



DOFs TRÆNERUDDANNELSE

Børn og unges fysiske og motoriske udvikling

KAP 3 | TBU-BOGEN

Introduktion til e-læringsmodullet

Kære kursist

Velkommen til tredje e-læringsmodul på Dansk Orienterings-Forbund Træner 1 kursus. Dette modul vil give dig en introduktion til "Børn og unges fysiske og motoriske udvikling". Du vil senere på den fysiske kursusdag få en mere dybdegående viden om o-teknisk udvikling for børneløberen eller for ungdomsløberen.

Dette emne vil tage udgangspunkt i TBU-bogen, og for at få mest muligt udbytte, kan det være en fordel at have læst følgende kapitler/sider inden du går videre med e-læringsmodullet:

s. 46-96, kap. xxx

Dette modul vil tage ca. 20 minutter at gennemføre. Du kan stoppe modulet til hver en tid, og komme tilbage hvor du slap (måske?)

Happy Learning! 😊



DANSK
ORIENTERINGS-
FORBUND

Vigtige fysiologiske begreber

Neural udvikling

Bevægelsesmønstre er ikke noget vi bliver født med, men er noget vi skal indlære. Vores bevægelsesmønstre læres hovedsageligt gennem erfaring, og hertil er vores hjerner designet med en mekanisme kaldet; spejlneuroner. Spejlneuronerne gør det muligt for barnet at skabe en bevægelse på baggrund af, at se andre udføre denne bevægelse. Børn lærer derfor i meget høj grad af imitation, hvilket betyder at det er vigtigt at anvende demonstration og forevisning, når man ønsker at lære børn nye bevægelser.

Aerobe kapacitet

Dækker over kroppens og muskulaturens samlede evne til at producere energi ved processer, der kræver ilt. Den aerobe kapacitet er bestemt af hjertets, lungernes og karsystemets evne til at levere ilt til de arbejdende muskler, samt musklernes evne til at optage og udnytte ilten til at producere energi.



Aerob kapacitet

Oppedes i tre overordnede faktorer:

Maksimal iltoptagelse (VO2 max)

Udnyttelsesgrad

Løbeøkonomi

Disse tre overskrifter er i sidste ende alle med til at bestemme løbernes evne til at løbe hurtigt over længere afstande, fra sprint til langdistance. De tre faktorer kan med fordel ses som en række flaskehalse som følger hinanden, og som alle ved hensigtsmæssig træning, kan udvikles markant.



DANSK
ORIENTERINGS-
FORBUND

Maksimal iltoptagelse (VO2 max)

VO2 er en forkortelse for volumen af ilt. Den maksimale iltoptagelse beskriver den maksimale mængde ilt, løbere kan transportere fra atmosfæren til udnyttelse i de arbejdende muskler. Jo højere iltoptagelse, jo mere ilt kommer der ud til musklerne hvilket resulterer i en bedre fysisk præstation.

Under og især i årene efter puberteten, vil løberne, og specielt drengene, have et stort potentiale for at øge VO2max gennem målrettet træning. Det tyder ikke på at træning har den store effekt på iltoptagelsen før puberteten, og det anbefales derfor først at introducere træning for at øge VO2max fra 13-årsalderen, og i høj grad i årene efter.



Udnyttelsesgrad

Udnyttelsesgraden er et udtryk for, hvor stor procentdel af VO₂max man udnytter ved maksimal indsats over en given afstand eller tid.

En veltrænet løber kan maksimalt holde et tempo svarende til VO₂max i 5-10 minutter, for løberen må sænke hastigheden pga. udtrætning.

Orienteringsløb er næsten altid længere end 10 minutter, og udføres derfor ved en submaksimal intensitet – altså en intensitet lavere end VO₂max.

Jo længere løbet er, jo lavere intensitet i forhold til VO₂max. En mellemdistance bør derfor løbes i en højere intensitet sammenlignet med en langdistance.



Løbeøkonomi

Løbeøkonomi er et udtryk for energiforbrug pr. løbet meter – altså hvor effektivt løberne udnytter den ilt, der er til rådighed.

Der er flere faktorer, som har indflydelse på løbernes løbeøkonomi. Løbstechnik spiller en stor rolle i, hvor effektivt løberne bevæger sig på forskellige typer af underlag. Nervesystemets udvikling og udvikling af motoriske færdigheder er vigtige faktorer, når der er tale om løbstechnik og løbeøkonomi.



Anaerob kapacitet

Anaerob kapacitet er kroppens evne til at bevæge sig uden brug af ilt. Inden for den anaerobe kapacitet, taler vi også om anaerob tolerance, som hentyder til personens evne til at tolerere store mængder af laktat og evnen til at transportere det ud af musklerne.

