

Fristad Golf



Fysisk förberedelse för fotboll



Information



Vid en skada eller ihållande smärtor

Alla spelare i SvFF:s medlemsföreningar omfattas av en olycksfallsförsäkring via Folksam. Den är ett tryggt grundskydd om du råkar ut för en skada i samband med match eller träning. Råd och Vård för idrottsskador är ett nätverk av erfarna fysioterapeuter och idrottsläkare runt om i landet som står beredda att hjälpa dig som spelare, det är helt kostnadsfritt. Så här går du till väga:

1. Ring Råd och Vård för idrottsskador på telefon 020-44 11 11 och boka en telefontid
2. En fysioterapeut som är specialist på idrottsskador ringer upp dig på bokad tid
3. Fysioterapeuten gör en första skadebedömning och ger råd om vidare behandling samt anmäler in skadan till Folksam

Albin Jakobsson

Albin Jakobsson är uppvuxen i Fristad och har varit aktivt inom föreningen som ung. Albin är utbildad fysioterapeut och brinner för träning och förebyggande träning mot skador. Arbetet med denna bok om fysiska förberedelser är ett sätt att göra det möjligt att ha ett stöd för alla idella ledare att utbilda både sig själva och ungdomarna för att förebygga skador i tidig ålder.

Albin själv drabbades av skador som hade kunnat förebyggas och undvikas. Alla ungdomar skall ha möjlighet att utöva idrott så länge de själva vill och inte tvingas sluta på grunda av skador. Ett sätt att ge tillbaka till föreningen som Albin växte upp med.



Skadeförebyggande träning

Inledning

Vad är skadeförebyggande träning

Skadeförebyggande träning kan förmodligen ha olika betydelser beroende på vem som läser. För många tolkas det som att man ska värma upp, medan andra tänker på att jogga ner eller kanske stretchning. Det har funnits olika koncept i många olika skepnader genom åren, men kunskapen om effekterna har ökat dramatiskt de senaste 10-15 åren, detta tack vare mer omfattande vetenskapliga studier på tusentals deltagare. Slutsatserna som har dragits genom studierna har gjort att man riktat fokus mot program som inkluderar regelbunden styrketräning och proprioceptionsträning. Det kanske mest kända programmet inom Sverige är Knäkontroll, internationellt är det FIFA11. Båda dessa koncept har mycket gemensamt, de är från början framtagna som rena uppvärmningsprogram med inslag av rörelse, balans och lättare fysiska övningar. De har sedan båda utvecklats och finns nu i sina "+" varianter där man framförallt har ökat svårighetsgraden i styrkeövningarna och ser då ett ökat resultat i sänkt skaderisk men också förbättrad prestationsförmåga i både sprinthastighet och spänst.

Svårigheter med att använda skadeförebyggande träning

Det som tyvärr har framgått i studierna är att följsamheten hos de som har blivit rekommenderade programmen ofta är låg, lagen slutar eller delvis slutar att utföra programmen inom en relativt kort tid. Endast 13% av de lag som rekommenderas programmen följer dem. Det som angivits som primära svårigheter

med att använda programmen i träning är bland annat begränsad yta och tid. Men framförallt tycks det vara en svårighet att få spelare och ledare att köpa in sig på konceptet, speciellt om spelare och ledare saknar utbildning i hur och varför träningen genomförs. Med utbildning av ledare har man sett en höjd följsamhet, men en god utbildning kräver personal och kunskap som ibland kan vara svår att ha tillgång till i breddföreningar som dessa typer av program faktiskt framförallt riktar sig mot. Därför skriver jag som fysioterapeut detta riktat specifikt till er som ungdomsledare i en breddförening.

Gällande tidsåtgång tar det rekommenderade programmet cirka 2x10 minuter och ska utföras ungefär två gånger i veckan. Denna tid kan tyckas mycket eller lite beroende på vilket perspektiv man tar och jag argumenterar för att det i förlängningen kommer ge ungdomarna mer möjlighet till fotbollsträning. Med smidig implementering i fotbollsträningen och framförallt färre allvarliga skador kommer vi ur ett grupperspektiv ge spelarna mer tid på planen. Det ska också sägas att när man studerar varför ungdomar idrottar så prioriterar dem att vara med kompisar i en social miljö högre än idrottslig framgång. Detta trycker än mer på vikten av att försöka minimera antalet skador då det inte bara håller en spelare borta från fotboll utan också en ungdom borta från en social miljö som de prioriterar högt.



