



Uthållighetsträning för barn och ungdom



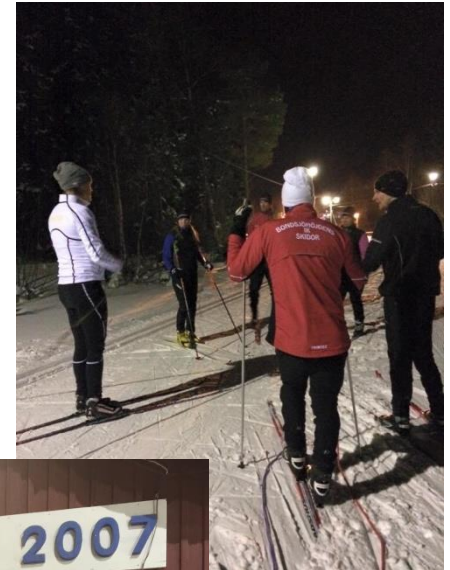
SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION

Huvudsponsor



SSF längdkonsulenter – vad gör vi?

- Länk mellan SSF – distrikt - föreningar
- Inspirationsträffar (teman) och föreningsbesök
 - Motivera och inspirera föreningsledare
- Sommarläger för barn och ungdom



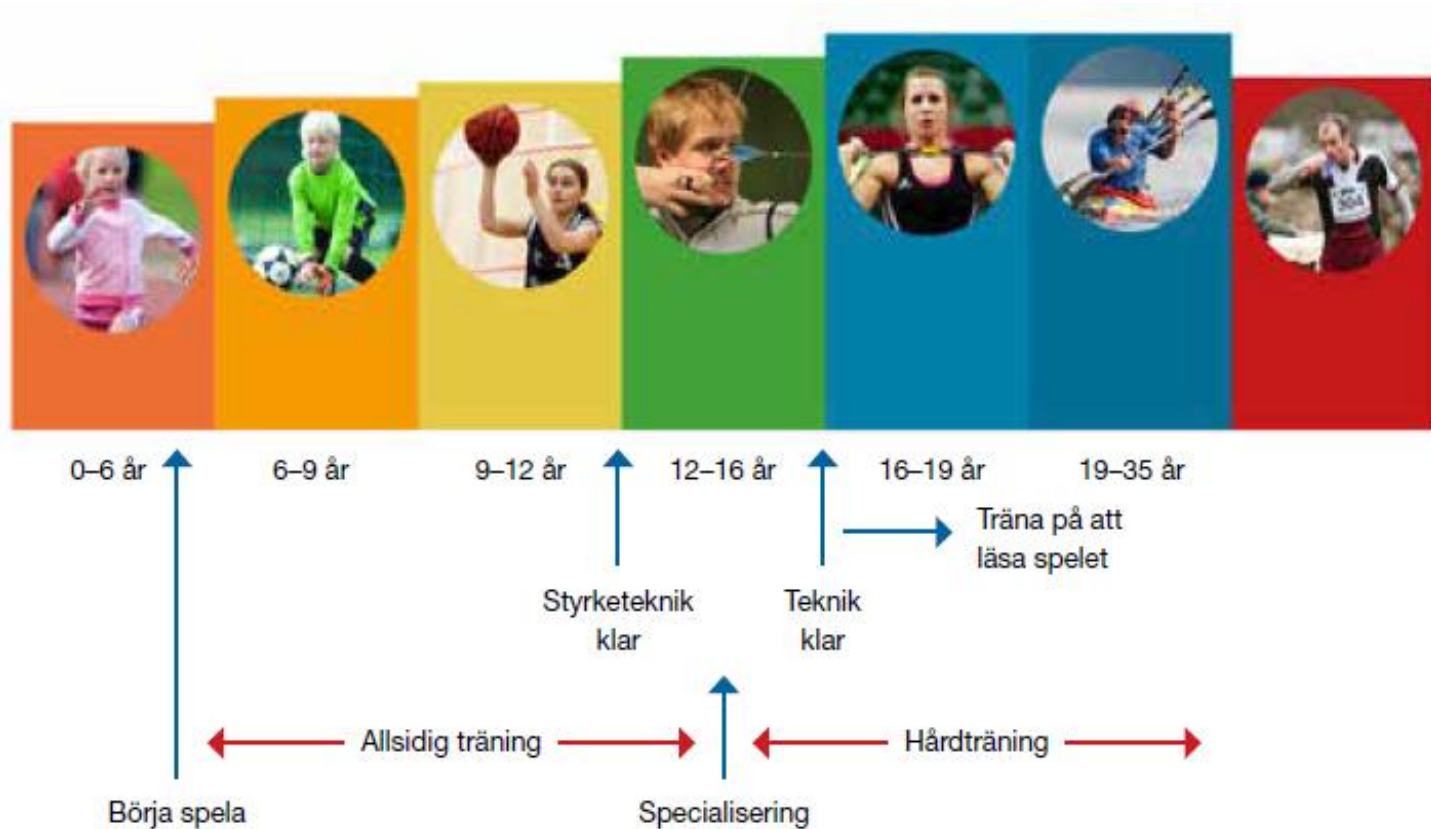
Huvudsponsor

Målbild? Uppdrag? Varför ska våra ungdomar träna på att åka skidor?



