

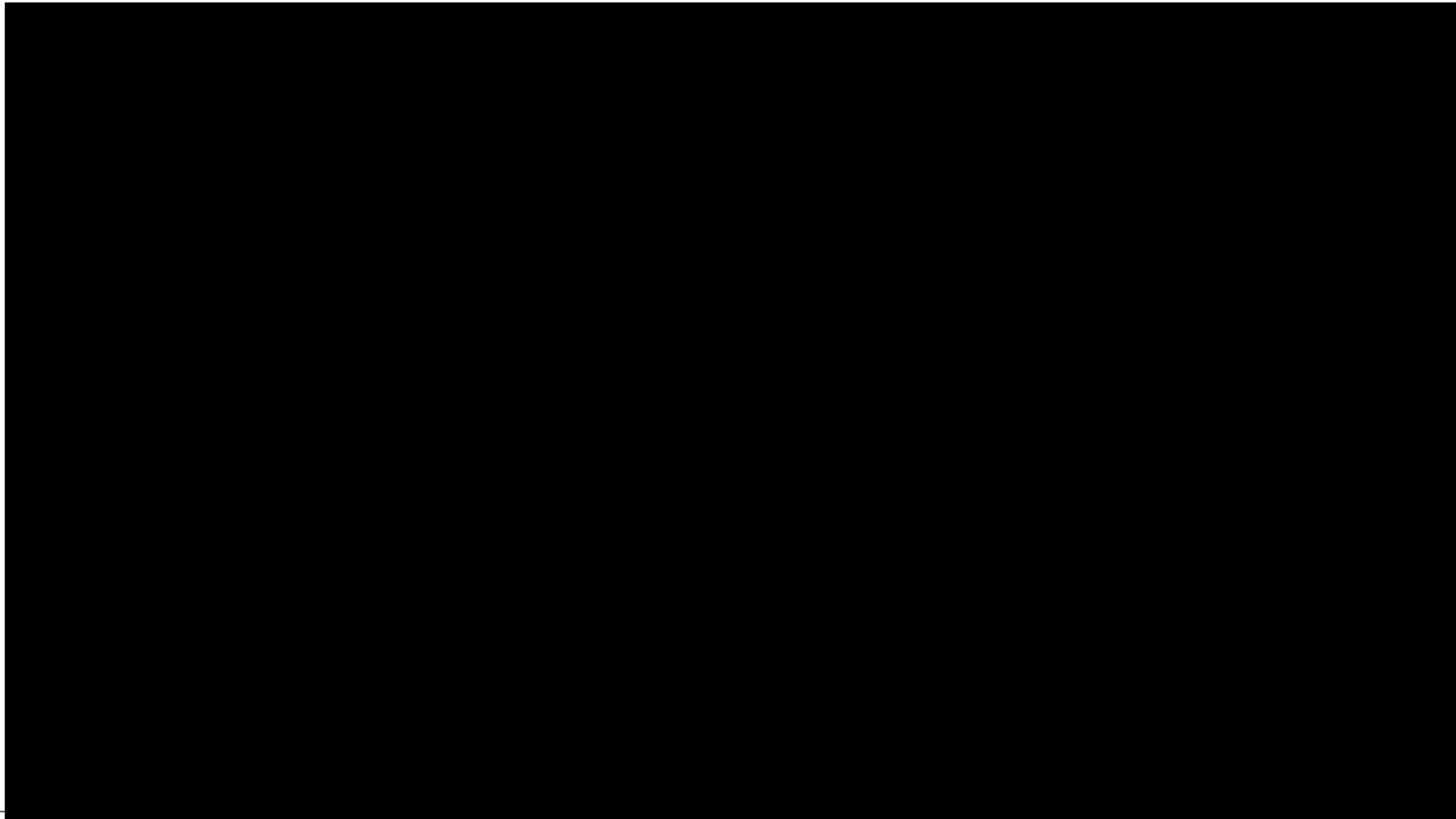
Blågula vägen



Styrka/rörlighet för
barn och ungdom

Huvudsponsor

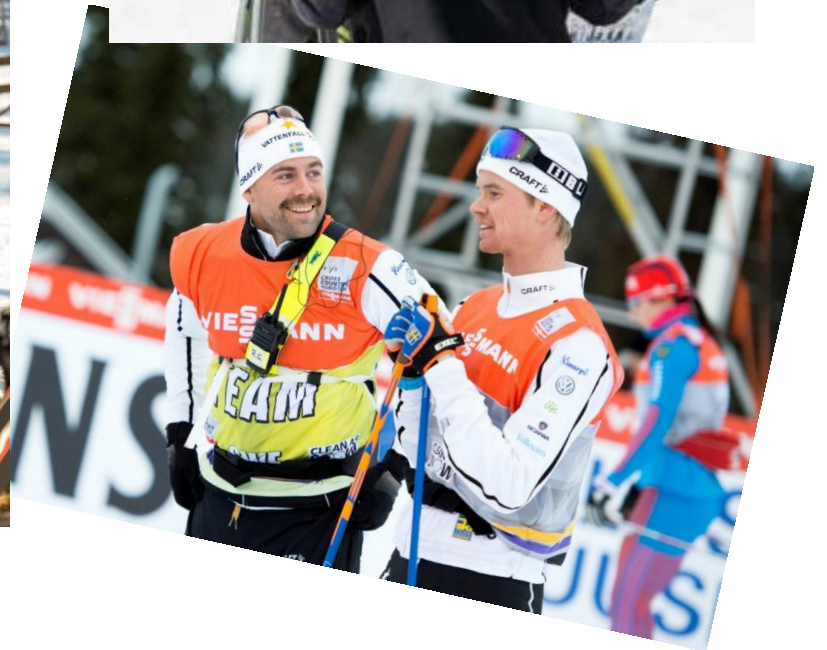






Huvudsponsor





Huvudsponsor





Blågula vägen

- Informationsguide
- Skapa trygghet och inspiration för ledare
- Riktlinjer för träning med barn och ungdomar
- Rätt träning vid rätt ålder