Vision för Fristad Golf

Så många som möjligt, så länge som möjligt

Vår vision är att vi vill ha så många ungdomar som möjligt engagerade och delaktiga så länge som möjligt inom vår förening. Detta för att både främja social såväl som fysisk hälsa, men också ge dem en god möjlighet att utvecklas som idrottare. Det är också därför SvFF och dess internationella motsvarigheter starkt rekommenderar att alla fotbollsföreningar följer någon form av dessa skadeförebyggande träningsprogram från ung ålder. Många elitföreningar har redan tagit till sig detta och det vore synd om våra ungdomar går minste om det då det egentligen inte kräver några resurser.

Varför du ska använda FIFA11+

Framgångsreceptet i program likt FIFA11+ beror främst på en regelbundenhet i träningen och att de inte kräver extra resurser. Det ger möjligheten att inkludera stora grupper av ungdomar vilket är viktigt då det är svårt att veta vem som kommer drabbas av en skada men en av de största riskfaktorerna är en tidigare skada. Därför är det viktigt att starta från en tidig ålder.

Forskningen visar att styrketräning och proprioceptionsträning är de två absolut mest effektiva formerna av insats för att förebygga led-, muskel- och ligamentskador. FIFA11+ består av bägge dessa moment och visar på en total skadereduktion för samtliga skador på 39% och i enskilda studier så hög som 70%. Detta samtidigt som man ser en mätbar förbättring i sprinthastighet och spänst jämfört mot dem grupper som fortsätter träna som vanligt. Proprioceptionsträning innebär att du utmanar kroppens förmåga att orientera sig, det kan förenklat kallas för kroppskontroll t.ex. balansövningar, gymnastiskövningar eller olika hoppövningar. Styrketräning kan ha olika innebörd men ofta tänker man på träning med skivstång eller olika maskiner. Redskapen är dock enbart ett sätt att belasta kroppen så även svårare kroppsviktsövningar såsom Copenhagen adduction och Nordic hamstring kan argumenteras för att de räknas som styrkeövningar. Majoriteten av kroppsviktsövningar är dock förhållandevis lätta och det går att ifrågasätta om de verkligen ska räknas som styrkeövningar. Därför är övningsvalet av stor betydelse och FIFA11+ är designat med övningmoment specifikt för fotbollsspelare och i olika svårighetsnivåer.

Hur skall du använda FIFA 11+

FIFA11+ består av tre separata moment: 1.Uppvärmning 2.Sprint 3.Styrka. Då tiden är be-

gränsad vid en fotbollsträning är det bra om vi kan effektivisera sättet vid utför FIFA11+ på så mycket som möjligt. Uppvärmnings- och sprintmomenten brukar därför grupperas ihop till en förberedelsefas. Förberedelsefasen utförs alltid innan varje träning och match och ersätter annan traditionell uppvärmning. På det sättet har man utfört hälften av programmet flera gånger på en vecka utan att egentligen förlora någon tid från övriga träningen. Styrkedelen utförs separat antingen före, efter eller under träningen och kan även spridas ut under träningen.

Program likt FIFA11+ kommer aldrig bli superroliga att utföra men dem utförs för att man ska kunna ha roligt över längre tid, samtidigt som man faktiskt blir en bättre idrottare. På samma sätt som träning på att slå en bredsida kan vara tråkigt, men utförs för att fotbollen i sin helhet skall bli roligare och bättre. Det kommer att kännas repetitivt ibland men det är också en del av styrkan i programmet, upprepning ger färdighet.

Sammanfattning

Att ta med sig är alltså att en regelbunden välstrukturerad fysiskt utmanande träning ungefär två gånger i veckan ger både en högpresterande och frisk kropp. Som ledare är det viktigt att faktiskt prioritera utförandet av FIFA11+, även när det kan vara ont om tid eller när det kan kännas repetitivt. På så sätt ger vi ungdomarna mer tid åt fotboll på lång sikt men också mer tid i en social miljö som de värdesätter högt.

I följande sidor presenteras en variant av FIFA11+ med små förändringar från originalet för att underlätta användandet.