Huvudsponsor

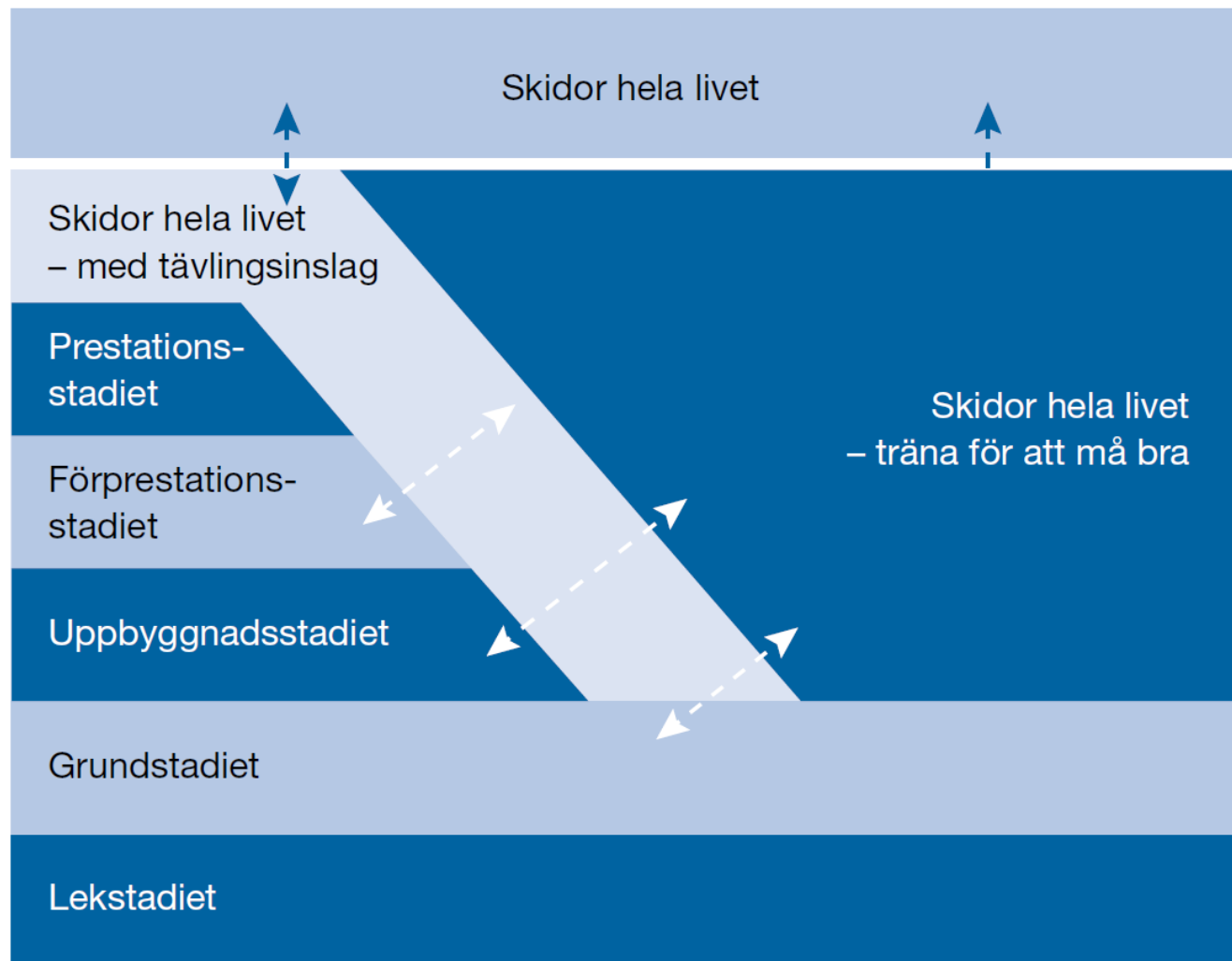
Utvecklingstrappa LTAD



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



Rörelseglädje!

Huvudsponsor

Grundstadiet (9-12 år)

Träningen

- Aktiveras!
- Allsidigt idrottande – gärna flera idrotter!
- Teknikinläring
- 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



**Teknik i
utmanande
miljöer!**

Uppbyggnadsstadiet 13-16 år

Träningen

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

Verksamhetens inriktning

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



**Fysisk
kapacitet**



Uppbyggnadsstadiet (ca. 13-16 år)

Före tillväxtspurt/pubertet

Aerob kapacitet

Träna-leka-vara ute...

Kortare intervaller (0-2 min)

Lära sig olika former av träning och intensiteter

"Gå på tur" - distanspass

Teknikutveckling

Styrka

a) Tekniskt utförande i övningar

b) Funktionell styrka och stabilitet

b) Rörlighet

Mångsidighet, **gärna flera olika idrotter**

Skidträning året runt

Under tillväxtspurt/pubertet

Aerob kapacitet

a) Distanspass

b) Högintensiva intervaller

c) Lära sig att träna "under tröskeln" (fokus **aerob uthållighet**, ej anaerob – stretcha hjärtmuskeln)

Styrka

a) Funktionell styrka och stabilitet

b) Hypertrofi i "rätt" muskulatur

Öka snabbheten–

Muskeltillväxt (hypertrofi) bidrar till ökad snabbhet

Träna snabbhet – koordinationen mellan "ny" muskulatur och att få ut kraften i rörelsen

Teknikutveckling

Rörlighet

Skidträning året runt

Efter tillväxtspurt/pubertet

Aerob kapacitet

ALLA typer av intervaller.