Under et orienteringsløb vil der, uanset distance, altid være en lille del anaerobt arbejde, sideløbende med de aerobe processer. Det er særligt gældende for sprintdistancen, men de mange accelerationer og retningsskift. I skoven er det mere stejle bakker, tunge moser og andre forhindringer der skal passeres som igangsætte de anaerobe processer.

Inden og under puberteten har børn ikke potentiale for at udvikle deres anaerobe kapacitet, og målrettet træning af den anaerobe kapacitet vil ikke have nogen effekt.



Vigtige motoriske begreber

Motorisk guldalder

Den sidste tid inden puberteten starter (8-9 årsalderen) og under puberteten. Her er børnene særligt dygtige til at lære nye og svære bevægelser, betinget af at de har et veludviklet generelt bevægelsesrepertoire!



Vigtige motoriske begreber

Motorisk hukommelse og bevægelsesrepertoire

Motorisk udvikling inddeles i fire faser. I de to første faser skal det generelle bevægelsesrepertoire udvikles. De to sidste faser starter ved indgangen til den motoriske guldalder, hvor der sættes fokus på arbejdet med de mere specifikke løbebevægelser.



Vigtige motoriske begreber

Generel motorik

Generel motorik er evnen til at kunne dosere kraft og retning på basale og naturlige bevægelsesfærdigheder (gang, løb, hop, spring, balancere, rulle, mm), som ikke nødvendigvis er orienteringsspecifikke, og dermed øge kontrollen over disse bevægelser.

Bevægelsesmønstrene skal lagres i den motoriske hukommelse. Alle disse naturlige bevægelser vil danne grundlag for, at løberne, i det næste skridt af motorisk udvikling, har optimale betingelser for at kunne lære at koordinere og sammensætte disse simple bevægelser, og senere løbsspecifikke bevægelser.



Vigtige motoriske begreber

Generel koordination

Generel koordination dækker over motorisk kontrol af både større og mindre bevægelser, der ikke nødvendigvis hænger sammen og ikke nødvendigvis er orienteringsspecifikke. Generel koordination betragtes som evnen til at kunne koordinere rytmiske og arytmske bevægelser af arme og ben, f.eks. løb, hop på stedet, side hop, løbe med armene over hovedet, løb mens man laver armsving, osv.

Generel koordination kan indlæres tidligt i barndommen og skal videreudvikle kontrollen af bevægelser og generel kropsbevidsthed. Koordinationen er betinget af, at løberne har lært de basale bevægelser først. I sidste del af udviklingen af den generelle koordination kan øvelserne blive mere løberelaterede. Formålet er dog stadig at træne løbernes kontrol i rytmiske og arytmske bevægelser.

En øvelse kan være høje knæløft, men hvor de kun laver dem på det ene ben, eller på hvert tredje skridt, eller laver knæløft på højre og hælspark på venstre. Alle er eksempler på sammensætning af bevægelser, hvor løbernes evne til generel koordination er afgørende for at bevægelserne udføres korrekt.

TBU s. xx



DANSK
ORIENTERINGS-
FORBUND

Vigtige motoriske begreber

Specifik motorik

Specifik motorik er tæt knyttet til de rammer, idrætten udføres i, og for orienteringsløbere vil dette helt naturligt være så varierende underlag som muligt, både i skoven og i byen. Passage af en grøft, løb i en tung mose, nedløb af trapper eller fremføre benet rigtigt ved løb på hårdt underlag er alle specifikke motoriske udfordringer løberne skal lære at beherske i orienteringsløb.

Specifik motorik er først del af det, vi kalder løbsteknisk træning. I træning af de specifikke bevægelser skal både træner og løbere have fokus på, hvilken teknik der er optimal at bruge.



Vigtige motoriske begreber

Specifik koordination

Specifik koordination dækker over den motoriske kontrol af sammensætningen af specifikke motoriske løbebevægelser. Træning af den specifikke koordination har til formål at forbedre bevægelseskontrollen og kropsbevidstheden i løbsbevægelserne.

Når løberne er gode til at sammensætte og koordinere de specifikke motoriske bevægelser, er det vigtigt at træne det ind i en samlet løbebevægelse. Det kan være ved at lave en serie med høje knæløft og gå direkte over i et kort hurtigt løb.

