



# Svenska Armsportförbundet

## Utvecklingstrappa



# SVENSK ARMSPORT

2014-05-30 Roine Eklund

## Innehållsförteckning

<b>Svenska Armsportförbundet</b> .....	1
Inledning.....	4
Lekstadiet, -12 år (Subjunior) .....	6
I stadiet läggs fokus på att .....	6
Motorisk grundträning.....	6
Teknikinläring .....	6
Snabbhet .....	6
Styrka .....	6
Aerob träning.....	7
Anaerob träning.....	7
Uppbyggnadsstadiet, 13-16 år (Youngster) .....	8
I stadiet läggs fokus på att .....	8
Motivation .....	8
Motorik-/Teknikinläring.....	8
Snabbhet .....	9
Styrka .....	9
Aerob träning.....	9
Anaerob träning.....	9
Armbrytningsfärdigheter .....	9
Ungdom-/ Juniorstadiet, 17-21 år (U18 och J21).....	10
Motionsstadium.....	10
Elitstadium .....	10
I stadiet läggs fokus på att .....	10
Armbrytningsfärdigheter .....	11
Styrka .....	11
Aerob träning.....	11
Anaerob träning.....	11
Idrottspsykologiska aspekter .....	11
Seniorstadiet, 22- år (Pro) .....	12
Motionsstadium.....	12
Elitstadium .....	12
I stadiet läggs fokus på att .....	12
Stödapparat.....	12
Ekonomisk support:.....	12
Träningsmiljö och läger: .....	12

Medicinsk stödapparat: .....	12
Träningsdagbok/utvecklingsplan: .....	12
Idrottspsykologisk rådgivning: .....	13
Kapacitetsmål SAF:s Fysprofil: .....	13
Armbrytningfärdigheter .....	13
Referenser.....	14

# Inledning

Armsporten växer i världen, störst tillväxt och störst konkurrens kommer ifrån Östeuropa vilka bedriver organiserad träning mot elit. Sista åren har träningsmängd ökat och träningsmetoder ändrats i Sverige vilket kan komma ställa högre krav på förbund, föreningar och ledare. Utvecklingstrappan är tänkt att fungera som en rekommendation och vägledning för träning och utveckling i olika åldersgrupper. Den visar främst när olika kapaciteter är som bäst träningsbara vilket bygger på fakta genom forskning och studier. Alla individer är unika och olika vilket gör att det finns lika många vägar att nå toppen som det finns aktiva, alla kommer dock inte nå högst men bland dessa återfinns framtida ledare och eldsjälar. Svensk armsport har stor spridning i ålder på aktiva fördelat på 2/3 herrar och 1/3 damer. Förhoppningsvis blir utvecklingstrappan ett steg framåt för svensk armsport. Det är ett levande dokument som behöver omprövas vartefter nya rön och studier presenteras. Dess värde ökar om det väcker diskussion.

*"Allsidighet som grund, med lek som form, glädje och långsiktig utveckling som mål"*

**Michail Tonkonogi**

<b>Träning/Tävling</b>	<b>Lekande träning</b>	<b>Uppbyggnadsträning</b>	<b>Optimeringsträning</b>
<b>Ålder</b>	Subjunior - <12år	Junior 13år - 16år	Junior 17år - 18år Junior 19år - 21år Senior 22år -
<b>Fokus</b>	Lek och träningsglädje. Allmän motorik. Koordination.	Träningsglädje. Teknik. Styrka.	Träningsglädje. Teknik. Styrka.
<b>Träningsinsats</b>	1-2 pass/vecka -200h/år	1-5 pass/vecka 40-300 h/år	3-4 pass/vecka 150-400 h/år
<b>Träningsveckor</b>		<40	45-46
<b>Träningsmiljö</b>	Positiv träningsmiljö. Mixat tjejer och killar. Engagerade ledare.	Positiv träningsmiljö. Mixat tjejer och killar. Engagerade ledare.	Positiv träningsmiljö. Mixat tjejer och killar. Engagerade ledare.
<b>Träningsbarhet</b>	Reaktionsförmåga. Koordination. Styrka. Balans.	Styrka. Teknik.	Styrka. Teknik.
<b>Tävling</b>	Subjunior-SM	Junior-SM	Junior-SM, EM och VM
<b>Mental profil</b>	Träningsglädje. Positiv självbild och självförtroende.	Träningsvilja. Koncentrationsförmåga. Avslappningsförmåga. Tävlingsvilja.	Träningsvilja. Utvecklingsvilja. Stor träningsvilja. Stor tävlingsmotivation. Spänningsreglering. Hantera med- och motgångar.
<b>Träningsuppföljning</b>		Träningsdagbok	Träningsdagbok
<b>Utbildning</b>	Kost. MAQ	Kost. Uppvärmning MAQ	Teknik. Träningslära. Prestationspsykologi. Nutrition. Antidoping.
<b>Tester</b>			Fälttest klubb/SF
<b>Utvecklingssträppa Svenska Armsportförbundet</b>			