Supramaximala – högintensiva – tröskelintervaller.

Distans/mängdträning

Dubbel periodisering

Styrka

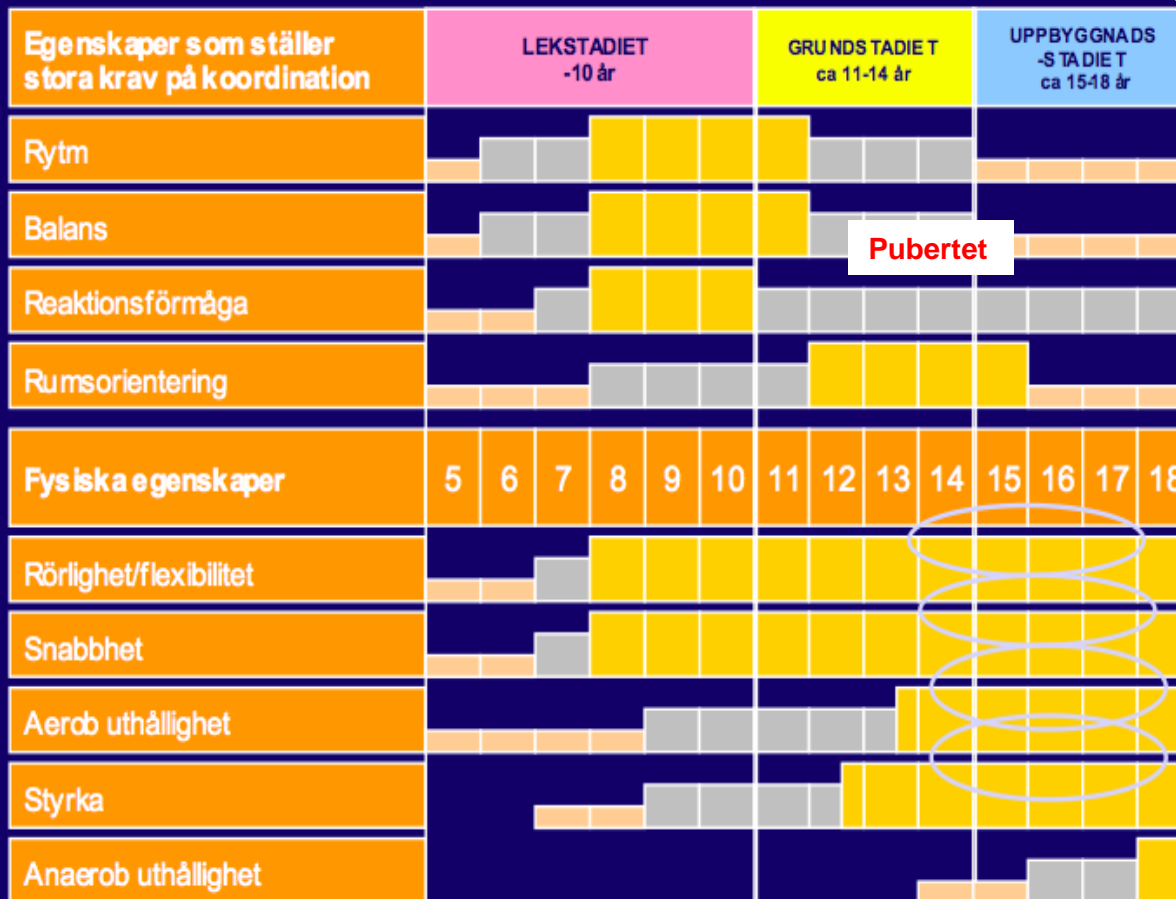
a) Funktionell styrka och stabilitet

Rörlighet

Skidträning året runt

Teknikutveckling kopplat till styrkan

Optimal mottaglighetsålder



Huvudsponsor



Prestationsförmågan för en längdåkare

- Maximal syreupptagningsförmåga = kondition!
 - Ju mer blod hjärtat kan pumpa runt – desto mer syre till musklerna!
- Arbetsekonomi – skidteknik!
 - Hur energisnålt kan vi åka?
- Nyttjandegrad
 - Hur nära sitt "max" du kan arbeta under en längre tid



Huvudsponsor

Central och lokal kapacitet och effekt

- **Central kapacitet**
 - Hjärtats pumpförmåga
 - Lungornas ventilation
 - Ökad blodmängd

- **Lokal kapacitet**
 - Kapillärtäthet
 - Ökning av mitokondrier



Energi

- Ju starkare en lampa ska lysa – desto mer energi kräver den!
- Ju fortare du vill åka på skidor – desto bättre måste du bli på att skapa energi





