

Styrketræning

Talentcenter Vest

Opvarmning på niveauer

Natascha Winther Olsen



Indholdsfortegnelse

Indledning	3
Hvad er et talent?	3
Aldersrelateret træning	4
<i>Præpuberteten (Piger -11 år, drenge -12 år)</i>	5
<i>Puberteten (piger 11-14 år, drenge 12-15 år)</i>	5
<i>Postpuberteten (piger 15-18+ år, drenge 16-20+ år)</i>	5
Årsplan for talentcenteret	6
<i>Organisering af camps</i>	6
Træning på fysiske niveauer	6
<i>Mesteren</i>	6
<i>Den øvede</i>	7
<i>Novicen</i>	7
Test	7
Øvelser	8
Implementering	8

Indledning

Mental- og fysisktræning er vigtige begreber i arbejdet med at udvikle talenter. Derfor skal disse begreber implementeres på talentcenteret i volleyball.

Den mentale- og fysiske træning har til formål at ruste talenterne til at kunne præstere på eliteplan, mens den fysiske træning også har til formål at udvikle spillerne til bedre volleyballspillere. Desuden er den fysiske træning ligeledes en vigtig faktor for at undgå skader.

Formålet med dette projekt, er at udvikle flere talenter i Danmark og på længere sigt højne niveauet i dansk volleyball.

Ingen spillere er ens, derfor er talentcenteret bygget op efter niveau teknisk og taktisk, i stedet for alder. Da spillerne også varierer meget i den fysiske udvikling er den fysiske træning også niveauopdelt. På denne måde imødekommer vi alle typer af spillere, så hver spiller kan blive udfordret på det tekniske og taktiske, samt det fysiske. Ved dette nye tiltag har hver spiller mulighed for at måle sig med andre, sætte sig personlige mål og derved udvikle sig.

Der vil i det følgende forekomme en plan over selve organiseringen af talentcenteret fremover, samt lidt teori. Til sidst vil der være træningsprogrammer til hvert niveau, med progression i nogle øvelser.

Hvad er et talent?

Der findes forskellige definitioner af, hvad et talent er:

1. Et talent er noget medfødt. De anlæg/gener en person fødes med, spiller en væsentlig rolle for personens muligheder for at få succes.
2. Næsten en hver udøver, som i tilstrækkeligt mange år arbejder målrettet og seriøst med sin idrætsgren, vil kunne opnå succes inden for sin sport.
3. Et talent er en medfødt kapacitet, der kombineret med målrettet træning og ekspertise kan opnå succes. Denne medfødte kapacitet dækker over flere faktorer, såsom motivation, fysik personlighed mm.

Et talent kan udtrykkes både tidligt og sent, det er derfor ikke muligt at forudse, hvem der ender på topniveau. Derfor er rollen som træner særdeles vigtig. Han/hun skal have stor viden og kompetence og forsøge at imødekomme alle spillere som har niveauet til at deltage på talentcenteret.

På talentcenteret får alle mulighed for at opnå succes ved at have åbne camps. Det betyder at enhver spiller, som er mellem 11 og 18 år kan melde sig til camps, dog med få undtagelser. Talentcenteret forsøger at udvikle så mange talenter som muligt i form af målrettet træning og ekspertise.

På talentcenteret forsøger vi at udvikle talenter, ved at træne de tekniske og taktiske færdigheder, men også de mentale og fysiske. Ved at varetage disse færdigheder, vil talenterne få større indsigt i, hvad det kræver at være på topniveau i volleyball i Danmark.

Aldersrelateret træning

På talentcenter Vest er aldersgrænsen 11-18 år, det vil altså sige pubertetsårene. I puberteten skal udøverne så småt vælge andre sportsgrene fra, for at få succes inden for en enkelt sportsgren.

I puberteten skal træneren være en fagligt velkvalificeret person, som tør stille krav til spillerne, men samtidig forsøge at gøre træningen sjov og udfordrende. En del udøvere falder nemlig fra i denne periode, netop fordi træningen ikke længere er sjov.

Spillerne føler sig i denne fase meget kompetente og det er derfor vigtigt, at lære dem, at for at udvikle sig, kræves det hårdt arbejde.

Når spillere kommer i puberteten, skal den fysiske del af træningen fylde mere af den samlede træningstid. Spillerne skal have mulighed for at konkurrere med ligestillede, for både at lære sine egne evner at kende, men også for at opdage hvilke ting man kan blive bedre til.

Med de passende retningslinjer har styrketræning potentiale til at forøge idrætspræstationen, forbedre de motoriske færdigheder og forberede den unge udøver til kravene ved træning og konkurrence.

Præpuberteten (Piger -11 år, drenge -12 år)

Mild styrketræning kan i denne fase påbegyndes. Det anbefales at der trænes med en frekvens på 2 gange pr. uge indbygget i træningen.

Der bruges kroppens egen vægt og det er i denne periode vigtigt at holde fokus på teknikken. Ved at have en god teknisk udførelse, vil det gavne på længere sigt, at spillerne herved får lettere ved at starte vægttræning.

En vigtig del af træningen i præpuberteten er bevægelighedstræning, ikke fordi børn i denne alder er særligt begrænset, men fordi det har en forebyggende effekt og det danner ligeledes gode vaner.

I præpuberteten skal der rettes fokus mod en stabil kropsstamme. Derudover rettes fokus mod de volleyballspecifikke krav. Dette vil være springkoordinationen samt bearbejde.