# Lekstadiet, -12 år (Subjunior)

-200h

1-2 pass/vecka

Lek och träningsglädje. Optimal utveckling uppnås då träningen planeras utifrån mognad och utveckling istället för ålder.

## I stadiet läggs fokus på att

Utveckla koordinationen.

Påbörja den tekniska inläringen.

Påbörja utvecklingen av fysiska kapaciteter.

## Motorisk grundträning

Motoriska guldåldern är mellan 8-12 års ålder. I detta stadium ska våra atleter få en god grundmotorisk skolning. De träningsmetoder vi använder oss av bör bygga på den oorganiserade leken och idrottens grundtekniska rörelser som t.ex. *gå, springa, hoppa, krypa, åla, kasta, fånga, stödja osv.*

## Teknikinläring

Under denna period har individen lätt att lära in tekniskt avancerade rörelser, därför är det extra viktigt att fokus läggs just på teknik såväl under lekstadiet som under uppbyggnadsstadiet.

## Snabbhet

Den snabbaste förbättringen av reaktionstid sker i åldern 8-11 år och utvecklas fram till 13-årsåldern. Lekar som involverar reaktionsförmåga genom hörsel, syn och känsel bör prioriteras.

## Styrka

Barn ökar styrkan främst genom neuromuskulär utveckling d.v.s. signaler skickas till muskelcellen och celler i muskeln rekryteras. Dynamisk träning med fulla rörelser är att föredra.

## **Aerob träning**

Inte nödvändig i detta stadium.

## **Anaerob träning**

Det finns en unik förmåga att stärka kreatinfosfat-förrådet genom träna t.ex. högintensiv intervallträning. Träningen bör vara muskelspecifik eftersom den anaeroba kapaciteten sitter i respektive muskel.

# Uppbyggnadsstadiet, 13-16 år (Youngster)

40-300 h/år

1-5 pass/vecka

Upp till 40 träningsveckor/år

Rörelsemönster, teknikinläring och påbörjande av kapacitetsutveckling. God fysisk prestationsförmåga i åldrarna före puberteten beror mestadels på tidig mognad, efter puberteten beror det huvudsakligen på träning och genetik. I denna ålder är det absolut viktigaste att individ befinner sig i en stimulerande miljö. Tjejers pubertet inträffar något tidigare än killars, cirka 2-2,5 år med variation på ungefär plus/minus ett år inom respektive kön. Det gör en stor spridning vilket innebär att det kan skilja 4-5 år i biologisk ålder jämfört kronologisk ålder.

## I stadiet läggs fokus på att

Vidarutveckla teknikinläringen.

Fortsätta att utveckla motorik och koordination.

Fortsatt utveckling av fysiska kapaciteter.

## Motivation

Det finns några huvudmotiv till att barn och ungdomar väljer att idrotta, vilket oftast är ett eller flera av följande: *Kompetens*, det här kan jag, det här är jag duktig på. *Samhörighet*, atleten känner tillhörighet i grupp/förening och är en del i den sociala gemenskapen. *Social status* genom att få uppmärksamhet där atleten får position i den sociala hierarkin. *Tävlingsmomentet*, genom att vinna och få känna framgång.

## Motorik-/Teknikinläring

Det är en fördel om teknikinläringen påbörjas redan i 10-12 årsåldern. Genom att atleten får en bra basträning med mycket koordinationsträning skapas förutsättningar för god teknik. Under denna period är det viktigt att individen lär sig att förstå sin del i ett sammanhang för att självständigt kunna bedöma situationer, fatta beslut om lämpliga medel och metoder för att kunna agera fullt ut. Efter 12-13 årsåldern stagnerar den motoriska inlärningsförmågan och det är inte längre lika lätt att lära in nya rörelsemönster. Rörelserna automatiseras, anpassas efter respektive kropp och stil. Det är viktigt att tillräcklig muskelstyrka finns vid teknisk inläring för att kunna utföra rörelse korrekt.



