

Fysisk träning och motion



Författare: Pierre Styfberg och Åsa Gerdes
Bilder: Adrian Friberg

FYSISK TRÄNING OCH MOTION

Författare: Pierre Styfberg och Åsa Gerdes

Varför är fysiska egenskaper viktigt?

För en förare är inte körtekniken allt. För att kunna nå höga höjder inom bilsport måste alla förarens fysiska egenskaper vara upptränade. Med detta menar vi koordinationen, uthålligheten, snabbheten i reaktion och aktion och slutligen rörligheten, smidigheten och styrka. Alla dessa egenskaper bidrar till att föraren blir mer medveten och får bättre kontroll över sin kropp och sina reaktioner.

Vad menar vi med fysiska egenskaper?

Koordination

Koordinationen är ett samspel mellan muskel- och nervsystem och hjärnan. Denna behöver man träna upp för att kroppen lätt ska kunna samordna rörelser, och är en mycket viktig del i barns och ungdomars utveckling. Därför bör de ofta ges möjlighet att träna upp denna och få prova på nya rörelser. En anledning till att du som tränare bör se till att dina ungdomar får en bra fysisk träning, med många rörelseövningar, är att de ska kunna få en så bred rörelsepertoar som möjligt. Det är en stor fördel med att arbeta med barn och ungdomar när de är i en period i livet som kallas den ”motoriska guldåldern”, 8-12 år. Det är under denna period som de har bäst förutsättningar att lära sig nya saker. Bättre koordination hos ungdomar ger inte bara bättre totalresultat rent idrottsmässigt sett, utan minskar även risken för överbelastning och skador.

Uthållighet och kondition

När man pratar om uthållighet är det lätt att bara tänka på längdskidåkning och långdistanslöpning, men även för en förare är det bra med att ha en tränad syreupptagningsförmåga. Uthålligheten är en viktig del i träningen. När man tränar uthållighet så handlar det mycket om att träna kroppen att ta upp och transportera mer syre till de olika organen. Motorsport är en relativt hög intensiv sport där man kör med en hög puls. Enligt forskare är den konditionsnivå ungdomarna kommer upp till innan tjugooårsåldern, avgörande för vilken konditionsnivå man kommer upp till som vuxen. Det är bland annat därför det är viktigt att i unga år ge barn möjlighet till att även arbeta med en högre puls. Fördelar med bra uthållighet och kondition är till exempel att man blir mer fokuserad på körningen än om man är fysiskt trött i slutet av racet. Välbefinnandet ökar och man känner sig ofta mer självsäker om man orkar mer. En annan fördel är den allmänna hälsoeffekten, att man mår bättre och samtidigt minskar risken för skador och infektioner, t.ex. förkylningar.

Styrka

Styrka är förmågan att övervinna eller motverka ett motstånd hos muskulaturen, detta är en komplex fysisk egenskap. Den styrkeform som tränas och används hos förare är grundstyrkan. Grundstyrkan tränar man för att allmänt utveckla muskulaturen och för att förbättra kapaciteten i senor och ligament. Träningen genomförs med låg belastning men många upprepade gånger.

Snabbhet i reaktion och aktion

Snabbhet handlar om att utföra en rörelse på snabbast möjliga sätt. Att träna snabbhet är en viktig träning för ungdomar, detta ger grunden för snabbheten i deras vuxna år. Förmågan att snabbt reagera vid en start eller i en kurva kopplar ihop faktorerna avslappning och koordination. För att kunna tänka klart och agera snabbt gäller det att kunna slappna av. När man känner sig lugn och säker framför ratten kan koordinationen få mer spelrum. *Reaktionssnabbhet* är när man reagerar snabbt på en retning, t.ex. vid starten.

Rörlighet

Att vara rörlig innebär att man har förmågan att gå ”långt ut” i en rörelse, röra sig med stort rörelseutslag. Rörelserna begränsas om musklerna är korta, men genom att stretcha, töja och tänja blir musklerna elastiska och smidiga. Efter ett fysiskt träningspass är det viktigt att stretcha efteråt. Många tränare utelämnar stretchingen åt ungdomarna, utanför träningsstid, eftersom de inte tycker att tiden räcker till. Risken är då att det görs lite snabbt i duschen eller omklädningsrummet. Risken för skador ökar då markant. Stor rörlighet och smidighet är fördelar bakom ratten.