Huvudsponsor





Huvudsponsor



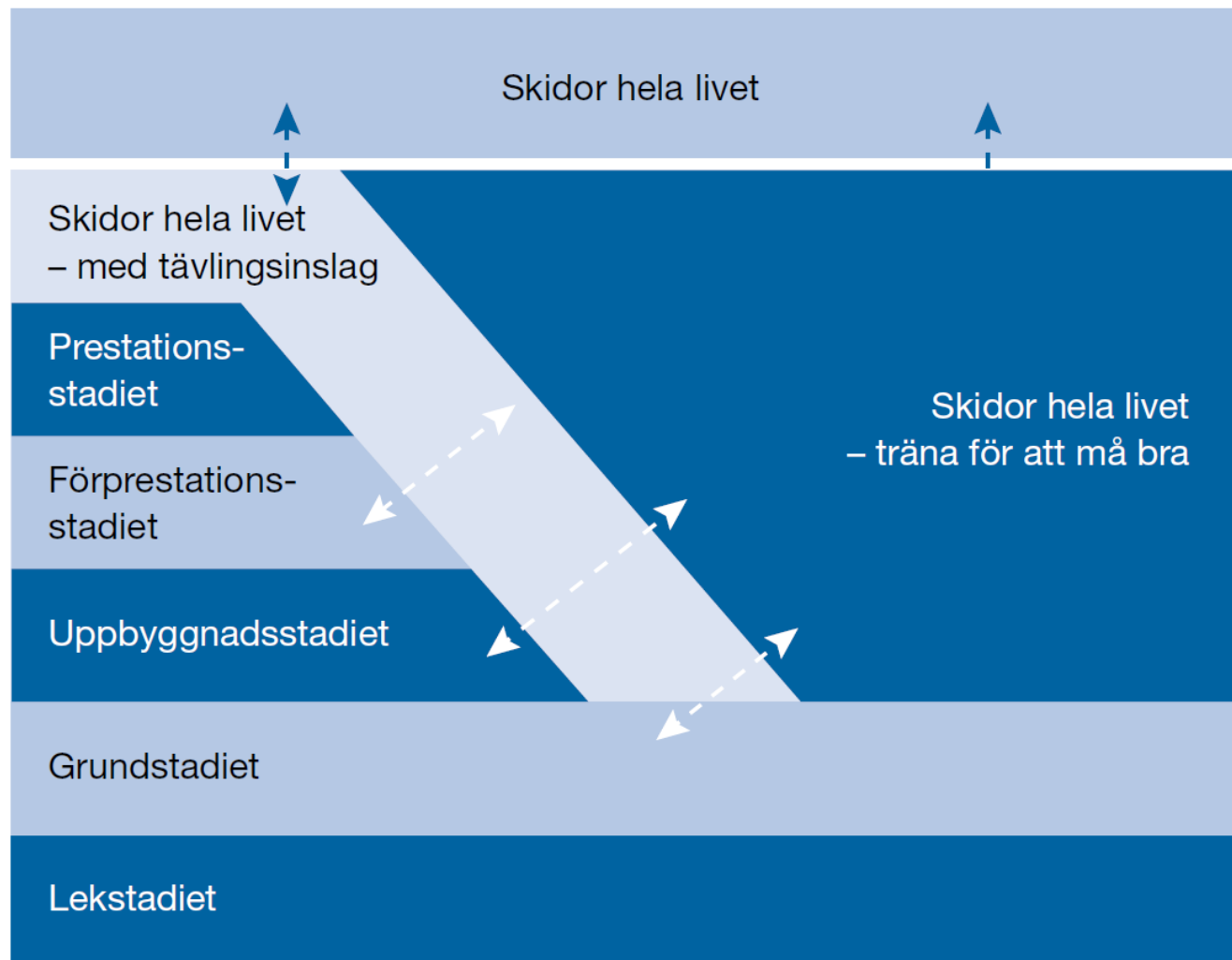
Vad vi står för...

- **Allsidighet**
 - **Kondition**
 - **Teknik**
 - **Intensivt**
 - **Vilja**
 - **Engagemang**
 - **Roligt**
 - **Annorlunda**
 - **Styrka**
- - 9 år Skidkul
 - 10-12 år Skidlära
 - 13-16 år Skidträna

Huvudsponsor



Utvecklingstrappan



Huvudsponsor



Lekstadiet (0 – 9 år)

Träning

- Lek och upplevelse
- Rörelseglädje
- Motorik
- Koordination
- Grundläggande styrkeövningar

Verksamhetens inriktning

- Rekrytering
- Skidkul
- Barnledarutbildning
- Barnens skidskola
- Skidlekplatser
- Träna tillsammans
- Bli en stjärna på skidor
- Barnens Vasalopp
- Klubb- och kretstävlingar



Grundstadiet (9-12 år)

Träningen

- Aktiveras!
- Allsidigt idrottande – gärna flera idrotter!
- Teknikinlärning
- Allmän styrka
- Bålstabilitet
- Snabbhet – gärna stafetter
- Lära sig vara ute...