## **Snabbhet**

Snabbhet bör tränas regelbundet, med maximal intensitet och det är bra om det ligger direkt efter uppvärmningen, innan nervsystemet har börjat mattas av. Risken att automatisera snabbhet finns. Lättare motstånd bör användas för att motverka detta.

## **Styrka**

Styrketräning med egen kroppsvikt, kamplekar, cirkelträning, hinder- och styrkebanor samt MAQ-träning är självklara inslag liksom allsidig gymträning. Förutom ökad styrka medför styrketräning med allsidig träning skadeförebyggande effekt samt skelettuppbyggnad.

## **Aerob träning**

Hjärtat ökar snabbt i storlek mellan 12-16 års ålder och det är då ett ypperligt läge att bedriva distansträning och högintensiv intervallträning. Den aeroba kapaciteten behövs för att påskynda återhämtningen efter hård träning.

## **Anaerob träning**

Det mest effektiva sättet att öka den anaeroba kapaciteten är hypertrofi. Kreatinfosfat i musklerna gör snabba rörelser möjliga, då det finns lättillgängligt för muskeln och går fort att använda. Mängden kreatinfosfat är dock mycket begränsad och tar därför slut fort, kortare än 10 sek vid maximalt arbete. Fokus på explosivitet.

## **Armbrytningsfärdigheter**

Fokus på offensivt arbete och defensivt arbete, rörelsemönster och koordination. Startträning. Användningen av hela armbrytarbordet, d.v.s. kroppspositioneringar mot bordsben, stäm m.m.

# Ungdom-/ Juniorstadiet, 17-21 år (U18 och J21)

150-500 h/år

3-6 pass/vecka

45-48 träningsveckor/år

Bygga fysisk kapacitet, utveckling av idrottspsykologiska kvaliteter. Träningen har nu både långsiktiga och kortsiktiga mål. Träningsvolymen och intensiteten är högre och träningen periodiseras i förhållande till säsongspanering och formtoppning vilket innebär ett ökat personligt ansvar för sin träning. Atleten för träningsdagbok och analyserar den tillsammans med tränare. Träningsdagboken är ett mycket bra redskap för analys av genomförd träning och en hjälp att förebygga skador.

## Motionsstadium

De atleter som inte väljer att satsa mot nationell och internationell toppnivå fortsätter förhoppningsvis att träna och tävla i armbrytning. Dessa atletes fokus ligger på hälsa, välbefinnande och social gemenskap.

## Elitstadium

De atleter som har talang och träningsbakgrund kan börja tävla på internationell toppnivå. En nyckelfaktor för att verkligen bli framgångsrik internationellt är om atleten är villig att göra de uppoffringar som krävs för att kunna vinna medaljer på EM och VM.

## I stadiet läggs fokus på att

Specialisering av armbrytning genom utmanande och varierande träning.

Vidarutveckla teknikinläringen.

Utveckling av fysiska kapaciteter genom systematisk träning.

Underhållsträning av motoriska och koordinativa egenskaper.

Idrottspsykologiskt gäller det att flytta fokus från att komma dit till att stanna på absolut yttersta elitnivå.

## Armbrytningsfärdigheter

Optimering av teknik och olika fysiska kvaliteter. Atletens styrkor och svagheter skall nu vara identifierade. De starkaste sidorna bör få mycket träningstid då det är genom dessa som atleten vinner sina matcher och således gör denne unik. Givetvis sker det här en optimering och utveckling av såväl top, hook och straps. Atleten ska utveckla sin taktiska förmåga. Att självständigt kunna bedöma situationer, fatta beslut om lämpliga medel och metoder för att kunna agera fullt ut.

## Styrka

Atleten ska vid det här laget ha lärt sig en god lyftteknik. Nu påbörjas arbetet med att träna och utveckla maxstyrka, explosiv styrka och snabbstyrka. Hypertrofi och grenspecifik träning är möjlig.

## Aerob träning

Distansträning förbättrar musklernas förmåga att ta upp och använda syre. Intervallträning förbättrar hjärtat och blodets förmåga att transportera syre.

## Anaerob träning

Armbrytning ställer höga krav på den anaeroba effekten, både den anaeroba alaktacida (anaeroft arbete utan ansamling av laktat, sker vid maxarbeten under 10 sekunder eller tung maxstyrketräning) och anaeroba laktacida (anaeroft arbete med ansamling av laktat, sker vid arbeten med mycket hög intensitet till maxintensitet då laktat ansamlas i muskeln, som vid hypertrofistyrketräning) energiomsättningen. Den alaktacida effekten utvecklar den maximala kraftutvecklingen och är mest betydelsefull vid explosiva rörelser, den laktacida processen handlar mer om muskeluthållighet och sker vid match över 10 sekunder.

