

Heimsókn til Djuurgarden og Brommþojkarna

Brommþojkarna (*Unglingastarf*)

Fylgst með styrktarþjálfara Brommþojkarna.

Bromma er með yfir 4 þús yngri iðkendur og eiga nánast undantekningarlaust lið í úrslitum í öllum flokkum, frá 8-18 ára.

Þegar iðkendur eru orðnir 8-10 ára kemur þrekþjálfarinn inn á æfingar 3-4 sinnum í mánuði og er með þeim í kringum 20 mínútur í hvert skipti. Einu æfingarnar sem hann gerir eru grunnhlaupaþjálfunar æfingar eða “drill” sem eru að grunninum fengin frá frjálsíþróttþjálfurum. Hlaupið er stutt í hvert skipti eða í kringum 10 m. Áherslan er á hlaupastíl, hvernig á að bera líkamann, nota hendur með, slaka á efri hluta líkaman á meðan er hlaupið. Ekki er farið út í mikil smáatriði, einungis passað upp á að krakkarnir læri “eðlilegan” hlaupastíl strax í byrjun þar sem mun auðveldara er að kenna þessum krökkum á þessum aldri í stað þess að reyna að bygja brunninn eftir að það er orðið of seint.

Þegar krakkarnir verða eldri eða 10-12 ára kemur þjálfarinn oftast eða 1-2 sinnum í viku og er þá í 20 mín í senn. Í grunninn eru gerðar sömu æfingar og eru gerðar á 8-10 ára krökkunum en magn æfingana er aukið örlítið og meiri áhersla lögð á hraða og hraðaaukningu. Meira er um start æfingar, framhallandi, liggjandi, afturábak og hliðar start til að auka viðbragð. Hlaupin verða örlítið lengri eða upp í 30 m þegar unnið er með hámarkshraða og þá er byrjað hægt og hraðinn aukinn út þessa 30 m og reynt að ná upp hámarkshraða innan þessa 30 m. Á þessum aldri eru sett inn nokkur sett af hoppum og áhersla lögð á rétta líkamsbeitingu, landingar séu réttar(hné beint fram, tær beint fram, gefið örlítið eftir í hjám). Þetta eru aðalega stutt ökklahopp, hopp á öðrum fæti og í framhaldi af þeim eru teknir 10 m stuttir sprettir af mikilli ákefð.

Á aldrinum 12-14 ára eru ekki miklar breytingar frá 10-12 ára. Magnið er aukið og þjálfarinn kemur 2 sinnum í viku inn á æfingar og er í 20 mín í hvert sinn. Æfingarnar eru byggðar upp á svipðan hátt og hjá yngri krökkunum nema að álagið er aukið örlítið, lengri sprettir og fleiri hopp.

14-16 ára. Æfingarnar breytast örlítið á þessum aldri. Hlaupin eru áfram með svipuðu sniði en meira er lagt upp með hoppum. Settar eru upp hindranir, keilur og slár sem eru notaðar til að auka álagið jafnt og þétt. Byrjað er að kenna krökkunum grunnstyrktaræfingar án lóða, t.d hnébeygjur, framstig, eftirgefandi styrktarhæfingar fyrir hamstring og adductora í lærum og settar eru inn styrktaræfingar fyrir kvið, bak og efri part, svo sem armbeygjur og dýfur. Alltaf er passað upp á að álagið sé stigvaxandi og henti hverjum og einum, fer eftir styrk og þroska en hann er gríðarlega misjafn í þessum árum. Lögð er áhersla á að hreyfiferillinn sé langur í gegnum lyftingaræfingar svo að krakkarnir noti hreyfiferilinn sem teygjuæfingar líka og líkur á stífleika minnki.