Tack för att du är engagerad och lycka till!
Mvh Albin Jakobsson Leg. Fysioterapeut

Förberedelse

Uppvärmning och sprintträning

Denna förberedelsedel bör utföras innan varje träning och match och ersätter traditionell uppvärmning. Förberedelsen innehåller inslag av mycket klassisk uppvärmning men även element av balans, koordination, hopp och sprinter. Det finns förmodligen inget revolutionerande i de enskilda momenten men det kan ändå vara en värdefull rutin att arbeta med regelbundet både för att förbättra prestation och i skadeförebyggande syfte. Ungdomarna kan när de lärt sig momenten själva ställa upp koner och genomföra löpövningarna utan direkt ledarstöd. Det ger ledarna tid att förbereda nästa fas av träningen. Man kan anpassa övningarna efter vad ledare och ungdomarna finner givande just för deras lag men försök då att bibehålla ett par balansmoment samt ett par hopp- och sprintmoment.



1	Jogging	x2
2	Höft rotation utåt (varannat hö/vä)	x2
3	Höft rotation inåt (varannat hö/vä)	x2
4	Sidohopp runda lagkamraten	x2
5	Kroppskontakt i upphopp med stabil landning	x2
6	Hopp och landa, balansera på ett ben (vartannat hö/vä)	x2
7	Sprint med stop (två konor fram, en bak)	x2
8	Sprint med riktnings förändring (Ett led åt gången för att inte krocka)	x2
9	“Trestegs hopp” längs hela konande sträckan (vartannat hö/vä)	x2
10	Sprint (max fart ca 50m)	x2

1. Jogga längs konerna, jogga tillbaka på utsidan.



2. Jogga fram och gör en höftrotation utåt vid varje kon



3. Jogga fram och gör en höftrotation inåt vid varje kon



4. Jogga i par och hoppa i sidled runt din partner vid varje kon



5. Jogga i par fram till konerna hoppa i sidled och utmana din lagkamrat, landa stabilt



6. Jogga fram till konen, hoppa och landa på ett ben, balansera en kort stund



7. Sprint upp till andra konen, stoppa och backa sedan en kon bak och upprepa



8. Sprint zik-zak varannan kon mellan de två konade linjerna



9. Studsande hopp i både längd och höjd på vartannat höger och vartannat vänster



10. Sprint i full hasighet en längre sträcka ca 50m



Styrkedel

Styrkedelen bör genomföras ca 2 gånger per veckan och kan genomföras före, under eller efter själva träningspasset. Undvik att utföra styrkeövningarna direkt före match eftersom muskulär trötthet kan påverka prestationen negativt. För praktiskt enkelhet i utförande presenteras ett program där man utför en fast tid i samtliga moment men det går att anpassa i tid och set mer utifrån den enskilda gruppen, där har du som ledare en större insyn. Reglera svårighet genom nivå på övningen, tid eller antalet set per övning. Ta ca 5-10 sekunders paus för byte och vila mellan set. Det går också bra att byta ordning på övningarna.

Styrkedelen ca 10-15 min

1	Knäböj	2x20 sek
	Nivå 1 Knäböj	
	Nivå 2 Utfall	
	Nivå 3 Utfall med hopp	
2	Plankan	2x20 sek
	Nivå 1 Plankan	
	Nivå 2 Planka + benlyft	
	Nivå 3 Planka + ben och arm lyft	
3	Sidoplanka	2x20 sek/sida
	Nivå 1 Knästående	
	Nivå 2 Rakaben	
	Nivå 3 Raka ben + benlyft	
4	Copenhagen ljumskplanka	2x20 sek/sida + byte
	Nivå 1 Sidoliggande ljumsk lyft	
	Nivå 2 Copenhagen i knähöjd + addera rörelse	
	Nivå 3 Copenhagen i fothöjd + addera rörelse	
5	Nordic Hamstrings	2x20 sek + byte
	Nivå 1 Höftlyft ett ben	
	Nivå 2 Nordic ham utan retur	
	Nivå 3 Nordic ham med retur	
6	Nordic quadriceps	2x20 sek
	Nivå 1 Höftlyft ett ben	
	Nivå 2 Nordic ham utan retur	
	Nivå 3 Nordic ham med retur	
7	Plyometri	2x20 sek
	Nivå 1 Upphopp	
	Nivå 2 Tvåfots sidohopp	
	Nivå 3 Enfots sidohopp	

Praktiska råd

Till en början kan det vara smart att inkludera en ny övning var/varannan vecka för att gradvis kunna instruera varje moment utan att det tar för lång tid från övrig träning. Försök att uppmuntra till att ungdomarna skall våga utmana sig själva så mycket som möjligt. Övningarna behöver inte heller se helt perfekta ut!