Træning af den specifikke koordination skal primært foregå under puberteten, hvor den store udvikling, som kroppen gennemfører, normalt vil hæmme de motoriske evner og løbernes evne til at koordinere bevægelser. Træning af den specifikke motorik og koordination i denne periode, vil forhåbentlig resultere i, at løberne i højere grad opretholde og tilpasser disse egenskaber til kroppens forandringer



Lad os teste din viden indtil nu:

Sandt eller falsk: Der er generelt ikke forskel på piger og drenge ift. den fysiske og motoriske træning

1. Sandt
2. Falsk



DANSK
ORIENTERINGS-
FORBUND

Lad os teste din viden indtil nu:

Sandt eller falsk: Der er generelt ikke forskel på piger og drenge ift. den fysiske og motoriske træning

1. Sandt
2. Falsk

Svar 2: Korrekt! Når børnene er helt små, er der ikke den store forskel på piger og drenges fysik og motorik, men jo ældre de bliver, og særligt omkring puberteten kan der være store forskelle på den fysiologiske udvikling og kunnen. I puberteten sker det for mange piger, at deres fysiologiske udvikling går lidt i stå. Dette er helt normalt, og det er vigtigt at man som træner husker at italesætte dette overfor pigerne, så de forstår at det er normalt og ikke noget de skal spekulere over.

Svar 1: Det er ikke rigtigt! Når børnene er helt små, er der ikke den store forskel på piger og drenges fysik og motorik, men jo ældre de bliver, og særligt omkring puberteten kan der være store forskelle på den fysiologiske udvikling og kunnen. I puberteten sker det for mange piger, at deres fysiologiske udvikling går lidt i stå. Dette er helt normalt, og det er vigtigt at man som træner husker at italesætte dette overfor pigerne, så de forstår at det er normalt og ikke noget de skal spekulere over.



Lad os teste din viden indtil nu:

Hvad er den aerobe kapacitet?

1. Den aerobe kapacitet er kroppens evne til at bevæge sig effektivt ved brug af ilt.
2. Den aerobe kapacitet er kroppens evne til at bevæge sig effektivt uden brug af ilt.



Lad os teste din viden indtil nu:

Hvad er den aerobe kapacitet?

1. Den aerobe kapacitet er kroppens evne til at bevæge sig effektivt ved brug af ilt.
2. Den aerobe kapacitet er kroppens evne til at bevæge sig effektivt uden brug af ilt.

Svar 1: Korrekt! Den aerobe kapacitet dækker nemlig over kroppens og muskulaturens samlede evne til at producere energi ved processer, der kræver ilt. Den aerobe kapacitet er bestemt af hjertets, lungernes og karsystemets evne til at levere ilt til de arbejdende muskler, samt musklernes evne til at optage og udnytte ilten til at producere energi.

Svar 2: Det er ikke rigtigt! Den aerobe kapacitet dækker over kroppens og muskulaturens samlede evne til at producere energi ved processer, der kræver ilt. Den aerobe kapacitet er bestemt af hjertets, lungernes og karsystemets evne til at levere ilt til de arbejdende muskler, samt musklernes evne til at optage og udnytte ilten til at producere energi. Det er de anaerobe processer der arbejder uden ilt.



Lad os teste din viden indtil nu:

Hvad er de tre overordnede faktorer inden for aerob kapacitet?

1. Løbeøkonomi
2. Motorisk guldalder
3. Aerob tolerance
4. Maksimal iltoptagelse
5. Udnyttelsesgrad



DANSK
ORIENTERINGS-
FORBUND

Lad os teste din viden indtil nu:

Hvad er de tre overordnede faktorer inden for aerob kapacitet?

Svar 1+4+5: Korrekt! Maksimal iltoptagelse, udnyttelsesgrad og løbeøkonomi er de tre overordnede faktorer under aerob kapacitet. Disse er i sidste ende alle med til at bestemme løbernes evne til at løbe hurtigt over længere afstande, fra sprint til langdistance. De tre faktorer kan med fordel ses som en række flaskehalse som følger hinanden, og som alle ved hensigtsmæssig træning, kan udvikles markant.

Svar indeholdende 2: Ikke helt rigtigt! Motorisk guldalder er et begreb der hentyder til at børn i 8-9 årsalderen går ind i en fase hvor de er meget modtagelige overfor at lære nye bevægelser. Maksimal iltoptagelse, udnyttelsesgrad og løbeøkonomi er de tre overordnede faktorer under aerob kapacitet. Disse er i sidste ende alle med til at bestemme løbernes evne til at løbe hurtigt over længere afstande, fra sprint til langdistance. De tre faktorer kan med fordel ses som en række flaskehalse som følger hinanden, og som alle ved hensigtsmæssig træning, kan udvikles markant.

Svar indeholdende 3: Ikke helt rigtigt! Når vi snakker tolerance, er det under den anaerobe kapacitet. Anaerob tolerance hentyder til personens evne til at tolerere store mængder af laktat og evnen til at transportere det ud af musklerne. Maksimal iltoptagelse, udnyttelsesgrad og løbeøkonomi er de tre overordnede faktorer under aerob kapacitet. Disse er i sidste ende alle med til at bestemme løbernes evne til at løbe hurtigt over længere afstande, fra sprint til langdistance. De tre faktorer kan med fordel ses som en række flaskehalse som følger hinanden, og som alle ved hensigtsmæssig træning, kan udvikles markant.