Olika former av energi

- Anaerob energi

Snabb energi

Energin skapas utan tillgång till syre



Huvudsponsor

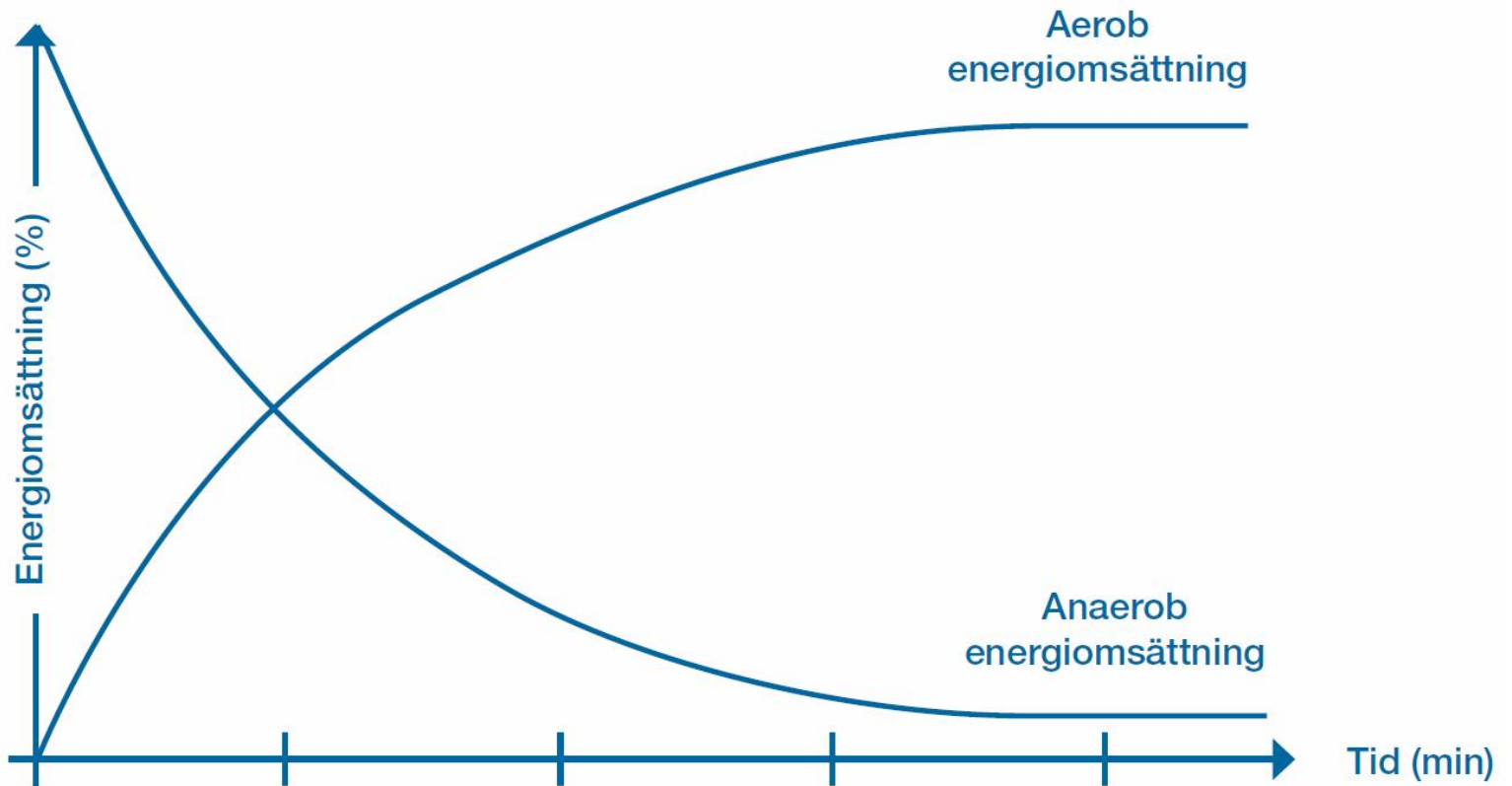
- Aerob energi

Mer "uthållig" energi

Energin skapas med hjälp av syre



Energiformerna



Huvudsponsor

Barns utveckling (innan puberteten)

- Barn har dålig förmåga att utveckla sitt syreupptag (VO₂ max).
- Däremot: Barn som är **fysiskt aktiva** har en högre syreupptagningsförmåga än mindre aktiva barn.
- Väckigt god effekt av anaerob träning (snabbhet) = kort, maximalt arbete (10-20 sek).





