

Alternativ och ospecifik träning som stöd

Om du fortfarande följer med i mitt resonemang så skulle nästa steg utifrån diskussionen om specifik träning vara att vi diskuterar begreppet "alternativ och ospecifik träning som stöd".

Att träna och eventuellt tävla i andra idrotter är vi nog överens om är bra för den allmänna utvecklingen och kan vara ett mycket bra sätt att öka den totala träningsvolymen samt ge nervsystemet alternativ information att bearbeta. Nervsystemet är fantastiskt plastiskt under tillväxtåren och enormt mottagligt för ny information. Nervsystemet blir också mer utvecklat ju mer man håller på med olika saker, av den anledningen är det otroligt viktigt att träningen är variationsrik. Här finns det en enorm potential i att träna ospecifikt utanför arenan både vad gäller olika idrotter och den fysiska träningen.

REFLEKTERA

Vågar du vara ospecifik med dina idrottare? Vad tror du skulle hända om du vågade vara det?

Hur många timmar/träningspass kräver din idrott per vecka sett till specifik inlärningsvolym?

Vilken typ av stödträning skulle du prioritera utanför din arena?

” Specifik och högkvalitativ träning i din idrott skapar förutsättningar för en ospecifik träning utanför din idrottsarena.

Long Term Athlete Development

Den kanadensiska modellen LTAD (Long Term Athlete Development) är väl etablerad runt om i världen och utgör ett bra ramverk för en långsiktig utvecklingsmodell. Oavsett din ambition som tränare kommer LTAD-modellen utgöra en bra grund för hur unga idrottare i stora drag kan utvecklas i de olika stadierna. En långsiktig utveckling är otroligt viktig, den ger såväl tränare som idrottare ett viss lugn och ett bra perspektiv, det är viktigt att förstå att det tar lång tid och är väldigt krävande att bli elitidrottare.

En utmaning med att ta det lugnt och ge sig gott om tid är att dagens samhälle bygger på snabb feedback eller till och med ögonblicks-feedback, exempelvis

via olika appar! Ett exempel kan vara idrottsföräldrar som "stressar upp sig" för att deras barn inte kom med i förstalaget eller missade en tävling på grund av sjukdom. En tränare som varit med ett tag håller sig förmodligen helt lugn och förstår att över tid kommer barnen att hinna spela tillräckligt mycket handboll, fotboll eller annan idrott.

LTAD vs utveckling i det korta perspektivet

Trots att tränare och föräldrar i grund och botten har långtidsperspektivet med sig, är det viktigt att inte underskatta det faktum att det kortsiktiga genomförandet av varje träningspass ligger till grund för en långsiktig utveckling. Ungdomsidrottare lever i en värld med ständig feedback flera gånger per minut via sin mobiltelefon och då blir kontrasten stor om vi som tränare, coacher och föräldrar ska prata om resultat 2–5 år fram i tiden. Min poäng är att vi ska fortsätta att utbilda våra idrottare i det långsiktiga tänket, och vi ska själva definitivt ha ett långsiktigt tänkande, men jag tror personligen att vi bör hitta "triggers" som ligger närmare i tiden och som liknar de triggers som ungdomar upplever.

” Vi har gott om tid min vän, men inte så gott om tid att vi kan starta i morgon.

Klok spansk tränare

Att använda kortsiktiga mål

Att arbeta med kortsiktiga mål kan vara väldigt motiverande för ungdomsidrottare. Här följer ett par exempel på hur du kan väva in sådana i en praktisk vardag.

Exempel 1 – Styrkepasset

Tänk att en idrottare enligt träningsprogrammet ska göra utfallssteg framåt med en skivstång på axlarna. Hen genomför styrkepass nummer 1 och antecknar antal repetitioner och kg på stängen. Vi utgår i detta exempel ifrån att det tekniska utförandet är tillräckligt bra. Nu följer styrkepass 2, 3, 4, 5 och så vidare. Ambitionen är då att så snabbt som möjligt men också så säkert som möjligt komma vidare i små steg. Vi tar det klassiska upplägget med 3 x 12 repetitioner och idrottaren startar med en belastning på 20 kg. När styrkepass nummer 3 ska genomföras så är det 22,5 kg på stängen, vilket är klart rimligt (de flesta idrottare kommer inte ha några problem med den ökningen). Tänk dock vilken känsla för den unge idrottaren att i sin träningsdagbok kunna skriva "i dag ökade jag 12,5 % i utfallsövningen jämfört med mitt första träningspass! "