Svar indeholdende 2+3: Ikke helt rigtigt! Maksimal iltoptagelse, udnyttelsesgrad og løbeøkonomi er de tre overordnede faktorer under aerob kapacitet. Disse er i sidste ende alle med til at bestemme løbernes evne til at løbe hurtigt over længere afstande, fra sprint til langdistance. De tre faktorer kan med fordel ses som en række flaskehalse som følger hinanden, og som alle ved hensigtsmæssig træning, kan udvikles markant.



Lad os teste din viden indtil nu:

Hvad er den rigtige rækkefølge på faserne i indlæring af motorik og koordination?

1. Generel motorik, specifik motorik, generel koordination, specifik koordination
2. Specifik motorik, specifik koordination, generel motorik, generel koordination
3. Generel motorik, generel koordination, specifik motorik, specifik, koordination
4. Generel koordination, generel motorik, specifik koordination, specifik motorik



DANSK
ORIENTERINGS-
FORBUND

Lad os teste din viden indtil nu:

Hvad er den rigtige rækkefølge på faserne i indlæring af motorik og koordination?

1. Generel motorik, specifik motorik, generel koordination, specifik koordination
2. Specifik motorik, specifik koordination, generel motorik, generel koordination
3. Generel motorik, generel koordination, specifik motorik, specifik, koordination
4. Generel koordination, generel motorik, specifik koordination, specifik motorik

Svar 3: Korrekt! Først skal børnene lære de generelle bevægelser som hop, løb, gang, sving, osv. Koordinationen er betinget af, at løberne har lært de basale bevægelser først. Efter den generelle læring kan man begynde at arbejde med de mere løbsspecifikke bevægelser og til sidst den løbsspecifikke koordination.

Svar 1, 2 eller 4: Ikke rigtigt! Først skal børnene lære de generelle bevægelser som hop, løb, gang, sving, osv. Koordinationen er betinget af, at løberne har lært de basale bevægelser først. Efter den generelle læring kan man begynde at arbejde med de mere løbsspecifikke bevægelser og til sidst den løbsspecifikke koordination.



Udviklingsniveauer for fysisk og motorisk træning

Planlægning og afvikling af fysisk og motorisk træning er essentielt



DANSK
ORIENTERINGS-
FORBUND

Udviklingsniveauer for fysisk og motorisk træning

Miniløberen har fokus på alsidig leg og bevægelse i forskellige typer terræn. De introduceres for koordinations-/løbsteknisk træning og legende farttræning.

Børneløberen har fokus på at udvikle koordination/løbstechnik og farttræning på forskellige typer underlag. De introduceres for core-stability træning (cirkeltræning)

Ungdomsløberen har fokus på farttræning, koordinations-/løbsteknisk træning og core-stability træning. De introduceres for aerob intervaltræning (udvikling af VO2 max)

Juniorløberen har fokus på udvikling af VO2 max ved aerob intervaltræning. De introduceres for tungere styrketræning til udvikling af muskelstyrke og eksplosiv styrke.

Børn leger	Ungdom træner
Behøver ikke vide hvad de træner når de leger Lege med høj intensitet Gerne lege med udfordringer/forhindringer Varierende underlag Få eller ingen konkurrence i legene	De bør få forklaret formålet med øvelserne Kortvarig høj intensitet Løbstekniske og specifik terrænløbstechnik øvelser Varierende underlag Gerne lidt leg stadig

Børn og unge er ikke voksne og heller ikke eliteløbere!

Målet med fysisk og motorisk træning skal først og fremmest være at have det sjovt!



DANSK
ORIENTERINGS-
FORBUND

Styrketræning

Børn træner styrke gennem leg: hoppe ned fra høje ting, går armgang, lave armbøjning/mavebøjning/mm. som straf i en leg, osv. Ved 9 årsalderen introduceres cirkeltræning/stabilitetstræning, dette har særligt fokus på at udvikle en stærk core.

Ungdoms- og juniorløbere bør have styrketræning som en del af deres træningsuge. Gerne med fokus på øvelser der udfordrer balancen, dynamiske coreøvelser, og styrke omkring ankel-, knæ- og hoftaled. Core-øvelser bør laves 2-3 gange om ugen for at have en effekt.

Tung styrketræning introduceres når løberne er junior. Det er vigtigt at denne type styrketræning laves korrekt! Sørg for at løberne får den rette vejledning i øvelser og program (der kan hentes god inspiration til øvelser og god vejledning på TBUs øvelsesdatabase).

Styrketræning er ikke farligt hvis det laves korrekt!