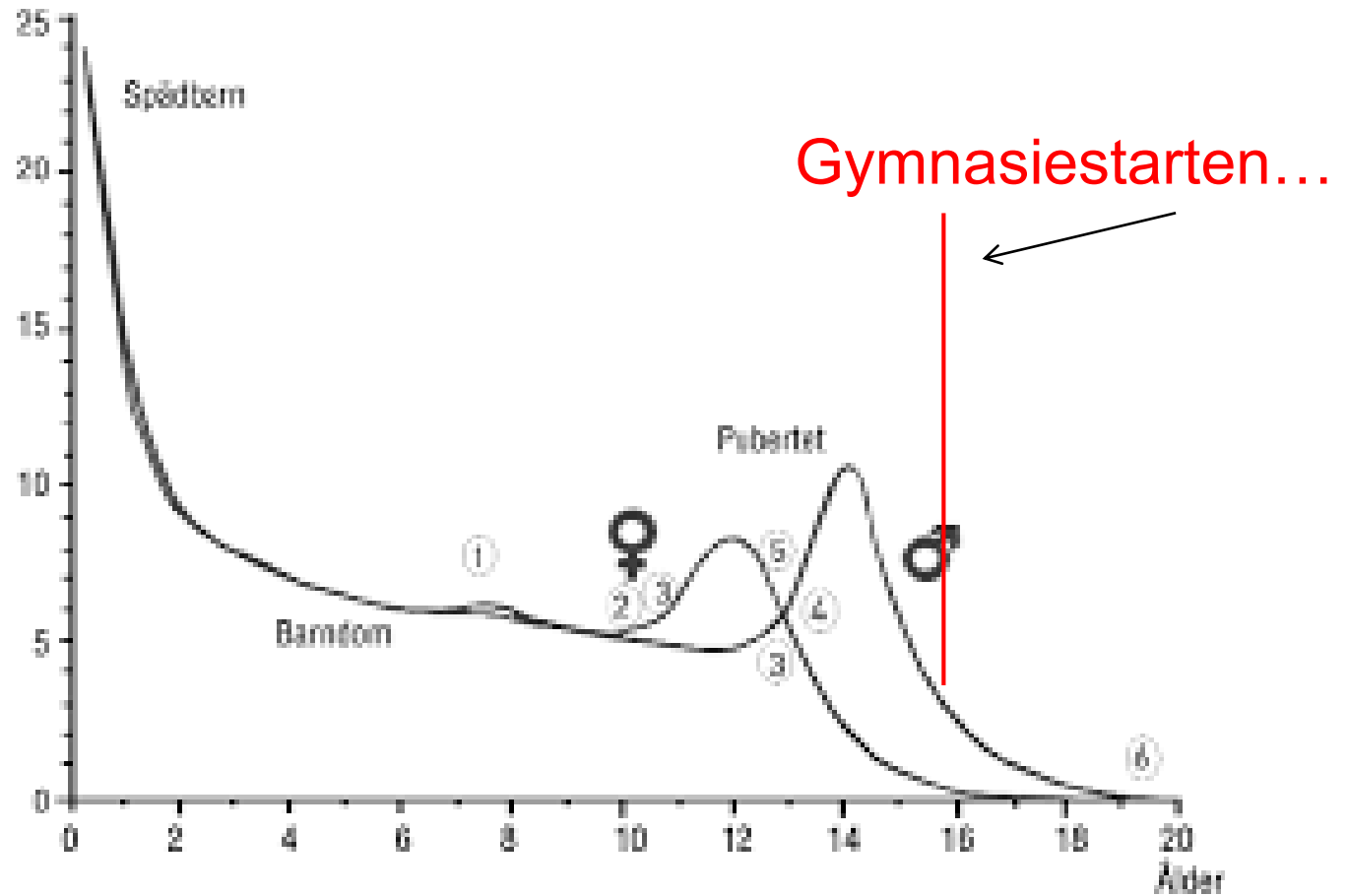
Puberteten förändrar förutsättningarna....



GULDÅLDER för att utveckla hög syreupptagningsförmåga!

Huvudsponsor

Konditionens träningsbarhet



Huvudsponsor



Hur ska vi då träna kondition? Innan puberteten...

- Hellre kort och snabbt än långt och långsamt!
 - Korta högintensiva intervaller, 10-20 sek
 - Stafetter!Tänk på hur barn rör sig när de leker....
 - Reaktionsförmåga /snabbhet
 - Grundfärdigheterna
Hoppa, kasta, rulla

Huvudsponsor



Konditionsträning under puberteten

- Långa och korta högintensiva intervaller
- Längre pass – distanspass.
- I senare delen av puberteten



Huvudsponsor



Konditionsträning efter puberteten



- Distansträning: 1,5 – 4 timmar beroende på aktivitet.
- Långa och korta intervaller
- Tröskelintervaller
- Supramaximala intervaller = korta högintensiva intervaller där små muskelgrupper tröttnas ut rejält. (ex. löpintervaller 10 x 20 sek eller styrketräning 20-50 reps.)

Huvudsponsor



”Mängdträning” under och efter puberteten...

- Bra träning behöver inte vara tråkig träning!
- Gå på långtur med ryggsäck (fika!), topptur med stavar
- Cykla till slalombacke innan skidgång
- Kombinationspass
- Fjällvandringar



Huvudsponsor





Exempel på intervaller

- **Korta intervaller** – stafetter / fyrklövrar /stationer
 - 15 /15 sek
 - 10 /10 sek
 - 70/ 20 sek”steg /pyramid” intervaller 1,2,3,3,2,1 min, vila ca. halva int.tiden

Långa intervaller: över 3 minuters arbete (ex. 4*5/2 min)

Naturliga intervaller:

Spring/ gå skidgång en bestämd tid och låt terrängen styra intensitet.

Effektiv tid = den totala arbetstiden (ej vilotiden)

Riktlinje för 13-14 åringar: 25-40 min /vecka (fördelat på 2-3 pass)

Riktlinje för 15-16 åringar: 35-50 min/ vecka

Huvudsponsor



Barmarkssäsongen

- Löpning/ skidgång vs. Rullskidor
- Belastning på hjärtat.