Verksamhetens inriktning

- Livslångt skidintresse
- Utbyte med andra idrotter, klubbar
- Skidlära, ungdomstränarutbildning
- Bli en stjärna på skidor
- Rekryteringsläger
- Klubb- och distriktstävlingar

**”Guldålder”
Teknikträning!
Snabbhet!**



Uppbyggnadsstadiet 12-16 år

Träningen

- Träning före/under/efter pubertet/tillväxt
- Uthållighet – aerob kapacitet
- Styrka – funktionsträning
- Skidträning året runt
- Teknikutveckling

Verksamhetens inriktning

- Lagg grunden för livslångt idrottande/ elit
- Skidträning, rullskidträning
- Ungdomstränarutbildning
- Sommarskiskolor, söka skidgymnasium
- USM
- Folksam cup
- ICA cup
- Klubb- och distriktstävlingar

Konditionsträning!





Uppbyggnadsstadiet (12-16 år)

Före tillväxtspurt/pubertet

Aerob kapacitet

- a) Träna-lek-vara ute...
- b) Lära sig träna olika former.
- c) Träna snabbhet och reaktionsförmåga – kort arbetstid

Teknikutveckling

Skapa brett o varierande rörelsebibliotek i alla riktningar

Styrka

- a) Tekniskt utförande i övningar
- b) Funktionell styrka och stabilitet – bålstabilitet
- c) Träna lyftteknik med käpp

Mångsidighet, **gärna flera olika idrotter**

Skidträning året runt
Teknikutveckling
Rörlighet

Under tillväxtspurt/pubertet

Aerob kapacitet

- a) Distanspass
- b) Korta (högintensiva) och långa intervaller

Teknikutveckling

Finslipning och automatisering av rörelser

Styrka

- a) Funktionell styrka och stabilitet – utveckla bålstabiliteten
- b) Explosiv styrka – enklare hoppövningar och korta högintensiva övningar
- c) Fortsatt teknikträning – lättare belastning

Skidträning året runt
Teknikutveckling
Rörlighet

Efter tillväxtspurt/pubertet

Aerob kapacitet

- a) Distanspass
- b) ALLA typer av intervaller:**
Supramaximala – högintensiva – tröskelintervaller.

Teknikutveckling

Fortsatt automatisering av rörelser och finslipning av detaljer

Styrka

- a) Funktionell styrka och stabilitet – fortsatt utveckling och uppbyggnad av bålstabiliteten
- b) Hypertrofi – muskelbyggnad - i "rätt" muskulatur
- c) Olympisk rörlighet med fokus rätt teknik

Skidträning året runt
Teknikutveckling kopplat till förbättrad styrka
Rörlighet

Gärna dubblera idrotter sommar/vinter



Ungdomars utveckling

Barn

Fram till 12 års ålder

(Prepubertal ålder – före puberteten)

Ungdom

12 – 16 år

(Pubertal ålder)

Pubertet tjejer – 11-15 år
Pubertet killar – 12-16 år

Vuxen:

>16 år. Passerat tillväxtspurten och menstruationsdebut med 2-3 år.

(Postpubertal ålder – efter puberteten)