Många av ungdomarna säger också att något gör ont, ofta behövs då bara en liten justering i övningen, försök med att sänka svårighetsnivån. Jag har även skrivit några tips på instruktions-sidan för de specifika övningarna.

Ett vanligt problem är tidsåtgång, ofta för att man fortsätter göra andra liknande moment i sin träning vilket då blir en något onödigtidsåtgång. Tanken är att förberedelsedelen tillsammans med styrkedelen skall täcka en stor del av den fysiska träningen utom förslagsvis konditionsträning. Självklart ska ni som ledare avgöra vad ni ser ett behov av, men mitt förslag är att prioritera FIFA11+ delarna primärt och därefter addera andra fysiska moment när det finns tid och möjlighet istället för tvärtom.

Styrkeövningarna kan också vara svåra att få in i träningsplaneringen, det bästa sättet att få det gjort snabbt och smidigt enligt mig är att börja använda fasta rutiner varje träning, t.ex:

1. Två övningar efter förberedelsedelen
2. Tre övningar efter halva träningstiden
3. Två övningar efter sista träningsmomentet

Om man trots detta inte upplever att man hinner eller kan utföra hela programmet rekommenderar jag att man prioriterar övning 1,4,5 från original programmet, de övningarna täcker störst bredd i den effekten vi vill uppnå. Övning 4 (Copenhagen ljumskplanka) och övning 5 (Nordic Hamstrings) har dessutom enskilt studerats och visar väldigt god effekt. Självklart rekommenderar jag ändå alla att göra hela programmet så ofta som möjligt då det är det som visat sig ge effekten som vi vill uppnå men jag vet också att många har svårt att få in det i träningen och då är det bättre att göra något än inget!

Kort styrkedel ca 5 min

1	Knäböj	2x20 sek
	Nivå 1 Knäböj	
	Nivå 2 Utfall	
	Nivå 3 Utfall med hopp	
2	Copenhagen ljumskplanka	2x20 sek/sida + byte
	Nivå 1 Sidoliggande ljumsk lyft	
	Nivå 2 Copenhagen i knähöjd + addera rörelse	
	Nivå 3 Copenhagen i fothöjd + addera rörelse	
3	Nordic Hamstrings	2x20 sek + byte
	Nivå 1 Höftlyft ett ben	
	Nivå 2 Nordic ham utan retur	
	Nivå 3 Nordic ham med retur	

Övning 1 - Knäböj

Nivå 1 Knäböj

Böj på knäna och sätt dig så långt ner som du klarar innan hälen lyfter från marken för att sedan resa dig igen.



Nivå 2 Utfall

Ta ett steg fram tills bakre benets knä är i ungefär nivå med marken, skjut sedan ifrån och res dig till stående, alternera ben vid varje upprepning



Nivå 3 Utfall med hopp

Ta ett steg fram tills bakre benets knä är i ungefär nivå med marken, alternera ben vid varje upprepning genom att hoppa så högt du kan från knästående och landa på motsatt ben.



Instruktion

Varför?

Ett enkelt och effektivt sätt att träna egentligen hela underkroppsmuskulaturen utan redskap, framförallt quadriceps (framsidan av låret) men även till stor del gluteus (rumpen).

Syfte

Ökad muskelmassa och styrka i benen. Ökad styrka i förhållande till kroppsvikt är förknippat med minskad skaderisk för led, ligament och muskelskador. Dessutom ger ökad muskelmassa och styrka en ökad förmåga att producera kraft vid hopp och sprint.

Valiga problem

Det är vanligt förekommande att man hör att knät inte ska gå över tårna, detta kan vara bra tips för att underlätta rörelsen men är inte förknippat med ökad skaderisk i utförandet. Det härstammar förmodligen av en misstolkning av forskningsresultat då belastningen ökar när knäna skjuts fram över tårna men det betyder inte en ökad skaderisk.