Huvudsponsor



Skidgång



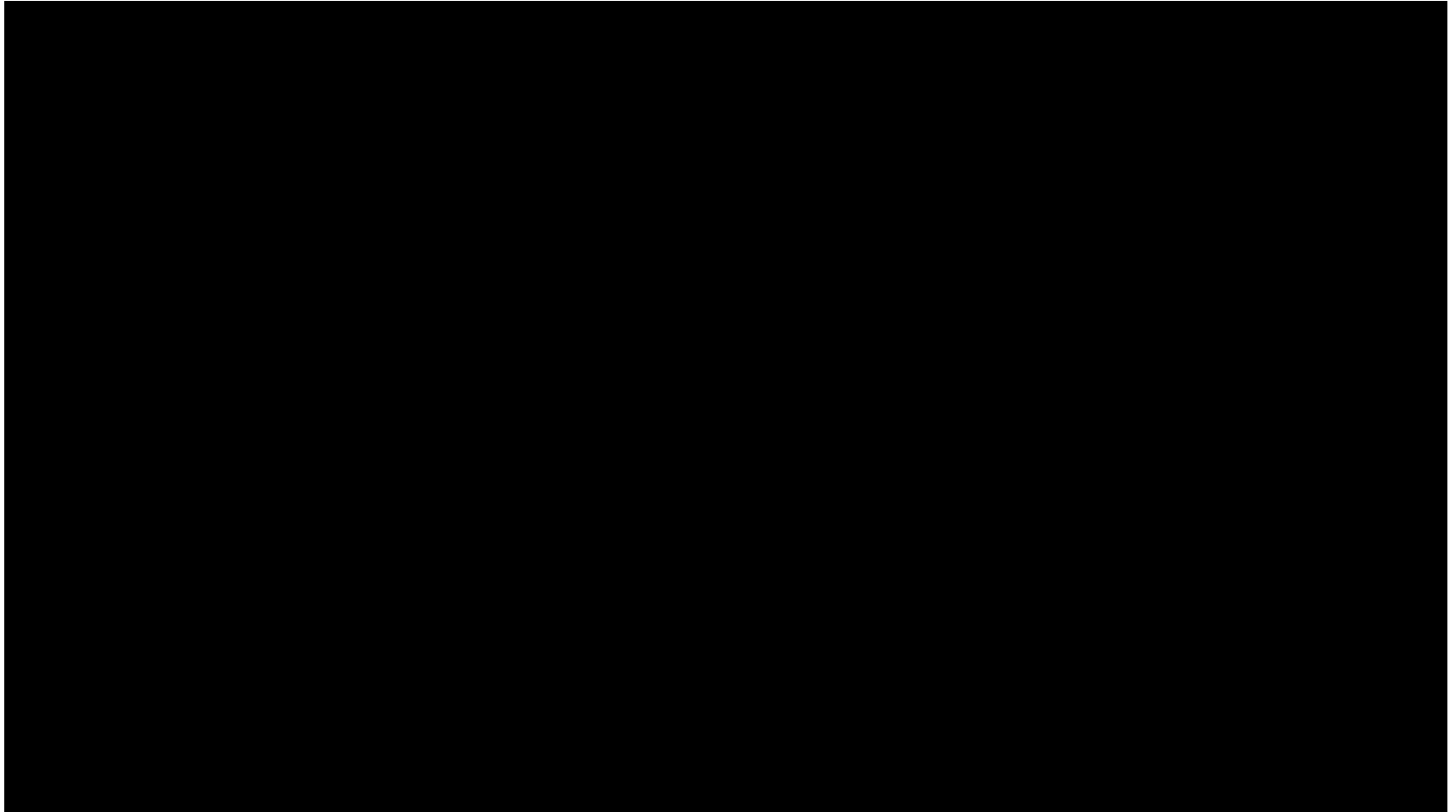
SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION

Huvudsponsor





Varför träna skidgång?



Huvudsponsor

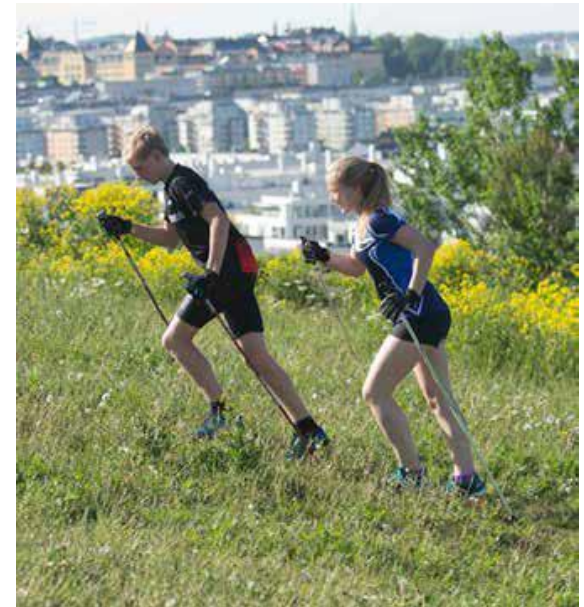


<https://www.youtube.com/watch?v=q07jHFI8I14>

Tekniker skidgång

- Gående skidgång
- Elghufs
- Sprättande skidgång

- Skejthopp / enbenshopp:
 - Grennära spänsträning



Huvudsponsor

Gående skidgång

- Tajming stav mot fot (ej passgång)
- Tidigt tryck från foten under höften
- Dra igenom stavtaget förbi höften, "tung hand"
- Längre arbetstider intervallform eller vid distanspass/ utflyktsform..