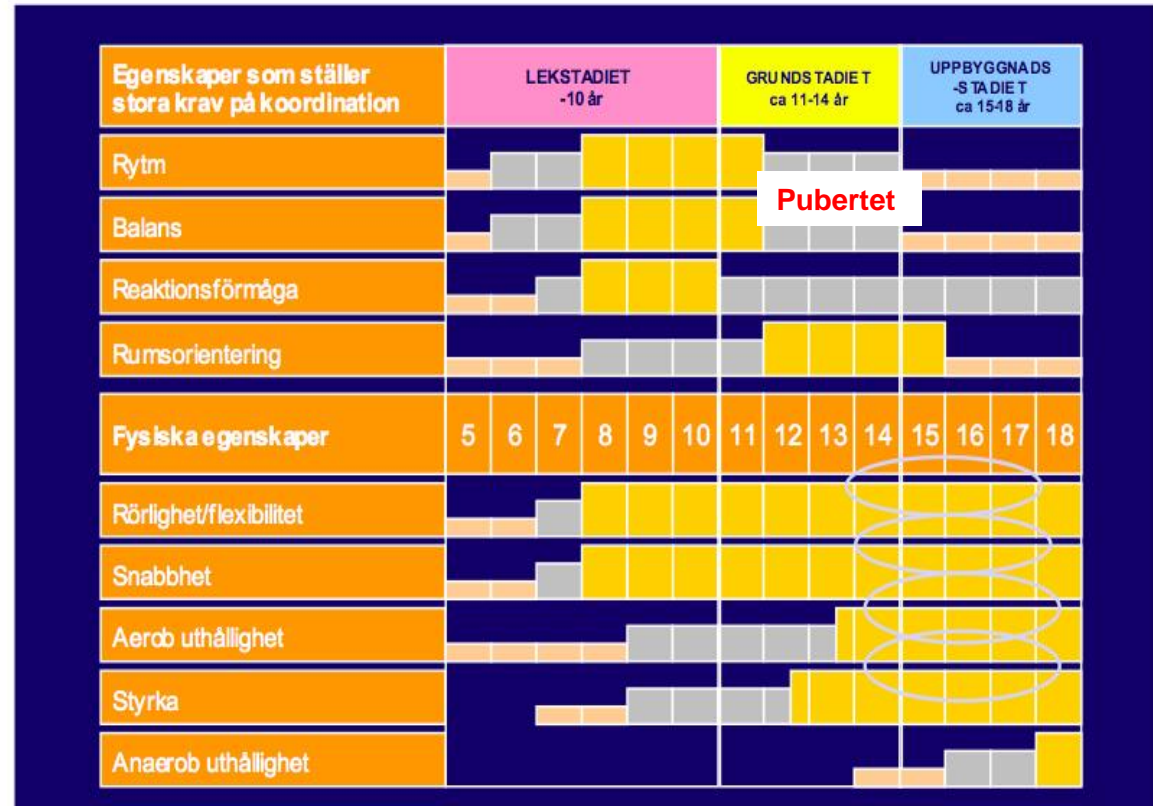


Kronologisk ålder och biologisk ålder sällan samma!

Barn- och Ungdomars utveckling



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION



www.skidor.com

Huvudsponsor



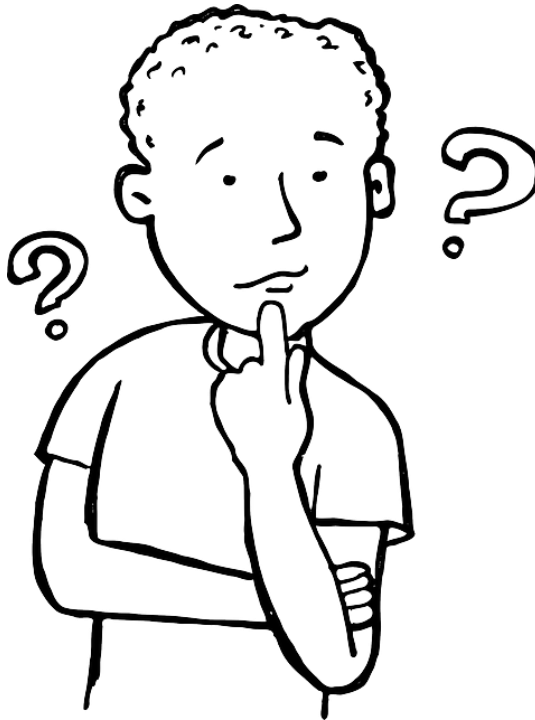
Styrketräning

När
börja?

Stabilitet
?

Explosivt?

Allmän
styrka?





Huvudsponsor





Ett motoriskt eldorado....





Balans



Huvudsponsor



Stabilitet och rörlighet



Huvudsponsor

Styrketräning = funktionsträning

- Balans
- Stabilitet
- Rörlighet
- Koordination

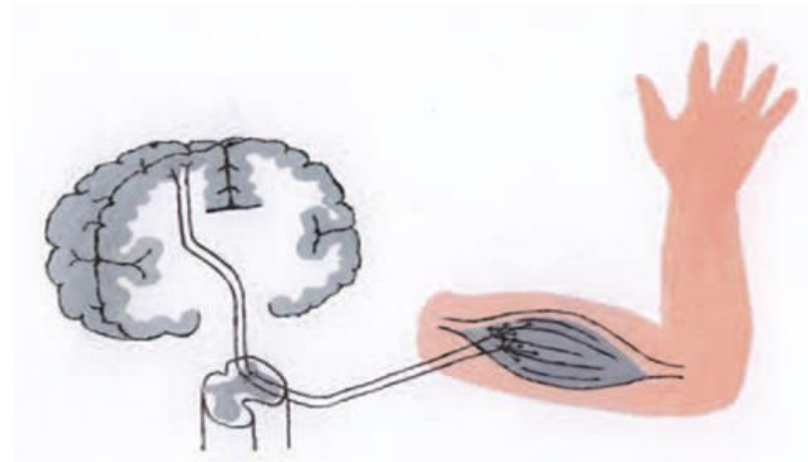
Funktionsträning!



God funktion ett måste för god skidteknik!

Styrketräning för barn?

- Styrketräning minskar skaderisken
- Mineralisering av skelett där belastning sker.
- Styrketräning ger en styrkeökning främst genom neuromuskulär anpassning innan puberteten.





Utveckling under puberteten

- Tillväxt av muskelmassa och nervsystem.
- Förändringar i senor och ligament – explosiv utveckling!
- Muskeltillväxt hos killarna tydligare pga. testosteron.
- Genusskillnader större i överkroppen kontra benen
- Muskeltillväxt gör att rörligheten minskar



Huvudsponsor

Funktionell anatomi

- Stabiliserande (lokal) muskulatur
- Kraftproducerande (global) muskulatur

Vad är skillnaden?