Ingen orienteringsløbere er nogensinde blevet "for store" at styrketræning

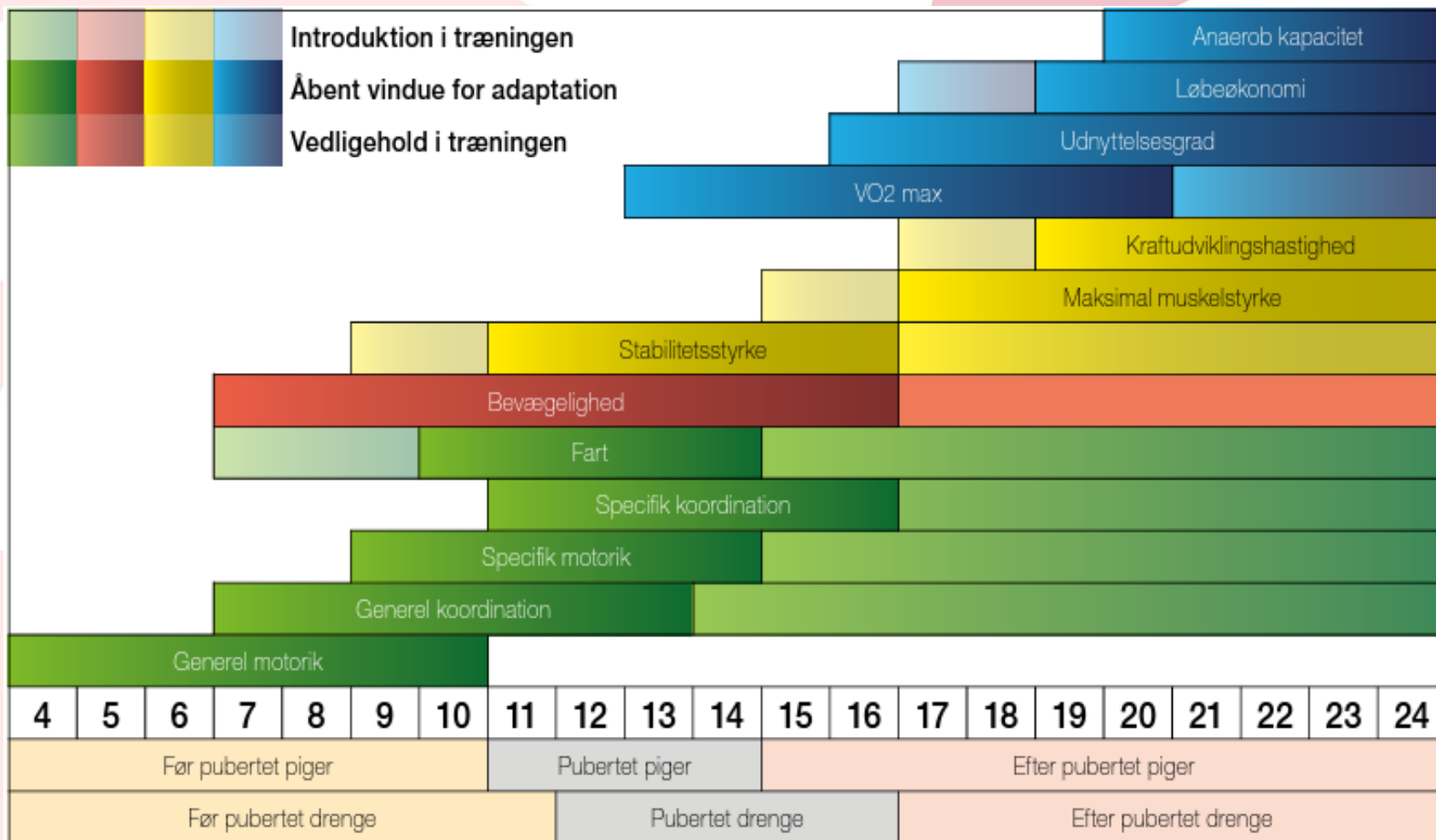
Den store mængde af løbetræning er nedbrydende for musklerne, og vil derfor altid "vinde" over den muskelopbyggende styrketræning.

Musklerne vil blive stærke, men ikke store (win-win)



Træning: Hvad og hvornår?

Den fysiske og motoriske udviklingsmodel fra TBU-bogen giver et overblik over de forskellige elementer i fysisk og motorisk træning, og hvornår de er bedst at træne ift. hvornår "vinduet" er åbent for læring i børnene og de unge.



Andre vigtige faktorer inden for fysisk og motorisk træning

Opvarmning

Formålet er at sikre at løberne bliver klar til træning både fysisk, mentalt og socialt. Derfor indeholder en god opvarmning alle tre dele. Noget bevægelser der får kroppen i gang, noget der får deres tanker over på opgaven (o-teknisk træning) og noget sjovt med de andre på holdet.

