min.

### **Förberedelse**

Det är mycket viktigt att ledare och föräldrar ser till att samtliga barn dricker innan, under och efter fysträningen. Att äta en frukt eller något annat energigiberikande mellan ispasset och fysträningen kan bidra mycket till vilken kvalité passet kan genomföras på.

### **Utveckling**

Svårighetsgraden på den typ övningar vi kör kommer att öka successivt över kommande säsonger. Stretching och avslappning är två områden inom fysträningen där vi har mer att utveckla. Klubb-, puck- och teknikbollövningar har vi heller ännu inte kunnat köra p.g.a. att golvet i löpargången inte passar för det. Så småningom kommer vi, och då pratar vi säsonger längre fram, köra konditionsträning i form av backlöpning och annat.

Om det finns intresse bland barnen för att träffas under sommaruppehållet och genomföra gemensamma fysträningar utomhus kan det bli verklighet redan i år.

### **Tränarna Växjö Lakers Team-01**

### **Källor**

*Svensk Idrottsforskning nr 1, 2007.*

[www.idrottsforum.org/push/nsfaq.pdf](http://www.idrottsforum.org/push/nsfaq.pdf)

[www.du.se/sv/Om-Hogskolan/Aktuellt/Nyheter/Michail-Tonkonogi---ny-idrottsprofessor/](http://www.du.se/sv/Om-Hogskolan/Aktuellt/Nyheter/Michail-Tonkonogi---ny-idrottsprofessor/)

[www.coachescorner.nu/Sidor/fysiologi.html](http://www.coachescorner.nu/Sidor/fysiologi.html)