Stabiliserande (lokal) muskulatur

- Uthållig och stabiliserande muskulatur
- Upprätthåller hållning och position i ett arbete – kontroll!
- Oftast statiskt och under lång tid.
- Kopplas på innan de kraftproducerande musklerna.
- Tränas främst genom stabilitetsträning och styrketräning.
- Exempel magmusklerna :
 - ✓ korsetten /Transversus abdominis



Kraftproducerande (global) muskulatur

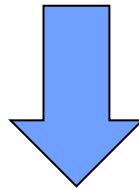
- Skapar rörelse och kraft
- Arbetar oftast dynamiskt och i hög belastning.
- Blir lätt kort och strama – viktigt att hålla rörliga!
- Ex. globala muskler:
 - ✓ Rectus abdominis - ”sexpaket” på magen
 - ✓ Gluteus maximus – stora sätesmuskeln
 - ✓ Hamstrings – baksida lår





Balans mellan muskulatur

- Vanligt att idrottare är starka i kraftproducerande muskler medan stabilitet och rörlighet är nedsatt.



Obalans kan leda till skador.

- Vid smärta – nedsatt aktivitet av stabiliserande muskulatur.

Huvudsponsor



Bålstabilitet!

- Möjliggör att musklerna kan arbeta i säkra, kraftfulla och effektiva lägen
- Svaghet i bålen är ofta orsak till knäproblem i ex. bollidrotter
- Bålen måste orka hålla emot de kraftproducerande musklerna i extrema lägen
- Bålstyrka/stabilitet möjliggör att åka skidor med god och energisnål teknik

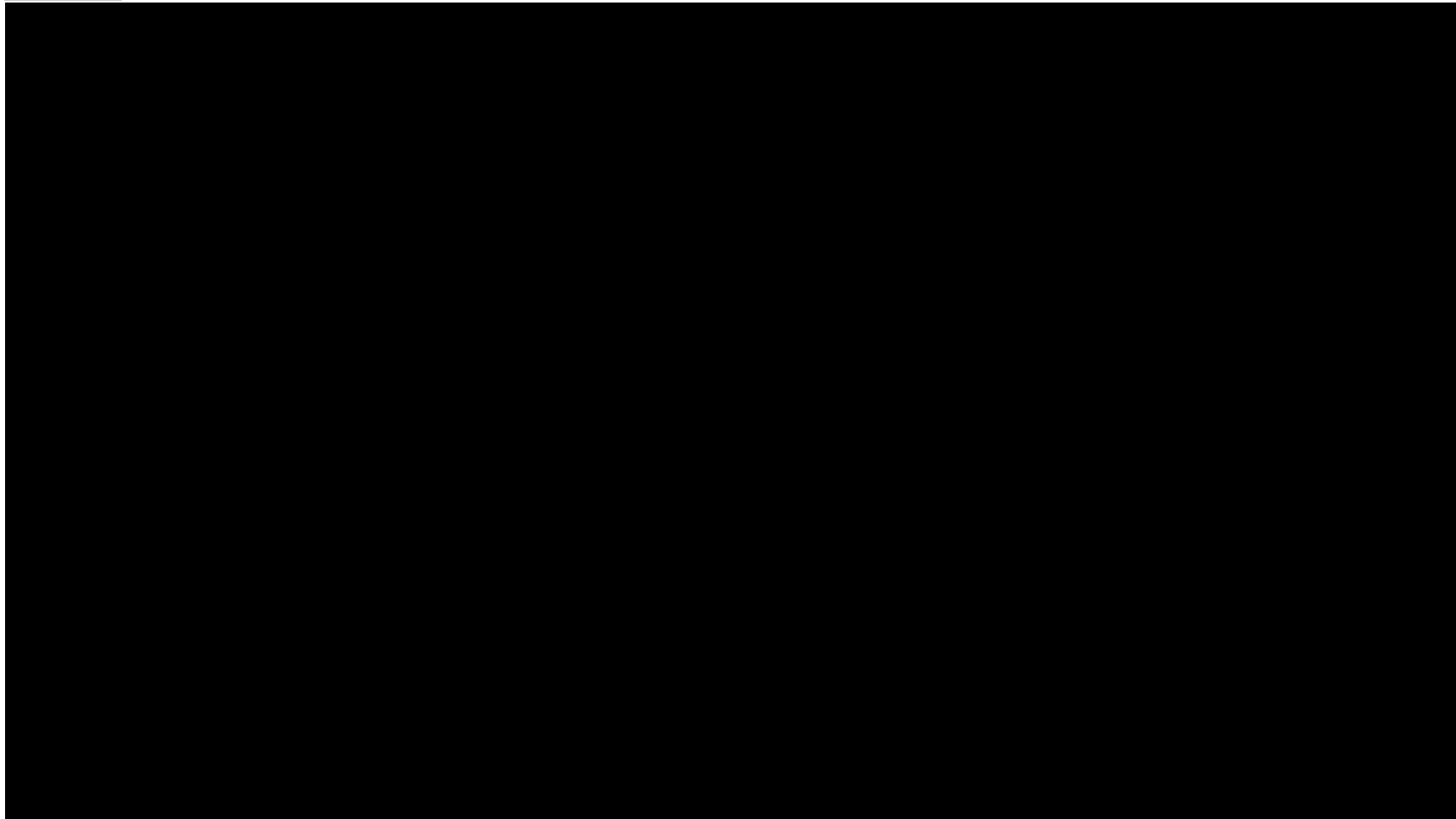


Huvudsponsor

Styrketräning före puberteten

- **Styrketräning för motorisk inlärning, koordination!**
- **Dynamiska rörelser**
- Allmän styrka för inlärning
- Många repetitioner, håll ner antalet övn.
- Stabilitetsövningar – lekfullt!
- Cirkelträning – stationsövningar - parövningar
- Övningar med egna kroppen - helkroppsovning
- Börja arbeta med käpp eller skidstavar (MAQ)