Indtil 9-10 årsalderen består opvarmningen af lege fra 1. legende bevægelse og 4. legende løbstechnikstræning fra TBU-bogen.

Fra 9-10 årsalderen skal opvarmningen bestå af (10 min.)

Let jog, dynamisk opvarmning af led og muskler, let balance/styrke og koordinationsøvelser.

Disse kan også indtænkes i opvarmningslege.

Udstrækning

Bevægelige og fleksible led, muskler og sener er afgørende for at kunne bevæge sig let og effektivt, samt for at undgå overbelastningsskader.

Børn er meget fleksible, men bevægeligheden vil aftage fra en tidlig alder, hvis den ikke bliver vedligeholdt. For at have en effekt skal udstrækningen laves ofte og kontinuerligt (helst efter hver træning). Udstrækning skal som minimum bestå af 30-45 sek. Statisk udstræk af de store muskelgrupper.

Udstræk er også en god måde at samle løberne igen efter træningen og afslutte fælles.

Restitution

Restitution er altafgørende for at få en effekt af træningen! Træning er nemlig generelt nedbrydende for kroppen/musklerne.

Det, som giver effekten, er restitutionen efter træningen, hvor kroppen bygger sig stærkere end sit udgangspunkt før træningen. Denne periode kaldes "Superkompensation".



Optimere udvikling

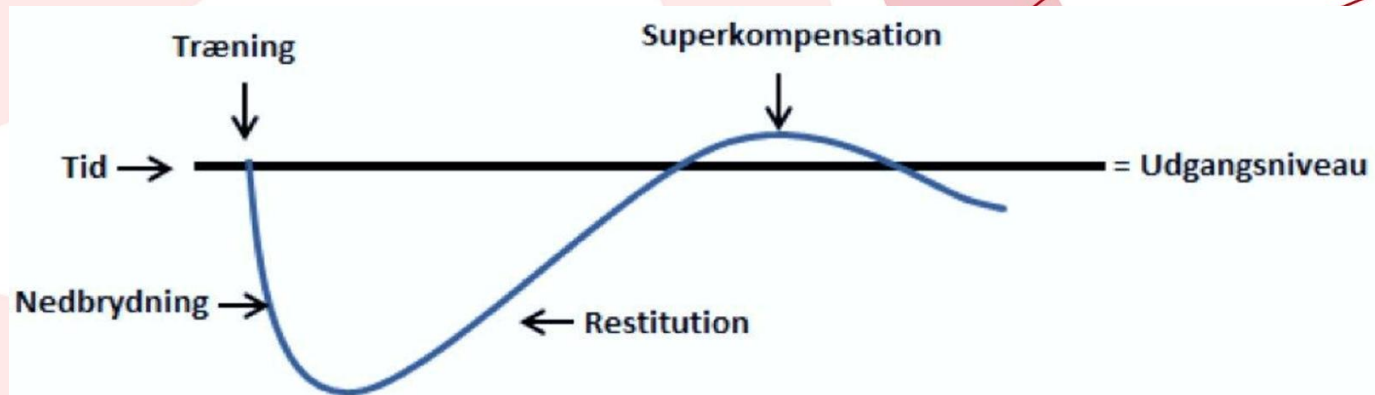
Sørger man for at have godt styr på sin træningsplan og restitution, kan man optimere meget på sin udvikling.

Der skal nemlig hverken gå for kort tid eller for lang tid mellem ens træningspas, hvis man ønsker størst mulig effekt af sin træning.

Har man en for kort restitutionsperiode, så træner man i fasen, hvor kroppen stadig er nedbrudt fra sidste træning, og altså på et dårligere udgangspunkt end træningen før den. Dette kan føre til skader.

Har men derimod en for lang restitutionsperiode, så når kroppen at komme tilbage til første udgangspunkt, og man vil derfor ikke kunne mærke nogen udvikling eller effekt af træningen.

Det optimale er at ramme mens kroppen stadig er i superkompensationsfasen! Her vil man træne fra et bedre udgangspunkt end sidste træning, og dermed bliver stærkere og stærkere for hver træning.



Optimere udvikling

Løberen/træneren/forældrene behøves først at være opmærksom på løberens restitution ved 15-16 årsalderen.