Huvudsponsor

Elghufs

- Används i blandad terräng.
- Efterlikna diagonal skidåkning med ”svävfas”
- Mest lik vanlig diagonal skidåkning.

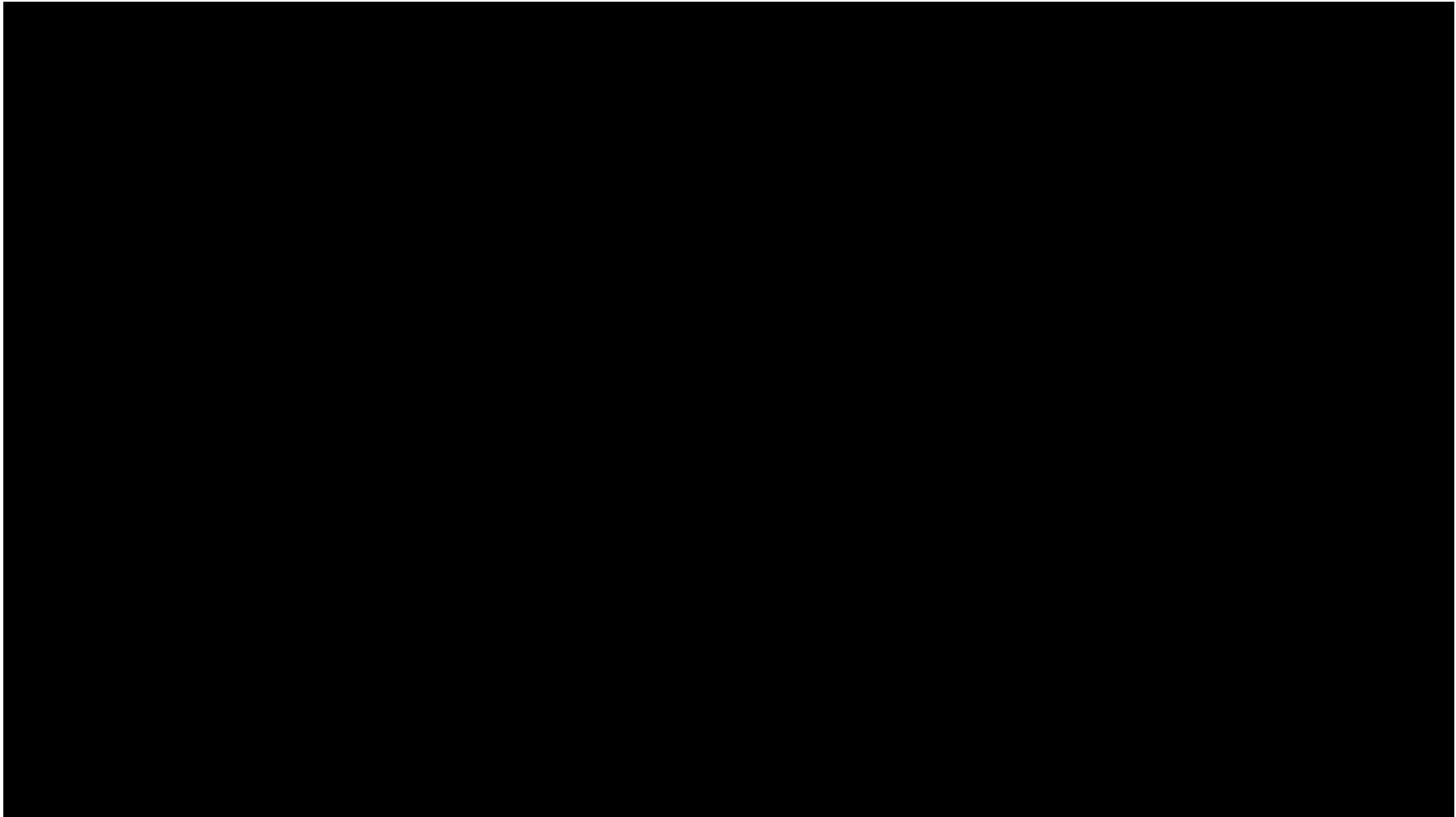


Huvudsponsor

Sprättande skidgång

- Mer explosivt frånskjut , kortare markkontakt
- Högre knä och framåtlutad kroppsposition
- Korta intervaller – hög insats - 10-20 sek.





Huvudsponsor



<https://www.youtube.com/watch?v=pky76q0q1H0>

Terrängtyper

- Låt terrängen styra....variera!
- Myrar, obanat, slingor på elljusspåret, åker, backar...