Huvudsponsor



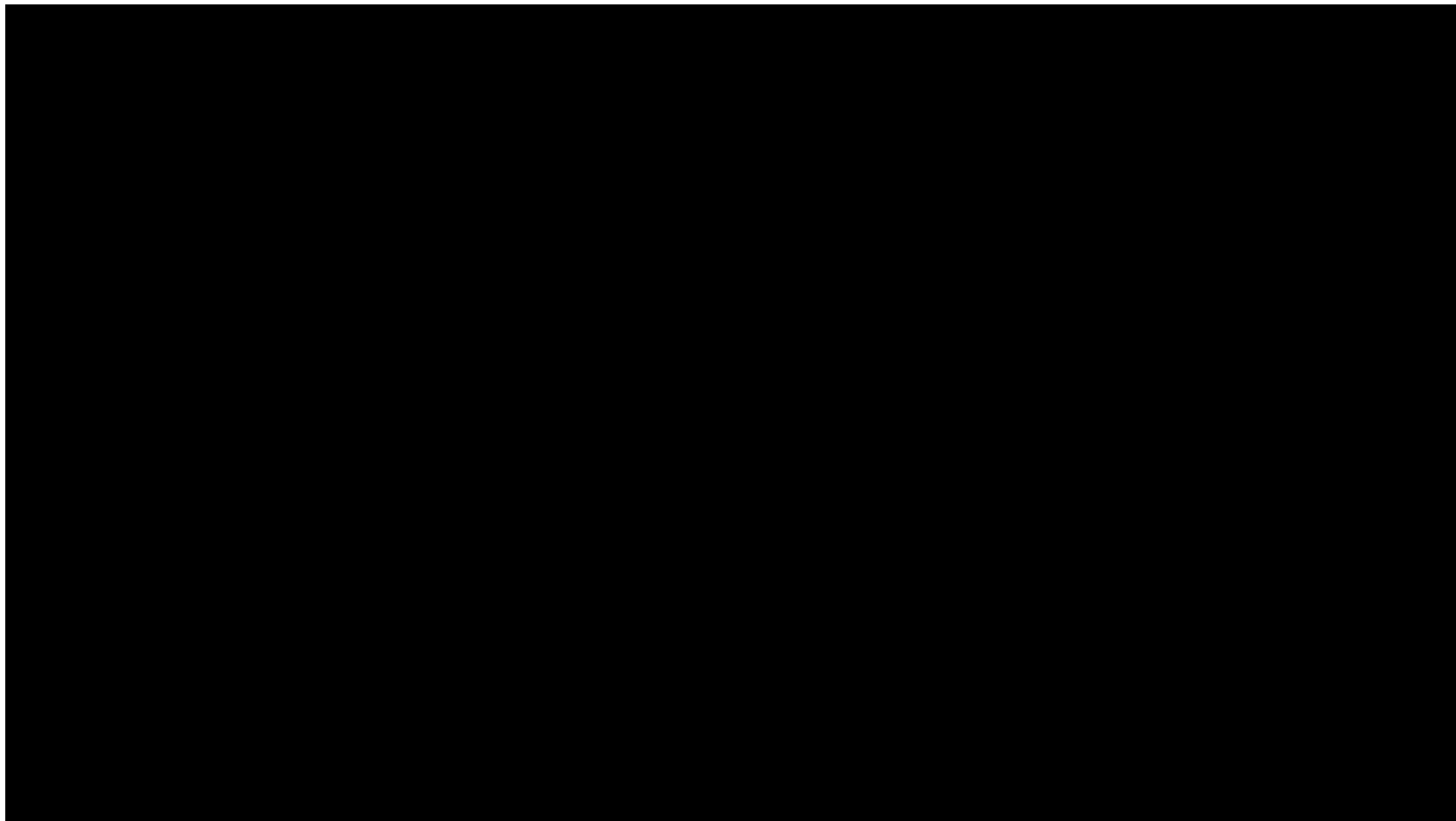
Styrketräning under puberteten

- **Explosiv styrka/spänst** = snabbare rörelsehastighet, högre insats – längre vila mellan set.
 - spänsthopp/ mångstegshopp
 - bålen (medicinboll)
 - stakimpulser (5-15 sek)
- **Våga belasta**, gärna med egen kroppsvikt
- Skivstångsteknik (MAQ)
- Cirkelstyrka
- Bålstabilitet!