Valgisering dvs att knät faller in kraftigt kan uppmuntras att korrigeras genom att vara mer medveten vid utförandet av övningen men även här vet vi lite om hur mycket det faktiskt påverkar skaderisken vid utförandet av övningen och med all sannolikhet kommer den som valgiserar att få en positiv effekt av träningen även om det inte ser perfekt ut!

Om idrottaren däremot upplever smärta regelbundet i knät i samband med övningarna eller träningen generellt så bör dem uppmuntras att kontakta en fysioterapeut. Förslagsvis via föreningens försäkring hos folksam på 020-441111 där man får råd och vård för idrottsskador.

Tips vid utförandet

För att göra övningen mer effektiv kan samtliga utövare börjar med nivå 3 för att sedan sänka till nivå 2 och 1 när man blir för trött för att klara att hoppa ordentligt.

Valgisering



Kä över tå



Övning 2 - Planka

Nivå 1 Planka

Stå på armbågar och tå, försök att hålla en rak linje mellan axlar höft och fot.



Nivå 2 Planka + benlyft

Stå på armbågar och tå lyft ett ben åt gången alternera efter halva tiden eller vid set, försök att hålla en rak linje mellan axlar höft och fot.



Nivå 3 Planka + ben och armlift

Stå på armbågar och tå lyft motsatt arm och ben alternera efter halva tiden eller vid set, försök att hålla en rak linje mellan axlar höft och fot



Instruktion

Varför?

Ett enkelt sätt att träna mag eller "core" muskulaturen som också går att stegra relativt lätt utan redskap

Syfte

Förhoppningen är att en starkare core ger dig bättre styrka och balans i närkamper men även i rörelser som riktningsförändringar.

Valiga problem

Det är relativt vanligt att ha svårt att utföra plankan, vanliga klagomål är på smärta i ryggen eller axlar, det är ofta harmlöst men man kan då utföra ryggliggande magövningar så som situps, deadbug eller fällkniven. Har ungdomarna ihållande ryggsmärtor eller ofta återkommande ryggsmärtor så bör man kontakta vårdcentralen då ryggsmärta hos barn skall utredas.

Tips vid utförandet

Det är vanligt förekommande att man svankar kraftigt eller lyfter rumpan mycket när man börjar bli trött, då kan man uppmuntra till att man istället sänker svårighetsnivå eller vilar ett par sekunder för att fortsätta sen igen. Förklara att detta ger ett bättre resultat i längden.

Svankrygg



Rumplyft



Övning 3 - Sidoplanka

Nivå 1 Sidoplankan knästående

Liggandes på knä och armbåge i sida rör höften upp och ner i ett lugnt tempo



Nivå 2 Sidoplanka med raka ben

Sidoliggande på armbåge och fot rör höften upp och ner i ett lugnt tempo



Nivå 3 Sidoplankan med raka ben + benlyft

Sidoliggande på armbåge och fot rör höften upp och ner i ett lugnt tempo samt addera ett lyft med övre benet när höften är högst upp i sin rörelse



Instruktion

Varför?

Vad många kanske tror är en magövning fyller primärt här funktionen att träna muskulaturen på höftens utsida även kallat höftens abduktorer, muskulaturen som rör benet i sidan ut från kroppen.

Syfte

Abduktors styrka är bland annat viktig vid balansmoment och riktningsförändringar. Stark höftmuskulatur underlättar även knäkontroll, riktningsförändring och närkamper då höft, knä och fotled arbetar som en sammanhängande enhet.

Valiga problem

Ofta kan man uppleva smärtor i axeln vid utförandet, tänk då på att placera armbågen direkt under axeln för att underlätta. Man kan även lägga en tröja eller väst under armbågen, speciellt vid träning på konstgräs. Det är inte syftet att göra flest upprepningar snabbast, gör övningen långsamt och i en stor rörelse så blir övningen mer effektiv.

Tips vid utförandet

Tänk på att sträcka i höften så att kroppen är rak genom axel, höft och fotled, man kan ge instruktionen att spänna fram rumpan.

