

Kære trænere

Endelig åbner vi en smule op, solen skinner og vi trænger alle til at komme ud og i gang igen 😊

Overvejelser om opstart

Jeg er fysioterapeut og er blevet spurgt, om jeg vil komme med et lille skriv om overvejelser vedr. opstart set i det perspektiv at vores børn aldrig nogen sinde har ligget stille i så lang en periode og nu skal starte op igen. Mange har sikkert løbet og holdt sig i gang, men de fleste er med ret stor sikkerhed i dårlig fodboldform.

Det er fantastisk for vores børns sundhed, at de nu kan komme i gang og det er min holdning, at det kun kan gå for langsomt med at øge niveauet for fysisk aktivitet for vores børn og unge.

Mange har været på træneruddannelse og har sikkert helt styr på progression i træning, men håber alligevel at det kan være lidt inspiration at hente eller måske kan dette indlæg bare være en reminder til alle om ikke at gå for hurtigt frem, når vi starter op på mandag.

Børn og unge er normalt fantastisk adaptive og hurtige til at restituere. Når det er sagt, er dette en helt speciel situation, hvor jeg synes det vil være rigtig fint, at man som træner lægger en plan for en rolig opstart som er progredierende over de næste 4-6 uger.

Senerne er udfordringen

Begrundelserne for denne progression skal især forklares i senernes evne til at restituere. Senerne er hvide strukturer med dårlig blodtilførsel og derfor den langsomste struktur til at restituere. Det tager 3-4 gange længere tid end for vores muskler. Derfor er det netop i senerne vi ser de typiske overbelastningsskader.

Inspiration til opstart

Jeg kommer nedenfor med et par forslag til opstart som forhåbentlig kan nedsætte overbelastningsskader på dit hold.

Opstart til træning

Sørg for at spillerne får nok restitution. Undgå at træne flere dage i træk de næste 4-6 uger. Hvis I træner flere dage i træk, så overvej også at lave aktiv restitution (rolige øvelser) i stedet for træning på høj intensitet. S sammensæt træningen så i veksler imellem styrke, stabilitet, kondition og mobilitet, selvfølgelig med bold:-)

Høj intensitet i træningen, som f.eks. intervaltræning og kampsituationer bør bygges op fra ca. 25-35 min. til at starte med. Og resten af træningen kan fyldes op med mere rolige aktiviteter som styrke, mobilitet og tekniktræning.

Forøg varigheden af træningen på høj intensitet med ca. 10-20% hver uge over de næste par måneder og indtil I kan se jeres spillere kan følge med uden for mange af de typiske overused-problematikker (overbelastninger skader).

Rolige øvelser: Kan de holde varmen i denne tid imens i laver styrke/mobilitet/udspænding? Det kan være svært at undgå, men prøv evt. at bruge pausen imellem de rolige øvelser aktivt. Lav f.eks let løb med bold, teknikøvelser eller sprællemænd etc. så de aldrig står stille eller i kø uden at lave en aktiv øvelse. Så får I også mindre fjol 😊

Disse råd er udelukkende givet mhp. på at undgå skader og ikke mhp. præstation/performance.

Vær opmærksom på de typiske skader.

De typiske skader vi vil se under denne opstart, vil være hælsmarter, smerter i akillessenen, forreste knæsmarter og smerter i lysken. Som tidligere nævnt er det senerne der bliver ramt fordi de ikke får restitution nok i forhold til deres styrke og langsomme helingstid. En anden typisk lidelse er væksthælen i hælen og knæet.

Hvordan skal vi lytte til smerterne hos vores børn og unge?

Hvis vores børn og unge kommer hjem og siger at de har ømme muskler og sener er det helt fint og et tegn på at de har haft en god, hård træning. En god tommelfingerregel er, at det skal være faldet til ro inden næste træning (ca. 48 timer). Hvis de kommer hjem og gentager det samme ubehag 3-4 gange inden for 14 dage, er det med at få skruet på "load"-knappen med det samme. Hvis det ikke hjælper med en kunstpause på en uges tid med nedsat aktivitet, er det en god ide at søge professionel hjælp. Søg altid efter en eksamineret sportsfysioterapeut eller andet sundhedspersonale som har sport som speciale.

Træner jeg spillerne for hårdt?

Jeg forventer, at vi på min klinik vil komme til at se flere børn og unge end normalt. Det tror jeg er et helt naturligt resultat af denne lange pause. Men hvis i på en periode på 3-4 uger ser 3-5 spillere få problemer med de samme regioner i kroppen, er det vigtigt, at i tænker over om det kan være noget i træningen der har et for stort load og impact på spillerne.

Systematisk plan

Alt efter hvor rutineret du er til at arbejde med progression, kan det være en god ide at lave en plan for dette de næste 4-6 uger, så du har styr på hvor hurtigt du går frem med træningen på høj intensitet. Man kan nemlig hurtigt blive grebet af stemningen, når vi nu har ligget stille i så lang tid.

God fornøjelse med træningen og tak fordi du læste dette lille input.

Venlig hilsen

Idrætsfysioterapeuterne Kasper Hjembæk, Mikkel Tilgreen og Martin Andersen

PS.

I er velkomne til at kontakte klinikken, hvis i får brug for hjælp. Vi hjælper gerne med både ultralydsscanning, såler, behandling og øvelsesterapi.

FysioDanmark Roskilde

www.fysiocenterroskilde.dk

reception@fysiocenterroskilde.dk