Explosiv styrketräning - spänst



Huvudsponsor



Styrketräning efter puberteten (in mot junior)

- Hypertrofi =tillväxt av musklerna
- Funktionell styrketräning
- Ökad belastning med vikter/band





Aktiv rörlighet

- Rörligheten minskar med åldern
- Träningsbarheten sjunker med stigande ålder
- Inkludera rörlighetsövningar i varje träningspass:
 - olympisk rörlighet, yogarörelser
- Rörlighetsövningar bör vara dynamiska för barn och ungdom – ej statiska
- Mål:
 - Rörlighetsnivå som ej begränsar rörelserna och den idrottsspecifika tekniken.

Huvudsponsor



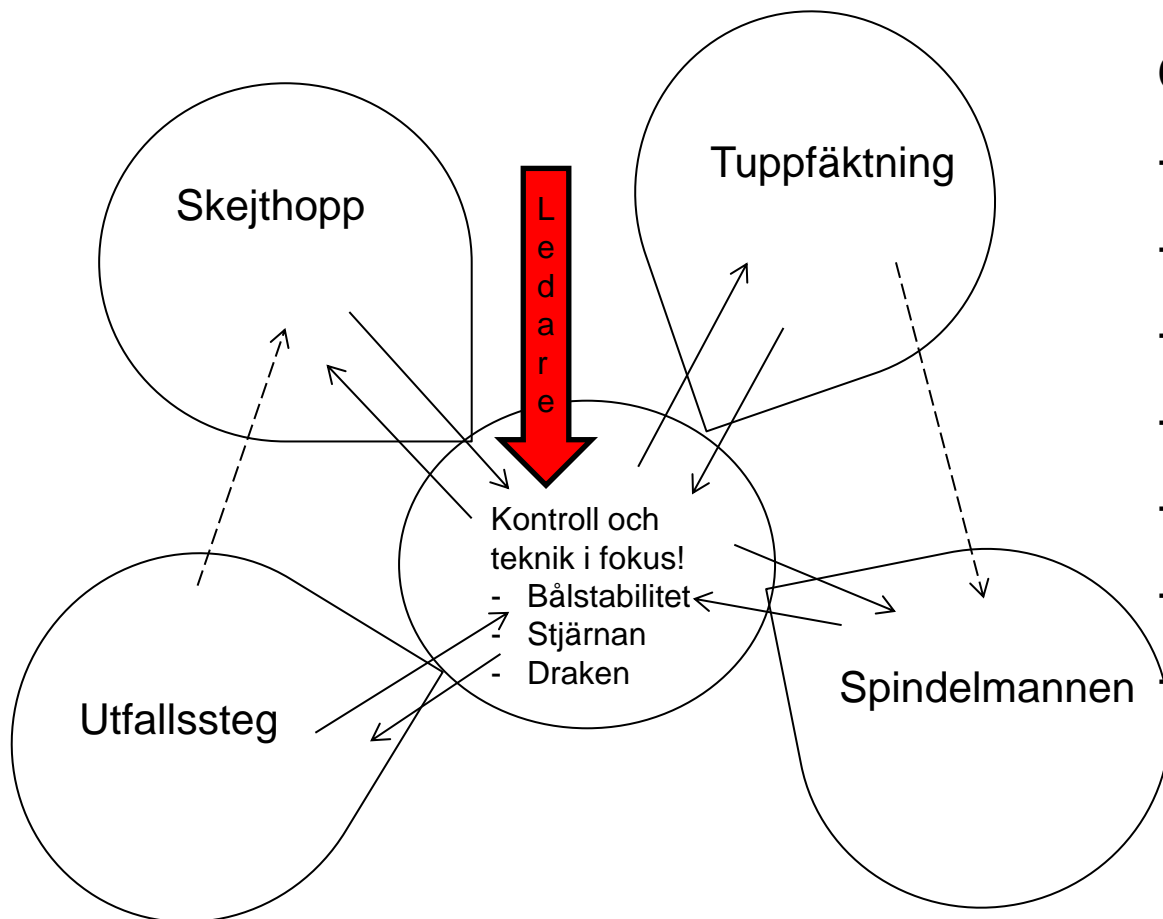
Väl förberedd inför juniorålder?

- Behärska tekniken till de **grundläggande lyftteknikerna**
- Behärska **grundrörelserna** med rätt teknik och lättare/medel belastning:
 - Benböj, höftfällning, utfall, drag, press, rotation.
- Klara av att genomföra ett 2 timmar långt distanspass (AI)
- Kunna åka skidor i minst 5 km utan stavar
- Kunna genomföra 2 st. intervallpass/vecka med god teknik och relevant fart

Huvudsponsor



Förslag på styrkeblock (del av pass)



Cirkelstyrka med ledare i mitten

- Utfallssteg med stavar/käpp
- Draken med boll
- Benböj med stavar/käpp
- Spindelmannen
- Upphopp
- Mångstegshopp
- Parövningar, tumfäktning, skottkärra mm.