Böjd höft



Rak höft



Övning 4 - Copenhagen Ijumskplanka

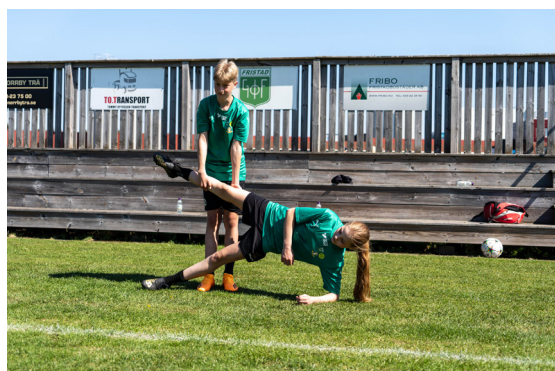
Nivå 1 Sidoliggande Ijumsk lyft

Ligg på sidan och placera det övre benet framför kroppen, lyft sedan med sträckt knä det undre benet så högt du kan och för det sedan långsamt tillbaka. .



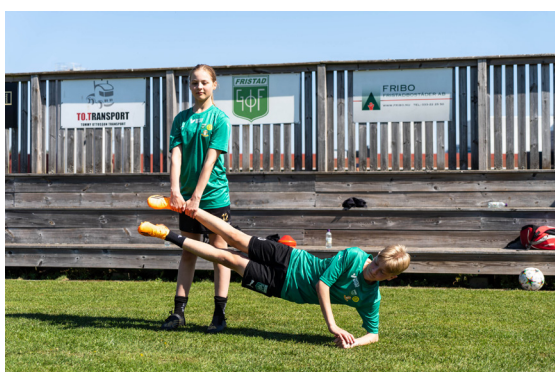
Nivå 2 Copenhagen i knähöjd + addera rörelse

Lägg dig i sida på armbåge, din kamrat tar tag runt ditt knä. Sträck i knä och höft så du är rak i kroppen genom axel, knä och höft. För sedan fot mot fot med hjälp av Ijumsken, lyft kroppen från marken. Antigen håller man stilla där genom övningen eller gör en långsam rörelse upp och ner



Nivå 3 Copenhagen i fothöjd + addera rörelse

Lägg dig i sida på armbåge, din kamrat tar tag runt din fotled. Sträck i knä och höft så du är rak i kroppen genom axel, knä och höft. För sedan fot mot fot med hjälp av Ijumsken, lyft kroppen från marken. Antigen håller man stilla där genom övningen eller gör en långsam rörelse upp och ner.



Instruktion

Varför?

Copenhagen plankan är ett mycket effektivt sätt att träna höftens insida ofta kallat för ljumsken eller höftens adduktorer. Muskulaturen som rör benet inåt mot kroppens mitt.

Syfte

Adduktormuskulaturen används ofta i vanliga fotbollsmoment som t.ex när vi springer, slår en passning eller skjuter och det är vanligt med ljumsksmärtor hos fotbollsspelare. Dessa smärtor är något som ljumskträningen kan hantera på ett bra sätt. .

Vanliga problem

Det har varit vanligt förekommande att få höra att man är "tajt" i ljumsken när man har smärtor och att man då ska bland annat stretcha för att bli kvitt detta genom att förlänga muskulaturen. Det ligger ingen vetenskap bakom detta uttalandet och det har också varit vanligt förekommande att man säger att man inte ska träna ljumsken men inte heller det har någon god vetenskaplig grund.

Träningen kan upplevas obehaglig initialt, man får ofta träningsvärk och lätt ömhet i samband med träningen. Ömhetsen kan upplevas som att man är "tajt".

Det är troligen på grund av att vi sällan tränar ljumsken så specifikt och det är inte farligt. Upplevs det för obehagligt så sänk svårighetsgraden men uppmuntra fortsatt att träna för det är sannolikt det som behövs för att man skall bli kvitt obehaget eller smärtan på längre sikt.