Puberteten (piger 11-14 år, drenge 12-15 år)

I puberteten anbefales det, at der afsættes 15-20% af den samlede træning til forskellige former for fysisk træning.

Der skal i disse år bruges tid på den aerobe træning, da den har stor effekt. Ved aerob træning vil der være en forbedret iltoptagelse, som vil føre til større udholdenhed, dette vil altså føre til, at spillerne kan træne hårdere i længere tid.

I puberteten bør styrketræning påbegyndes af begge køn. Dette gøres, fordi der ønskes en muskelforøgelse hos spillerne men også fordi styrketræning vil forebygge skader.

Postpuberteten (piger 15-18+ år, drenge 16-20+ år)

I postpuberteten anbefales det, at der afsættes 20-25% af den samlede træning til forskellige former for fysisk træning.

Styrketræning bliver her en vigtig del af den daglige træning. Dels for at præstationsoptimere, dels for at skadesforebygge.

I denne fase, skal spillerne begynde at træne eksplosivt, dette vil være i form af træk, dødløft og stød. Denne form for styrke træning kræver god teknik og korrekt udførelse, så derfor skal denne kun udføres efter kyndig vejledning. Udføres øvelserne forkert, er risikoen for skader væsentligt forøget.

I postpuberteten vil spillere som er målrettet og seriøse, få brug for individuelle træningsprogrammer, som passer netop til den enkeltes kropskompositioner, ønsker og

behov. Disse programmer skal spillerne selv opsøge enten hos talentcenteret eller hos klubtræneren, da disse kræver større arbejde og vejledning.

Årsplan for talentcenteret

Organisering af camps

Overordnet:

Hver camp vil indeholde følgende:

- Testning
- Træning
- Teori

Mindst et træningspas om dagen vil forløbe som følgende (aftales trænerne imellem):

- Opvarmning på niveauer (Mesteren, Den øvede, Novicen)
- Træning på niveauer (A, B, C)
- Afspænding

Afspænding skal indgå i alle træningspas.

Afspænding – i puberteten sker der en hurtig vækst, hvilket betyder at fleksibiliteten er relativt mindre. Dette kan føre til belastningsskader. Derudover bliver musklerne, som konstant belastes, strammere. På baggrund af dette skal der udføres statisk udstrækning efter hvert træningspas. Statisk udstrækning vil sige, at der udføres et stræk på musklen uden riv/ryk. Derudover udføres strækket alene af udøveren.

Det anbefales, at de led, som der ønskes større bevægelighed i, strækkes 3-5 gange.

Træning på fysiske niveauer

Mesteren

Mesteren er det højeste niveau. På dette niveau mestrer spillerne teknik og udførelse af øvelser. For at være på mester niveau, skal spilleren score minimum 19 point i tests. Der må dog ikke forekomme en test med 0 eller 1 point. Har man været på mester-niveauet og bliver skadet, bliver man her.

På mester-niveauet anvendes primært slyngetræning (TRX), da der her er mulighed for større belastning. Derudover skal spillerne påbegynde styrketræning i dagligdagen hvis dette ikke allerede er igangsat.

Den øvede

Den øvede er det mellemste niveau. Her vil der være fokus på at øvelserne udføres korrekt, samt at hele bevægelsen udføres. For at være på dette niveau, skal spilleren score mellem 15-18 point. Der må dog ikke forekomme en test med 0 point.

Øvelserne vil blive udført i par, for at få de sociale aspekter med i træningen og derved gøre den mere spændende og sjov.

Novicen

Novicen er det laveste niveau. Novicen er for den spiller som ikke har stiftet særligt bekendtskab med styrketræning, har skader som gør at udførelse gør ondt, eller har brug for at opbygge teknik. Her skal spilleren score op til 14 point.

Øvelserne udføres i par, for at få de sociale aspekter med i træning og derved gøre den mere spændende og sjov. Spillerne bruger egen kropsvægt i træningen. Der vil være fokus på korrekt teknik. Øvelserne vil have fokus på stabilitet og mobilitet samt styrke.

Novicen træner til udmattelse, for at få en god start på styrketræningen. Derudover giver det spilleren mulighed for at sammenligne sine forbedringer fra gang til gang.

Test

Alle spillere testes til efterårscampen, julecampen og påskecampen. Har man scoret 3 i en test, testes man ikke i den øvelse igen. Hvis man først er kommet på mester niveau, bliver man der, medmindre der er grund til at blive rykket ned på niveauet under.

Der testes i følgende:

- Styrke i benet
- Mobilitet omkring hoftelæddet
- Hofte fleksion
- Core-kontrol
- Biceps, triceps
- Mobilitet i ryggen

- Skulderbevægelighed

Se testkatalog for yderlig information

Øvelser

Se øvelseskatalog for øvelser tilhørende hvert niveau

Implementering

Denne nye organisering af talentcenteret vil have sin start til efterårscampen 2014

Ved sommercampen vil der være en introduktion til de nye tiltag samt en gennemgang af test- og øvelseskatalog for trænere på Talentcenter Vest.

Spillerne vil til sommercampen blive delt i to grupper. Den ene gruppe vil have "novice"-programmet mens den anden gruppe vil have "den øvede"-programmet. På denne måde får spillerne mulighed for at afprøve det program, som de med stor sandsynlighed skal starte på, til efterårscampen. Derudover får spillerne ligeledes mulighed for at træne hen over sommeren.

Ved at afprøve programmerne til sommercampen, er der mulighed for, at redigere i programmet inden efterårscampen.