Huvudsponsor

Introducera skidgång och progression

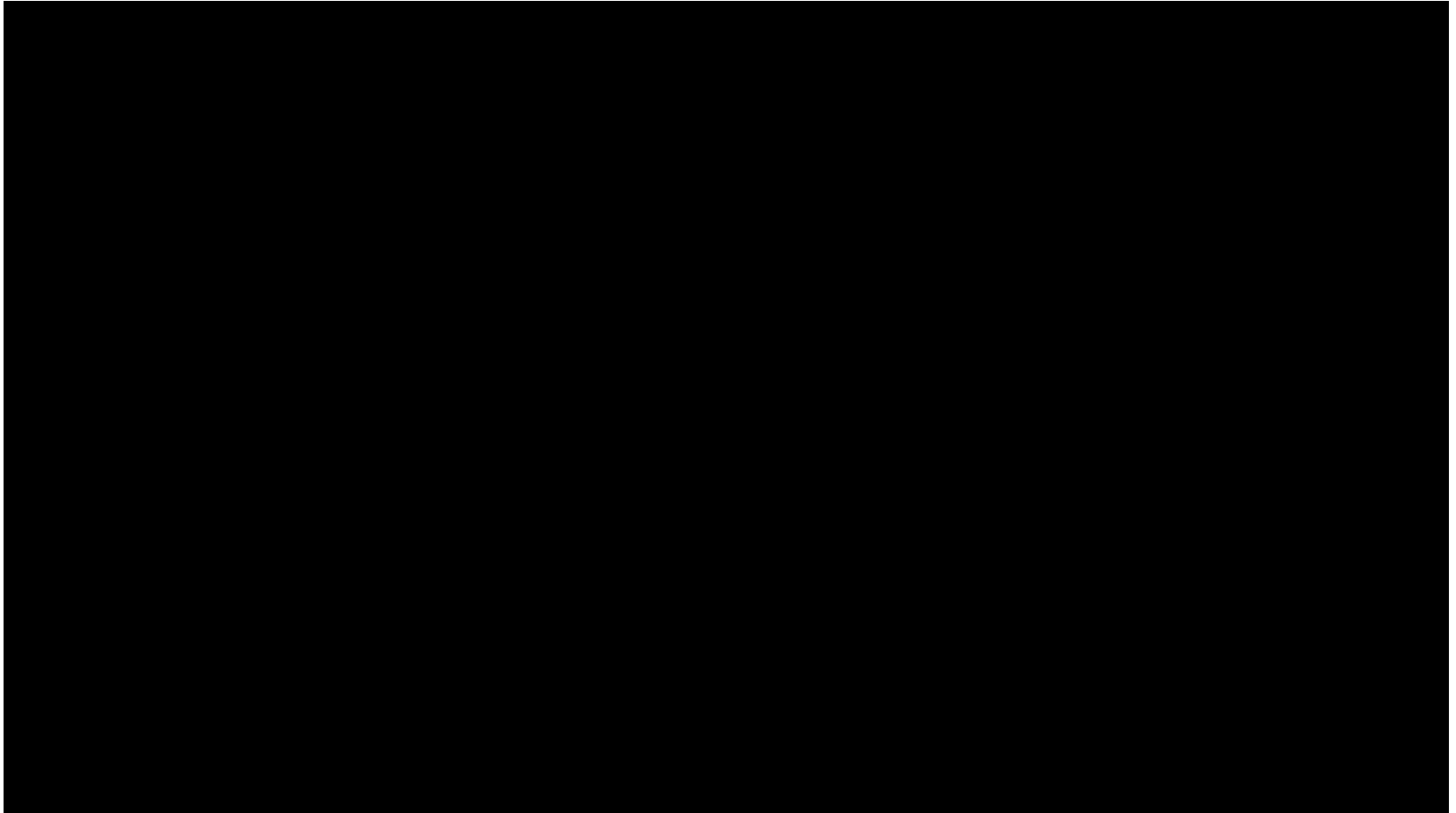
- Kan introduceras tidigt som inslag i barmarksträningen
- Vid 11-12 år ett mer återkommande inslag
- Bör prioriteras före rullskidor
- Intervallträning under/ efter puberteten



Huvudsponsor



Träning som 15-16 åring...



Huvudsponsor



<https://www.youtube.com/watch?v=IPqvzqjBVyM>

Ledarskapet – träningspasset

- Passa och håll tiden!
- Se alla – säg Hej & Hej då
- Planering – fördela block om ni är flera ledare.
- Dela upp i block:
 - Uppvärmning
 - Koncentration (teknik, snabbhet/ spänst)
 - Uthållighet (tid beroende på intensitet)
 - Avslutning



Inlärnning genom aktivitet

- Hur stor del av passet är aktivt?
- Tala kortfattat och tydligt. Använd många sinnen
- **Undvik stillastående, väntan och kö**
- **Repetition är kunskapens moder!**



Huvudsponsor

Tillstånd smittar...vi kommunicerar alltid!



Huvudsponsor

Aktuell info SSF

- Boktipset : Nya Stjärna på Skidor
- Stjärnjakten (9-12 år):
 - www.stjarnapaskidor.se





Följ oss!

- <http://www.skidor.com/Grenar/langdakning/foljoss/>
- Ski Team Sweden X-Country - **Norr / Mitt / Syd**
 - utbildningar
 - inspirationsträffar
 - klubböverskridande aktiviteter



Huvudsponsor

Tack för att ni lyssnat!



Huvudsponsor