16-18 ára eru krakkarnir komnir meira inn í afreksþjálfun. Hlaupadrillinn eru ennþá til staðar sem og hoppinn en álagið er aukið töluvert og meiri áhersla lögð á styrktarþjálfun. Hraða-og snerpuþjálfun er með svipuðu sniði, notaðar keilur og slár fyrir hoppinn en álagið aukið. Meiri krafa er gerð á snarpar æfingar af mikilli ákefð til að auka sprengikraft. Styrktarþjálfunin er enn að flestu leiti með eigin líkamsþyngd en þó er byrjað að bæta inn léttum lóðum í stórum æfingum, svo sem hnébeygjum og framstigum og ólympískum æfingum en á þessum aldri er byrjað kenna þeim grunninn í þeim æfingum.

Heilt yfir er ekki lögð áhersla á úthaldsæfingar nema í gegnum spilið á æfingum, einstaka þjálfarar hafa þó beðið um að settar séu inn úthaldsæfingar en það er í einangruðum tilvikum og er það vegið og metið í hvert skipti. Það verður þó algengara með hækkuðum aldri en reynt er að sleppa því alveg fram að 16 ára aldri. Á öllum æfingum þrekþjálfarans er farið í gegnum teygjur og eru knattspyrnuþjálfarar liðina ábyrgir fyrir

Því að krakkarnir teygji eftir æfingar hjá þeim. Lögð er áhersla á stærstu vöðvahópana og krökkunum gert grein fyrir mikilvægi æfinga sem auka liðleika.

Djuurgarden

Fylgst með styrktarþjálfara liðsins sem er Pálmar Hreinsson. Pálmar er íþróttافرæðingur að mennt og er fyrrverandi knattspyrnumaður.

Pálmar er með prógram inni á hverri einustu æfingu, hann sér um alla fótavinnu, hlaupa- og styrktarþjálfun og eins sér hann um að úthaldsæfingarnar séu gerðar rétt, hvort sem það er inni í spili eða með sérhlaupum.

Á tímabilinu er ekki mikið um sérstakar hlaupaæfingar, heldur er reynt að fá sem flestar úthaldsæfingarnar í gegnum spil og leiklíkar aðstæður. Eftir að upphitun hefur farið fram tekur hann liðið yfirleitt liðið í 20 mín eða svo og fer í gegnum hraða fótavinnu, hopp og snerpuæfingar. Fjölbreytnin er í fyrirrúmi þar og notar Pálmar mikið af keilum, stöngum og grindum.

Ef leikmenn eru meiddir og geta ekki tekið fullan þátt í æfingum eru þeir í sér prógrammi hjá Pálmari, annað hvort inni í líkamsrækt eða úti á velli. Þeir sem eru það mikið meiddir að þeir geta ekki tekið neinn þátt í æfingum eru inni á þrekhjóli(þeir sem það geta) og vinna þar eftir fyrirfram ákveðnu prógrammi sem Pálmar setur upp fyrir hvern og einn og fer það eftir ástandi viðkomandi. Hinir sem eru að einhverju leiti æfingafærir en mega kannski ekki taka þátt í spili, taka sérvalin hlaup með Pálmari. Ég varð vitni að einni þannig æfingu hjá honum en þar lét hann leikmann hlaupa svokallað 15:15. Það er hlaup sem er þannig að leikmaðurinn hleypur um 90 metra og hefur til þess 15 sek. Hann fær svo 15 sekúndir í hvíld og hleypur svo aftur til baka og hefur til þess 15 sekúndur. Þetta er svo endurtekið upp í 10 spretti en þá fær leikmaðurinn hvíld. Vegalengdin er svo aukin eða stytt, eftir því hvernig leikmaðurinn ræður við vegalengdina.

Pálmar talaði um að hann notar ekki mikið af löngum hlaupum. Hann lætur þá taka nokkur hlaup í upphafi keppnistímabils og ef þeir eru að koma vel undan fríinu þá eru þeir settir í hlaup sem eru meira sérhæfðari og miðaðst við púlsvinnu knattspyrnumanna.

