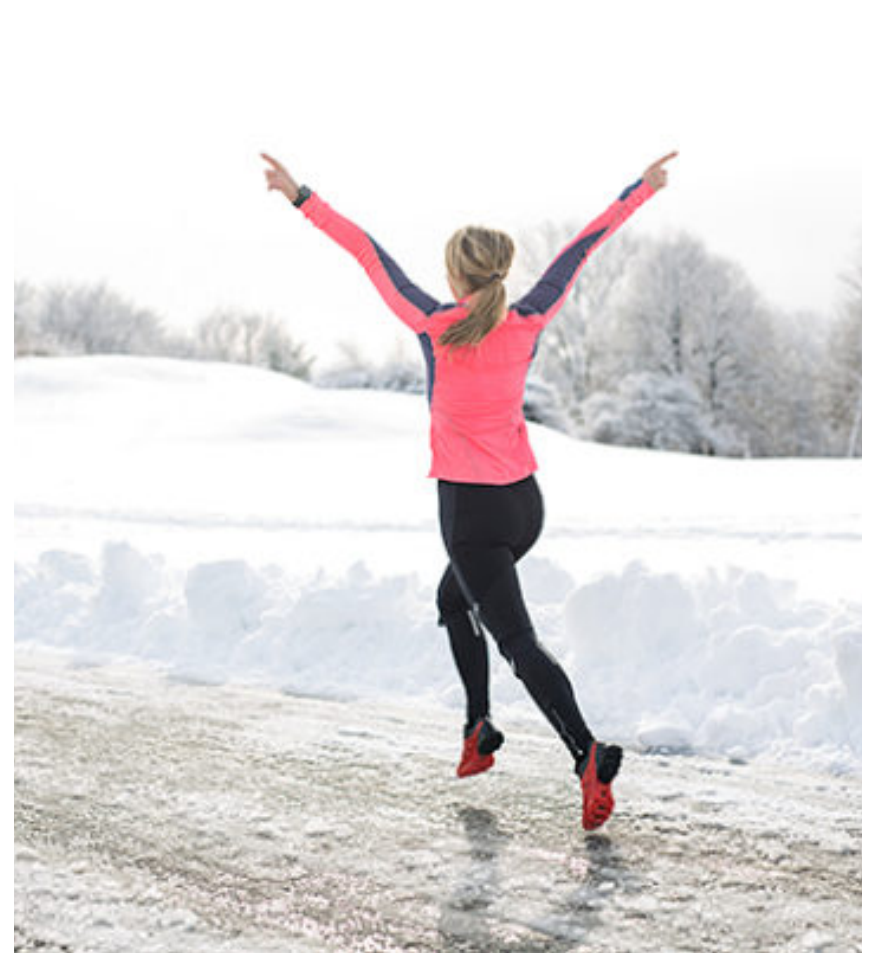


Löpning för handbollsspelare



eric@stjarnkliniken.com

Kravprofil Löpning distans

- Spara energi under lång tid
- Löpning rakt fram
- Horisontell energiförbrukning
- Mindre kropp, mindre tyngd att bära på
- Lägre intensitet än handboll
- Mer mängd(löpning) än handboll

VS.

Kravprofil Handboll

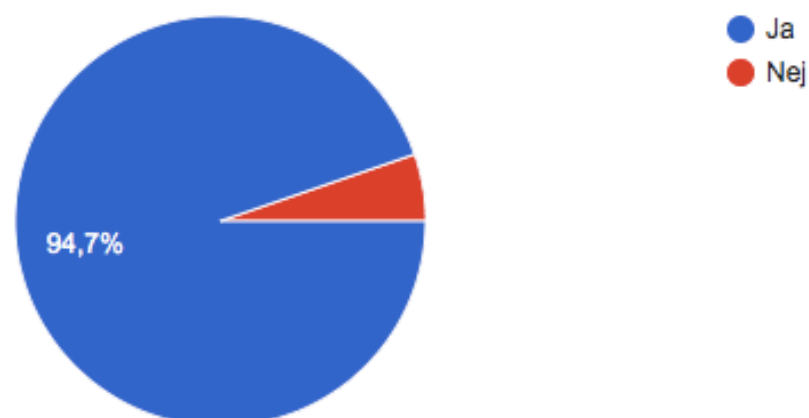
- Skapa energi på kort tid
- Löpning m.
Riktningsändringar
- Vertikal, lateral(sidled) och horisontell energiförbrukning(hopp etc)
- Tyngre kropp, svårare att stoppa
- Högre intensitet
- Flera faktorer att träna(styrka, teknik, taktik löpning etc)

Bakgrund

- 50% av löpare(alla nivåer) skadar sig under ett år och 80% av dessa är pga felaktig belastning. För mycket eller för intensivt.
- Skadefrekvens inom damverksamheten i handboll:
- 94,7 % skadade underben på 2 säsonger.
- 71,1 % av dessa var benhinnor.