Har dock ungdomen kraftiga eller ihållande besvär så bör man givetvis kontakta vårdcentralen eller fysioterapeut då smärtor i ljumskens område kan ha många olika bakgrund. Förslagsvis via föreningens försäkring hos folksam på 020-441111 där man får råd och vård för idrottsskador

Tips vid utförandet

Nivå 2-3 Alternativ

Knästående istället för att hålla i kamraten, underlättar för den som skall hålla i benet. Med hjälp av en lagkamrat som står i en utfalls position. Lägg dig i sida på armbåge och placera insidan av din fotled på kamratens lår. Sträck i knä och höft så du är rak i kroppen genom axel, knä och höft. För sedan fot mot fot med hjälp av ljumsken, lyft kroppen från marken. Antigen håller man där genom övningen eller gör en långsam rörelse upp och ner.



Övning 5 - Nordic Hamstring

Nivå 1 Höftlyft på ett ben

Placera ett ben med knät i ungefär 70 graders vinkel. sträck ut motsatt ben rakt. Tryck ifrån och för höften hela vägen upp, spänn i baksidan av låret och rumpan och återgå sedan ner. Upprepa ett helt set på samma sida och byt sedan ben



Nivå 2 Nordic ham utan retur

Stå på knä med lagkamrat som håller fast dig i hälarna, fall fram med en rak kropp från knä till axlar och ta emot dig med händerna mot marken. Försök bromsa fallet så mycket som möjligt. Återgå till startpositionen genom att krypa tillbaka med armarna och upprepa



Nivå 3 Nordic ham med retur

Stå på knä med lagkamrat som håller fast dig i hälarna, fall fram med en rak kropp från knä till axlar och ta emot dig med händerna mot marken. Försök bromsa fallet så mycket som möjligt. Gör ett lätt frånskjut som vid en armhävning och använd sedan hamstrings muskulaturen för att ta dig tillbaka upp till utgångspositionen och upprepa.



Instruktion

Varför?

Nordic hamstring är en utmanande övning för att överbelasta hamstrings (muskulaturen på lårets baksida) som är väldigt effektivt utan redskap, dock behöver du en vän eller något som tynger ner dig

Syfte

Muskelskador i hamstringsmuskulaturen är den vanligaste formen av muskelskada i fotboll och förekommer vid sprinter eller vid extremt stretch våld. Att enbart utföra Nordic hamstrings regelbundet halverar skaderisken. Dessutom är hamstrings muskulaturen den primärt drivande muskulaturen vid sprint vilket även förklarar att man ser ökad snabbhet vid regelbunden träning av nordic hamstrings övningen.

Valiga problem

Det är vanligt att det är svårt att genomföra övningen för att det gör ont att stå på knä, speciellt om man har schlatters sjukdom (en vanlig tillväxtsjukdom i knän hos ungdomar). Lägg då gärna en dubbelvikt tröja, västar eller annat dämpande under för att lätta på trycket. Kan man fortfarande inte stå på knä kan man tex göra höftlyft på ett ben som också tränar hamstrings men då bör man kompensera genom att göra fler upprepningar då de inte är i närheten av lika överbelastande.

Tips vid utförandet

Det är också vanligt att man får kramp i vaderna när man har fotryggen i marken, sätt då istället tårna i marken för att på så sätt sträcka ut i vaden vilket brukar minska chansen att det krampar. Det kan även krampa i baksidan av låret, då får man helt enkelt vänta innan man gör fler upprepningar eller avbryta.

Tå i mark



Fotrygg i marken



Övning 6 - Nordic Quadriceps

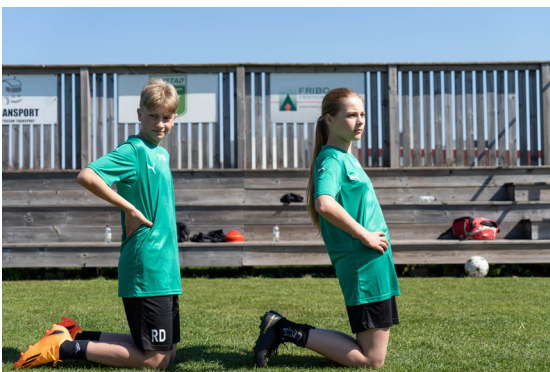
Nivå 1 Nordic Quadriceps utan retur

Stå på knä, spänn fram rumpan och fall bakåt så långt det går innan du sätter dig på rumpan och återgå sedan till startpositionrumpan och återgå sedan ner. Upprepa ett helt set på samma sida och byt sedan ben



Nivå 2 Nordic Quadriceps med retur

Stå på knä, spänn fram rumpan och fall bakåt så långt det går innan du återgår till startpositionen genom att pressa dig upp med låren. Spänn fram rumpan genom hela rörelsen.