Pálmar notar stefnubreytingar mikið, ekki er oft sem leikmenn hlaupa sín hlaup í beinni línu þegar er verið að vinna í keppnslíku þoli. Pálmar segir að mikilvægt sé að hafa sem flestar þolhæfingar í samræmi við knattspyrnuleik, það skili sér í flestum tilfellum betur inn í leiki og að leikmenn hafi yfirleitt meira gaman af slíkum æfingum og þar af leiðandi fær hann meiri ákefð frá þeim inn í hlaupin.

Á undirbúningstímabili er þó nokkuð mikið um lyftingar og eru ólympískar lyftingar og svokallaðar functional æfingar notaðar mikið. Þá er unnið bæði með styrk og jafnvægi og líkaminn er meira æfður í heild sinni frekar en að það sé einbeitt sér að ákveðnum líkamsparti. Þetta segir Pálmar að henti íþróttamönnum vel þar sem þeir noti sinn líkamsstyrk í fótbolta og því geti þeir beitt honum betur þegar hann er þjálfaður á þennan hátt.

Á tímabilinu sjálfu passar Pálmar upp á að þeir lyfti reglulega til að viðhalda styrk og snerpu. Hann er oft með lyftingar daginn eftir leik og svo aftur 3 dögum fyrir leik ef það hefur liðið meira en vika á milli leikja. Daginn eftir leik tekur hann meira fyrir neðri part líkamans og þegar það eru 3 dagar í leik er það meira um efri part. Þó tekur hann létt hopp með þyngdum nokkrum dögum fyrir leik til að þeir séu sem ferskastir í fótunum. Á tímabilinu notar hann yfirleitt tíma í lyftingaræfingunum, það er að hann lætur þá vinna í ákveðið margar sekúndur og svo fá þeir hvíld, í raun bara stöðvarþjálfunarform. Hann velur út ákveðnar þyngdir sem hentar flestum og miðar úr frá því þegar hann ákveður endurtekningar og tímavinnuna.

Mikilvægt er að þjálfarar og leikmenn muni að þegar þeir eru að lyfta að þeir eru knattspyrnumenn og geti því ekki tekið beint upp einhverjar lyftingar sem eru kannski sérhæfðar fyrir aðra, t.d. kraftlyftingar og ólympískar lyftingar, heldur verði að aðlaga þessar æfingar að þeirra þörfum.

Pálmar reiðir sig töluvert á ýmiskonar próf til að átta sig á ástandi liðsins. Í þrekkþættinum notar hann Cooper test þar sem hann hefur sett leikmönnum fyrir ákveðin viðmið, þeir sem ná þessum viðmiðum þurfa ekki að hlaupa annað Cooper test, heldur taka Intermittent YoYo test sem hann vill meina að henti betur til að miða út ástand

knattspyrnumanna. Þeir sem ekki ná þessum viðmiðum þurfa að bæta grunnþolið og taka svo annað Coopertest nokkrum vikum seinna.

Önnur próf sem Pálmar notar eru 5 hopp, vertical hopp, kviðæfingar, armþygjur og svo spretti, bæði beina og með stefnubreytingum. Einnig prufar hann hámarksstyrk í hnéþygju og bekkpressu.

Hann setur svo upp einstaklingsmiðaða æfingaáætlun eftir því hvernig mönnum gengur í þessum prófum.

Ég hef svo huga á að fara aftur síðar til Pálmars og fylgjast með honum á undirbúningstímabili til átta mig betur á hvernig hann framfylgir þessum hugmyndum sem hann hefur og til að sjá í smáatriðum hvernig hann útfærir æfingar, bæði eftir tímabilum og einnig hverja æfingu útaf fyrir sig.

Takk kærlega fyrir stuðninginn, hann hjálpaði mér gríðarlega í þessari ferð og ef það er eitthvað sem ég get gert fyrir KSÍ í staðinn fyrir stuðninginn þá er það meira en lítið sjálfsagt.

Með vinsemd og virðingu

Kjartan Orri Sigurðsson

Styrktarþjálfari Knattspyrnudeildar Vals.