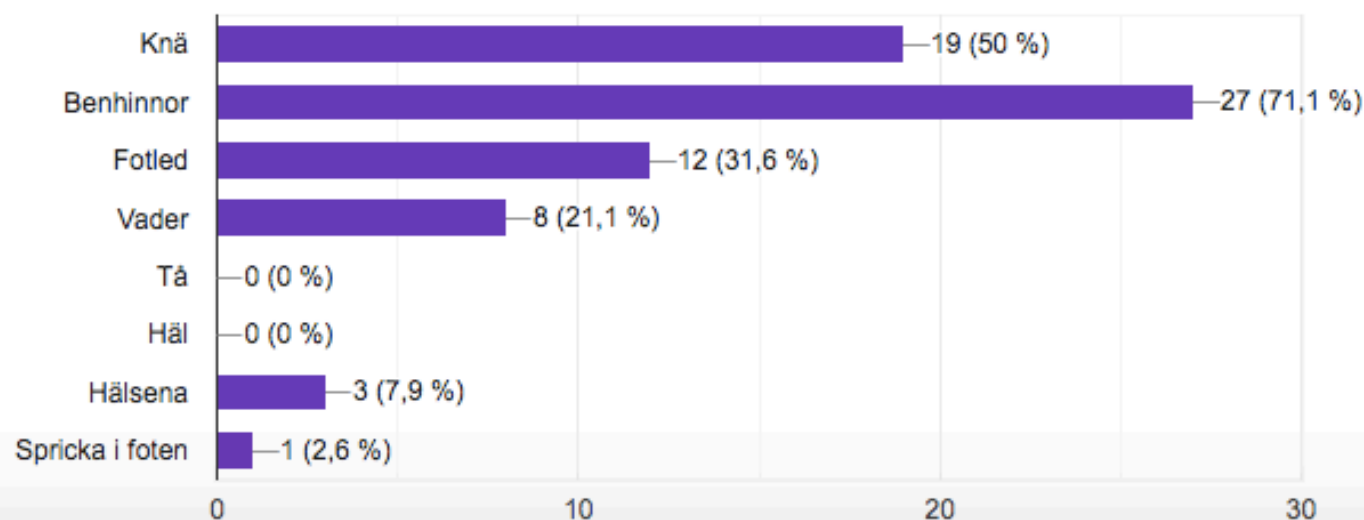
Har du under senaste 2 säsongerna haft problem med underben eller fötter?

38 svar



Vad hade du problem med?(fler svar möjligt)

38 svar



Åldersindelningar

Prepubertal (ca 6-11 år)

Pubertal (ca 12-16 år)

Postpubertal (17+ år)

OBS. Tjejer når ny utvecklingsfas tidigare än pojkar.

Träningsbarhet i olika biologiska utvecklingsfaser

	Prepubertal ålder	Pubertal ålder	Postpubertal ålder
Aerob mekanismer	+	+++	++
Anaeroba mekanismer	+++	++	++
Styrka	++	+++	++
Koordination	+++	+++	+
Teknik	+++	+++	+++
Snabbhet	+++	++	+
Rörlighet	+++	++	+

Vad påverkar vår löpning?

Påverkar mycket

- Belastning
- Mängd
- Intensitet
- Styrketräning
- Grenspecifitet för handboll

Påverkar en del

- Underlag
- Skor
- Balans och koordination

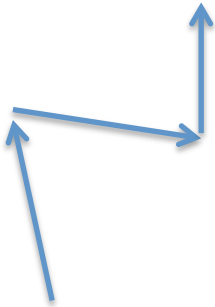
Påverkar lite mindre:

- Kompressionskläder
- Massagepistol
- Massage
- Liniment
- Stretching
- Kroppsbehandling

Kost och återhämtning är ALLTID av yttersta vikt

Riktningsförändringar

Perfekt



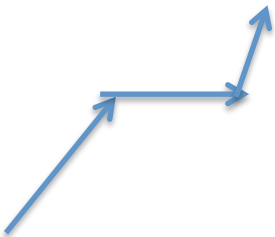
För långsamt



Ej tillräcklig kraft i sidled



Alternativt för lättläst i sidled



Tested to the limit, Ronaldo(fotboll) vs. Rodríguez(Spansk mätare 100 m sprint)
Annat exempel: Löpskolning/träning av fotbollsspelare i damallsvenskan.



Träna riktningsändringar

- Spela handboll!
- Fartlek/kull etc
- Intervaller, INTE bara rakt fram
L drill
Shuttle run
- Backlöpning

4 styrkeövningar för Löpning

- Framsida underben(Tibialis anterior)
- Baksida underben (Vader)
- Framsida höft (iliopsoas)
- Baksida höft (Säte)

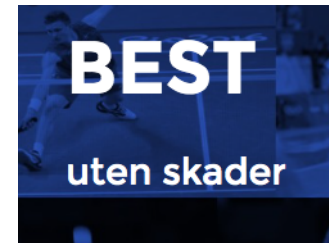
Även viktigt!

- Framsida lår (Quadriceps)
- Baksida lår (Hamstrings)

Länkar

- Skadefri.no som app(endast iphone) eller hemsida

<https://skadefri.no/>



- The running clinic , förebygga och lär er mer om löpning

<https://therunningclinic.com/>



eric@stjarnkliniken.com