Arbete 15/30 sek utifrån ålder

Vila 15/30 sek – 2 varv

Huvudsponsor



Aktuell information från SSF

- Anmälan från 1 september
- Anmäl er förening och få tips på övningar och chans att vinna start finalplats i Svenska Skidspele

SÄSONGEN 2016/17
**STJÄRN-
JAKTEN!**

FÖR BARN & UNGDOM
9-12 ÅR

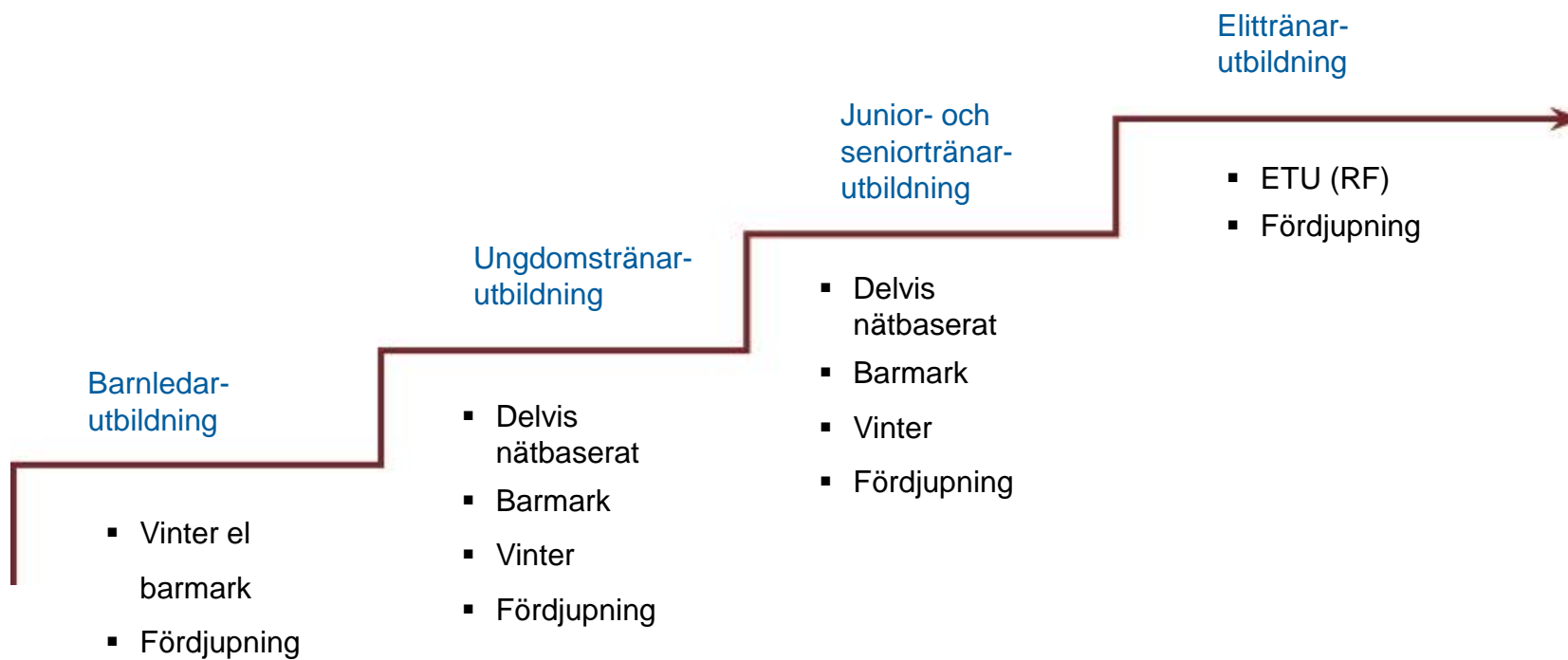
- ✓ SAMLA STJÄRNOR UNDER SÄSONGEN
- ✓ ROLIGA & SPÄNNANDE UTMANINGAR
- ✓ TÄVLA OM EN FINALPLATS I SVENSKA SKIDSPELE

05 CRAFT 75m LE GREYER LE GREYER

STJÄRNOR
PÅ SKIDOR
STJÄRNJAKTEN

www.stjarnapaskidor.se

Huvudsponsor



Huvudsponsor





Utbildningar

- **SSF Timing Örnsköldsvik 15 oktober**
- **Barnledarutbildning:**
 - 21–23 oktober, Västerås
 - 22–23 oktober, + snödel i januari Järbo
 - 28–30 oktober, Domsjö
 - 11-13 november, Östersund
- 2017** 6–8 januari, Örebro
- 7–9 april, Hudiksvall
- 19–21 maj, Sundsvall

Huvudsponsor



Utbildningar

Ungdomstränarutbildningar:

- Del 1 barmark: 9-11 september, Sundsvall
- Del 2 snö: **20-22 januari, Sollefteå**
- Del 1 barmark: 30 september – 2 oktober, Gustavsberg
- Del 2 snö: **6 – 8 januari, Örebro**
- Del 1 barmark: 1-2 oktober, Orsa Grönklitt
- Del 2 snö: **3-4 december, Orsa Grönklitt**
- Del 1 barmark: 7–9 oktober, Skellefteå
- Del 2 snö: **7–9 april, Gällivare**
- Del 1 barmark: **11-13 november Falköping**
- Del 2 snö: **2–4 januari, Skövde**

Huvudsponsor



Tips på litteratur



Årets nyhet!

Beställ på


<http://www.sisuidrottsbocker.se>

Huvudsponsor





Hur når vi ut?

- Nyhetsbrev från SSF: maila till langd@skidor.com
- Ski Team Sweden X-Country - **Mitt** 
 - utbildningar
 - inspirationsträffar
 - klubböverskridande aktiviteter

Huvudsponsor



Tack för att ni lyssnat!



Huvudsponsor