## Idrottspsykologiska aspekter

Atleten påbörjar arbetet med att finna strategier för att kunna reglera sin anspänningsnivå både före och under tävling/matchesituation. Hög träningsvilja och motivation. Atleten är förberedd på det oväntade och kan anpassa sig till de situationer som uppkommer. Atleten har satt tydliga mål som är utvärderingsbara.

# Seniorstadiet, 22- år (Pro)

300-1000 h/år

4-12 pass/vecka

48 träningsveckor/år

Prestationsstadiet med fortsatt optimering av fysiska, psykiska, tekniska och taktiska aspekter

## Motionsstadium

De atleter som inte väljer att satsa mot nationell och internationell toppnivå fortsätter förhoppningsvis att träna och tävla i armbrytning. Dessa atletes fokus ligger på hälsa, välbefinnande och social gemenskap.

## Elitstadium

De atleter som har talang och träningsbakgrund tävlar på hög internationell nivå genom de uppoffringar som krävs för att kunna vinna medaljer på EM och VM.

## I stadiet läggs fokus på att

Kunna anpassa sin teknik och taktik efter motståndarens agerande.

Utveckling av fysiska kapaciteter genom mycket specifik och intensiv träning.

Idrottspsykologiskt gäller det att flytta fokus från att komma dit till att stanna på absolut yttersta elitnivå.

## Stödapparat

**Ekonomisk support:** Personlig sponsor, förening och förbund.

**Träningsmiljö och läger:** Söker sig till en stark träningsgrupp. Förbundets elitsatsning. Nationella och internationella landslagsläger som förbundet arrangerar.

**Medicinsk stödapparat:** Rf:s ingångar.

**Träningsdagbok/utvecklingsplan:** Samtliga atleter som ingår i Elit för träningsdagbok som mejlas till ansvarig förbundstränare. De som ingår i elitsatsning upprättar en långsiktig

utvecklingsplan tillsammans med förbundstränare mot kommande mästerskap. Samtliga i Elit har en personlig och periodiserad säsongspanering.

**Idrottspsykologisk rådgivning:** Vid träningsläger genomförs föreläsningar för Elit av mentala rådgivare. Vid behov etableras kontakt med idrottspsykologisk rådgivare på boendeorten för att arbeta på individuell basis med atleten eller genom RF:s nätverk av mentala rådgivare.

**Kapacitetsmål SAF:s Fysprofil:** En gång per år genomför Elit SAF:s Fysprofil.

### **Armbrytningfärdigheter**

Optimering av teknik och olika fysiska kvaliteter. Det är också viktigt att utveckla atletens strategier för specifika motståndare.

# Referenser

Tonkonogi Michail, Bellardini Helena (2012) Åldersanpassad fysisk träning för barn och ungdomar, SISU Idrottsböcker.

Thomeé Roland, Augustsson Jesper, Wernbom Mathias, Augustsson Sofia, Karlsson Jon (2008) Styrketräning för idrott, motion och rehabilitering, SISU Idrottsböcker.

Bellardini Helena, Henriksson Anders, Tonkonogi Michail (2009) Tester och mätmetoder för idrott och hälsa, SISU Idrottsböcker.

Michalsik Lars, Bangsbo Jens (2004) Aerob och anaerob träning SISU Idrottsböcker.

Föreläsning av Michail Tonkonogi på Bosön 21-22 mars 2011 och föreläsning i Flen 5 augusti 2011 samt möte i Falun 14 juni 2011.

Samtal med Janis Amolins, fysioterapeut, kandidat-och magisterexamen i idrottspedagogik, flerfaldig världsmästare i armbrytning, tränare i Armsportelite och KokaRoka.

Samtal med Oskar Lavesson, Svenska Muaythaiförbundet samt [http://www.muaythai.se/wp-content/uploads/Utvecklingstrappa\\_-\\_Thaiboxning.pdf](http://www.muaythai.se/wp-content/uploads/Utvecklingstrappa_-_Thaiboxning.pdf)

Samtal med Katrin Enoksson, Svenska Boxningsförbundet samt [http://iof1.idrottonline.se/ImageVaultFiles/id\\_75099/cf\\_74/SBFs\\_utvecklingstrappa\\_2012\\_katrin\\_enoksson.pdf](http://iof1.idrottonline.se/ImageVaultFiles/id_75099/cf_74/SBFs_utvecklingstrappa_2012_katrin_enoksson.pdf)