Nivå 3 Sissy squat

En avancerad stående variant av nordic quadriceps. Stå på tå, spänn fram rumpan luta dig bakåt och låt knäna åka fram över foten. Ta gärna stöd för att hålla balansen. Spänn fram rumpan genom hela rörelsen och försök bromsa fallet så mycket som möjligt upp till utgångspositionen och upprepa.



Instruktion

Varför?

Nordic Quadriceps fyller en liknande funktion som Nordic hamstrings fast för muskulaturen på lårets framsida

Syfte

Tillskillnad från en knäböj som också tränar quadriceps så tränas här framförallt muskulaturen rectus femoris. Rectus femoris är en del av quadriceps och teorin är att den är mest utsatt för muskelskador då den är en såkallad tvåleds muskel som löper över både höftled och knäled likt hamstrings, vilket inte de tre övriga quadriceps musklerna (m.vastus 1.lateralis 2.intermedius 3.medialis) gör.

Valiga problem

Det är vanligt att man börjar böja i höften om det är tungt, det är viktigt att verkligen pressa fram rumpan genom övningen för att syftet med övningen skall bibehållas. Klarar man inte det genom hela övningen så bör antingen sänka nivå eller göra rörelsen lite kortare. Det bör strama i framsidan av låret vid utförandet. Det kan vara svårt att genomföra övningen för att det gör ont att stå på knä, dock inte lika vanligt som vid Nordic Hamstring men speciellt om man har schlatters sjukdom (en vanlig tillväxtsjukdom i knän hos ungdomar). Lägg då gärna en dubbelvikt tröja, västar eller annat dämpande under knäna..

Tips vid utförandet

Om ungdomarna upplever att de får ont i ryggen när de gör övningen beror det ofta på att de böjer bak hela ryggen istället för att spänna i rumpan, höft och magen



Övning 7 Plyometri

Nivå 1 Upphopp

Snabbt upprepade upphopp liknande höga hoppreps hopp utan att landa platt på marken med hälarna.



Nivå 2 Tvåfots sidohopp

Snabbt upprepade tvåfots hopp i sidled eller alternativt i fram, bak, höger, vänster utan att landa platt på marken med hälarna.



Nivå 3 Enfots sidohopp

Snabbt upprepade enbens hopp i sidled eller alternativt i fram, bak, höger, vänster utan att landa platt på marken med hälarna. Byt ben efter halva tiden eller vartannat set.



Instruktion

Varför?

Hoppträning kallas också för plyometrisk träning och tränar förmågan att snabbt absorbera kroppens tyngd och producera det till kraft i vad som kallas för stretch-shortening cykeln som kan liknas vid att muskulaturen agerar som en fjäder.

Syfte

Hoppträning tränar muskelsenornas förmåga att absorbera och återskapa kraft, här primärt i vadens muskulatur men också till viss del i låret vilket kan öka toleransen i muskelsenorna. Plyometrisk träning är mycket effektiv för att utveckla det som kallas "power", dvs att kunna producera stor kraft snabbt.

Valiga problem

Det vanligaste är att ungdomarna upplever smärtor i knä eller ibland även häl. Det är främst i samband med schlatters sjukdom eller severs sjukdom (två vanlig tillväxtsjukdomar i knä och häl hos ungdomar). Det är ofta helt ofarligt men kan provocera fram mer smärtor, det kan vara underlättande att då göra ett litet mellan hopp vid varje landning. Man kan även sänka svårighetsnivå. Om idrottaren däremot upplever smärta regelbundet i knä eller fot i samband med övningarna eller träningen generellt så bör dem uppmuntras att kontakta en fysioterapeut. Förslagsvis via föreningens försäkring hos folksam på 020-441111 där man får råd och vård för idrottsskador..

Tips vid utförandet

Det är vanligt att man landar platt på hälen och inte utnyttjar förmågan att absorbera kroppsvikten. Försök uppmuntra att landa på framfoten och studsa i hoppet

Häl landning



Tå landning







Kontakt:

Phone: +46 33 26 67 24

Web: www.fristadgoif.se

Mail: kansli@fristadgoif.se