God restitution består af:

Faste søvnrytmer samt nok søvn (8 timer + træningstid)

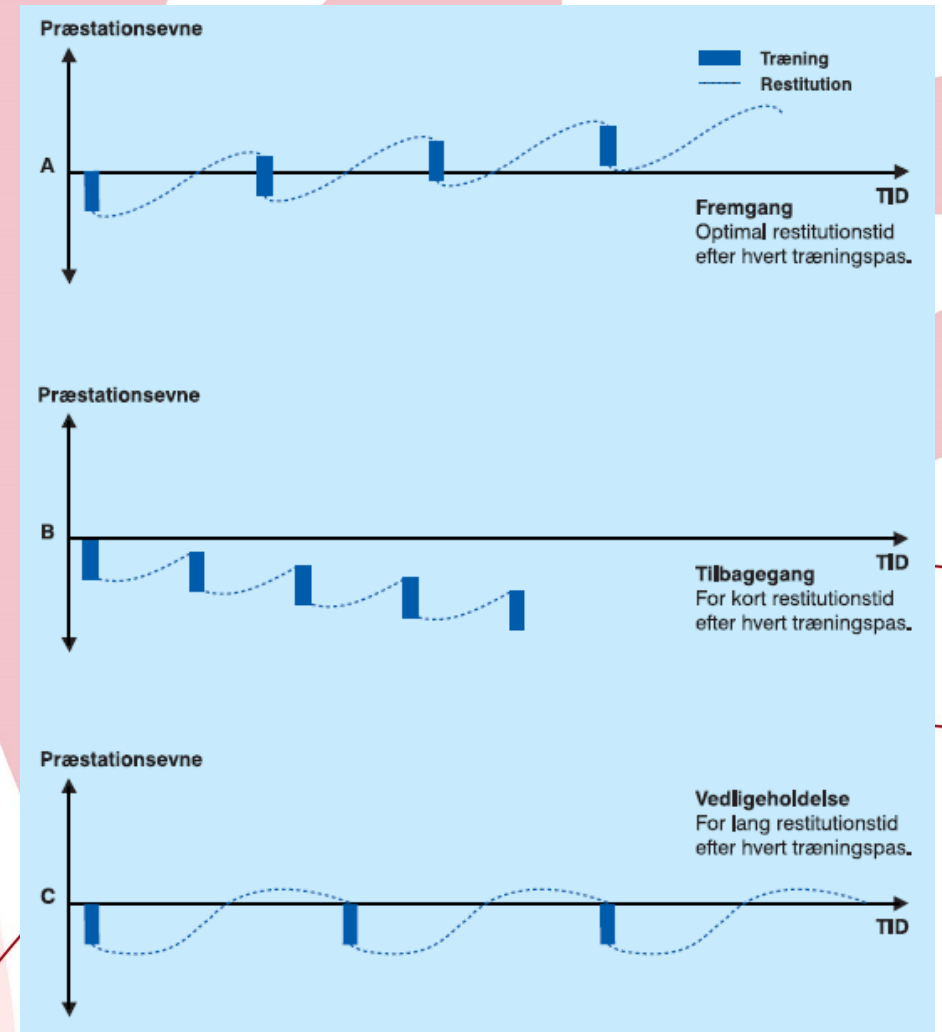
God og sund kost samt væskeindtag

Hvile og mental afslapning (fri fra skærm og for mange indtryk)

Dårlig restitution består af:

1) Skole og lektier – dette bruger løberen energi på og kroppen slapper ikke ordentlig af

2) Computerspil og for meget skærmkiggeri – telefoner og tv giver mange indtryk, og giver ikke løberen mulighed for at slappe helt af



Kost og ernæring

Løberne bør alle følge de generelle anbefalinger om god og sund kost for børn og unge. Der skal være fokus på energibalance og stabil vægt. Løberne skal IKKE tænke på vægtoptimering!!

Generelt bør mantraet være at man ikke kan spise for meget! Derudover er det sundt at lære løberne at slik og kage ikke er farligt, de må gerne få et sundt forhold til snacks og "usunde" ting.

Ønsker du mere viden om kost og ernæring for atleter, henviser vi til Team Danmarks Sportsernæringsmateriale.



DANSK
ORIENTERINGS-
FORBUND

Skadeshåndtering

Det er vigtigt at du som træner er god til at få snakket med løberne om eventuelle skavanker, og er god til at hjælpe dem stille og roligt tilbage til træningen igen efter en eventuel skade.

De vigtigste elementer inden for skadeshåndtering vil du lære mere om på DIF's e-læringskursus "Skader – nej tak", der også er en del af undervisningsmaterialet på denne træneruddannelse.



DANSK
ORIENTERINGS-
FORBUND

Lad os teste din viden her til slut:

Hvilke nedenstående sætninger er korrekte ift. udviklingsniveauerne i fysisk og motorisk træning?

