

## Riktlinjer gällande styrketräning för barn och ungdomar

I Turebergs FK är det viktigt att vi förebygger och underhåller ett livslångt aktivt liv. Den aktiva livsstilen startar allt som oftast i en väldigt tidig ålder, detta stödjer Turebergs FK där det finns möjlighet att starta i en träningsgrupp redan vid 7 års ålder. För att kunna bibehålla en aktiv livsstil livet ut är det viktigt att träningen genom alla år är skadeförebyggande och görs under säkra och kontrollerade former.

Detta dokument är framtaget för att skapa riktlinjer gällande styrketräning för barn och ungdomar med syfte att förebygga och underhålla en aktiv livsstil. Styrketräning är en stor del av en friidrottares liv och de två största anledningarna till detta är att träningen är skadeförebyggande och prestationshöjande. Tyvärr har styrketräning fått en negativ klang i idrottssverige, något som den senaste tiden har börjat avta. Det är få idrotter som, om de utförs under säkra former, har lägre skadefrekvens än styrketräningens 1–2 skador per 10 000 styrketräningspass.

Nedan följer några punkter som ska fungera som riktlinjer för tränare som vill börja med styrketräning för sina aktiva. Viktigt att betänka är att det inte finns någon åldersgräns för styrketräning utan allt handlar om barnet/ungdomen är mogen nog att både fysiskt och mentalt tillgodogöra sig träningen. Styrketräning, precis som all annan träning, får inte vara påtvingande utan de aktiva ska tycka det är kul och utmanande att delta.

- Varje barn ska vara fysiskt och mentalt redo för att delta i ett styrketräningsprogram.
- Miljön de tränar i ska vara säker och riskfri.
- All utrustning ska vara säker samt passa ett barns mått (t ex är fasta maskiner inte byggda efter ett barns anatomi utan en fullvuxen persons).
- Alla träningspass ska övervakas av en tränare med erfarenhet av styrketräning.
- Noggranna och kompletta instruktioner om övningsteknik, träningsupplägg och hur man passar en annan aktiv bör läras ut till alla barn.
- Barn ska ha realistiska förväntningar, påminn barnen om att det tar tid att träna upp en del kapacitet och lära sig nya övningar.
- Ett träningspass ska innehålla 5–10 min uppvärmning och nedvarvning, t ex lågintensiv aerob träning och rörlighet.
- Progression är viktigt, dvs att det sker en ökning av set, övningar, motstånd och träningspass över tid. Som en generell riktlinje kan 1–3 set med 6–15 repetitioner av 8 till 10 övningar under 2 till 3 träningspass i veckan rekommendera. Börja med 1 set på 6–8 kroppsövningar, använd lätta vikter (ca 12–15 reps) för att tillåta att rätt teknikutförande sker. Ungefär 1–10 % ökning av totala belastningen är rimligt hos de flesta barn.
- Inled med 6 till 8 veckor av generell styrketräning innan specifika övningar introduceras. Utgå från barnets behov och kompetens. När nya övningar införs börja med lätta vikter för att lära in rätt teknik och minimera muskelvärk.
- Efter flera månader av styrketräning kan avancerade övningar så som olympiska lyft introduceras så länge rätt teknik bibehålls. Avancerade övningar introduceras med anledning till att

träna barns neuromuskulära koordination och teknik. Explosiva övningar med hög belastning bör undvikas innan pubertet och kan introduceras med försiktighet under och efter pubertet.

- Styrketräningsetik: alla vikter ska läggas tillbaka, respektera andra som tränar, att det finns fysiska skillnader mellan personer bör alla barn känna till.
- Introducera periodiserade träningsprogram där systematiska förändringar i belastningen får äga rum.
- Det är viktigt att bevaka varje barns fysiska och mentala hälsa under varje träningspass, alla barn är olika och kommer att svara olika på träningen.
- Se till att varje barn tycker det är roligt med styrketräning och att alla har kul under passen. Tvinga inte barn att delta i ett styrketräningsprogram.
- Varje barn ska känna sig bekväm med sitt träningsprogram och bör se fram emot nästa träningspass. Om ett barn har problem eller inte känner sig bekväm med träningen bör justeringar göras.
- Om ett barn känner sig orolig för att prova på en ny övning, tillåt barnet att se olika demonstrationer av övningen. Lär ut rätt teknik och lyssna på barnets oro.
- Tränare och föräldrar ska vara goda förebilder, visa uppskattning och uppmuntra barnen för att bibehålla intresset.
- Uppmana barnen till att delta i olika former av idrottande.

Med hjälp av dessa riktlinjer för styrketräning kan vi minimera riskerna med skador och bidra med ett livslångt aktivt liv samt att barn och ungdomar håller sig skadefria och får prestera på sin egen nivå.

Riktlinjerna är en översättning av *NSCA's (National Strength and Conditioning Association) Position on Strength Training for Young Athletes (Faigenbaum et al. 1996)*. Skulle det vara något som känns osäkert eller farligt, fråga en tränarkollega eller ta kontakt med träningsamordnare för diskussion.

Senast uppdaterat: 14/3 2017