1. Miniløberen skal lære at bevæge sig
2. Børneløberen skal træne for at træne
3. Ungdomsløberen skal træne for at konkurrere
4. Børneløberen skal lære at træne
5. Ungdomsløberen skal træne for at træne
6. Juniorløberen skal træne for at vinde



DANSK
ORIENTERINGS-
FORBUND

Lad os teste din viden her til slut:

Hvilke nedenstående sætninger er korrekte ift. udviklingsniveauerne i fysisk og motorisk træning?

1. Miniløberen skal lære at bevæge sig
2. Børneløberen skal træne for at træne
3. Ungdomsløberen skal træne for at konkurrere
4. Børneløberen skal lære at træne
5. Ungdomsløberen skal træne for at træne
6. Juniorløberen skal træne for at vinde

Svar 1+4+5: Korrekt! Det er nemlig vigtigt at der er fokus på de rigtige ting for den givne alder. Miniløberne skal bare lære at bevæge sig og udvikle deres motorik, meget gerne i terræn. Børneløberne skal lære at træne, men det er først som ungdomsløber at de skal træne for at træne. Som juniorløber når de til at træne for at konkurrere.

Svar indeholdende 2,3 og 6: Ikke helt rigtigt! Det er nemlig vigtigt at der er fokus på de rigtige ting for den givne alder. Miniløberne skal bare lære at bevæge sig og udvikle deres motorik, meget gerne i terræn. Børneløberne skal lære at træne, men det er først som ungdomsløber at de skal træne for at træne. Som juniorløber når de til at træne for at konkurrere.



DANSK
ORIENTERINGS-
FORBUND

Lad os teste din viden her til slut:

Sandt eller falsk: Styrketræning er ikke for løbere, det bliver man stor og tung af

Sandt

Falsk



DANSK
ORIENTERINGS-
FORBUND

Lad os teste din viden her til slut:

Sandt eller falsk: Styrketræning er ikke for løbere, det bliver man stor og tung af

1. Sandt
2. Falsk

Svar 2: Korrekt! Det er nemlig slet ikke farligt som løber at lave styrketræning – tværtimod! Styrketræning er godt for muskler, sener og led og styrker kroppen så den kan holde til den store belastning det er at løbe mange kilometer. Børn får styrketræning gennem leg, men når de når 9 årsalderen er det en god idé at introducere dem for cirkeltræning og balanceøvelser. Når de bliver ungdomsløbere, kan man introducere dem for mere alm. vægttræning, og når de bliver juniorløbere, bør de have et reelt styrketræningsprogram med vægt. Det er vigtigt at løberne bliver godt instrueret i øvelserne og får et godt program at følge.

Svar 1: Det er ikke rigtigt! Det er nemlig slet ikke farligt som løber at lave styrketræning – tværtimod! Styrketræning er godt for muskler, sener og led og styrker kroppen så den kan holde til den store belastning det er at løbe mange kilometer. Børn får styrketræning gennem leg, men når de når 9 årsalderen er det en god idé at introducere dem for cirkeltræning og balanceøvelser. Når de bliver ungdomsløbere, kan man introducere dem for mere alm. vægttræning, og når de bliver juniorløbere, bør de have et reelt styrketræningsprogram med vægt. Det er vigtigt at løberne bliver godt instrueret i øvelserne og får et godt program at følge.



Lad os teste din viden her til slut:

Hvad er superkompensation?

1. Den fase der kommer efter en træning og optimal restitution, hvor kroppen har bygget sig stærkere ift. udgangspunktet før træningen
2. Den fase hvor du bliver så god til at restituere at din krop ikke nedbrydes af træningen og du kan træne igen meget hurtigere end før
3. Den fase under træningen hvor du bliver så god til at kompensere for smerte eller træthed at du kan træne længere tid
4. Den fase hvor du restituerer længe nok til at kroppen er tilbage ved udgangspunktet før træningen

Svar 1: Korrekt! Superkompensation opstår når kroppen får lov til at restituere optimalt, og derfor får tid og overskud til at bygge sig selv stærkere end hvad den var før træningen. Optimal restitution er essentiel for god udvikling af ens fysiske form. Restituerer du for kort tid, vil kroppen ikke have nået at bygge sig selv op, og du risikerer at bliver skadet. Restituerer man derimod for lang tid, udnytter man ikke den effekt man har fået fra træningen tidligere.

Svar 2,3 eller 4: Ikke rigtigt! Superkompensation opstår når kroppen får lov til at restituere optimalt, og derfor får tid og overskud til at bygge sig selv stærkere end hvad den var før træningen. Optimal restitution er essentiel for god udvikling af ens fysiske form. Restituerer du for kort tid, vil kroppen ikke have nået at bygge sig selv op, og du risikerer at bliver skadet. Restituerer man derimod for lang tid, udnytter man ikke den effekt man har fået fra træningen tidligere.



Uddannelse kompletet!



DANSK
ORIENTERINGS-
FORBUND