Träning av motorik och koordination

Man anser gärna som tränare i motorsport att denna sortens träning, så som bollspel och lekar, inte har med den utövade motorsporten i sig att göra, men detta är ett felaktigt påstående. Som tidigare nämnts så är den allmänna fysiska träningen mycket viktig för förare som siktar högt. Med väl upptränade fysiska egenskaper ökar koncentrationen, kontrollen över kroppens rörelser och självpålitligheten. Dessa, och förartekniken, är de viktigaste egenskaperna en förare ska ha.

I åldern 10-14 år är träningen av att koordinera rörelser mest gynnsam. I koordinationsträning ingår även motorik, kunskapen att kunna göra fler korrekta rörelser samtidigt. Dessa tränas enklast genom koordinationsbanor, lekar och bollspel. Tidtagning passar bra på koordinationsbanor och förbättrar även ungdomarnas reaktionsförmågor. När man tränar koordination är det alltid bättre med korta pass och kontinuerlig upprepning. Det är med andra ord bättre att köra korta pass dagligen, än långa 1-2 gånger i veckan. Därför är denna sortens övning lämplig att ha i början av träningspassen när ungdomarna är ”alerta” och ”vakna” i musklerna. Använd fantasin och kom på nya spännande övningar som ungdomarna tycker är roliga.

Träningsplanering under ett år

Oftast har klubbarna bara verksamhet under den körbara säsongen, men inte resten av året. Ibland innebär det att vi tappar medlemmar på grund av den inaktiva delen på året då de söker andra fritidsintressen att ägna sig åt året runt. Fördelen med att ha åretrunt- verksamhet inom motorsport är att du som tränare har kontinuerlig kontakt med ungdomarna och kan ge råd och stöd i hur de ska träna fysisk och psykiskt under lågsäsong.

Högsäsong

Det är förstås inte bara under lågsäsong som de aktiva ska träna fysiskt och psykiskt, under högsäsongen är kvällsträning ett mycket bra sätt att hålla deras aktiviteter igång.

Körteknik

Samla ungdomarna innan och efter träffen och gå igenom vad som har gått bra och vad som behövs förbättras, försök även prata enskilt med var och en av dem och låt dem reflektera om vad de själva tycker att de behöver träna extra på.

Träna en eller två moment varje gång och låt dem nöta in tekniken om hur man tar en kurva eller kör om. Vid varje tillfälle, starta med uppvärmning och avsluta med stretching. Prata om vikten i att de sköter sin fysträning för att deras kroppar ska hålla under hela säsongen. Använd olika mentala tekniker och fråga hur de tänker före, under och efter träning och tävling.

Lågsäsong

Under lågsäsong kanske ni inte träffas varje vecka. Men försök ändå att träffas regelbundet. Under lågsäsong är det bra att uppmuntra ungdomarna till att hålla på med fysträning och mentalträning så de är väl förberedda inför högsäsongen. Uppmuntra dem som vill till att föra träningsdagbok så de själva kan se hur de utvecklas.

Vid träffarna

Vid dessa lågsäsongsträffar kan man t ex

Laga mat tillsammans

Gå på bio

Diskutera etiska och moraliska frågor

Lär ut hur ungdomarna ska fysträna

Gå igenom teori, läs gärna olika föräres böcker.

James Milligans förslag på cirkelträning, stretching och uppvärmnings program.

Det är viktigt att du skapa rutiner för din idrott både hur du förbereder dig mentalt, fysisk och hur du förbereder ditt material. Som förare ska du veta att du har gjort allt du kan för att vara väl förberedd inför tävlingen.

Att träna gör dig inte till en snabbare förare, men till en uthålligare förare. Desto bättre kondition du har ju snabbare återhämta du dig. Kroppen klarar även värmen bättre därför att den bättre tar tillvara vätska. Träna gör du för att behålla fokus och kunna koncentrera dig under hela tävlingen. Blir du trött en bit in i tävlingen blir det svårt att behålla fokus och koncentration och olyckor kan lätt hända.

Att fys träna och stretcha är skadeförebyggande. Du bör träna både bak och framsidan på din kropp för att få balans.

Före varje tävling och träning är det viktigt att du stretchar och värmer upp. Det gör att du presterar bättre när din kropp är redo.

Det är precis som din bli. Du vill starta med en varmkörd motor för att de ska hålla och du ska få ut max av den. En annan jämförelse är att din kropp är som gummi, när det är kallt går den lätt sönder.

Många struntar i att förbereda sin kropp då de kan uppleva att det är generande att göra det i depån.

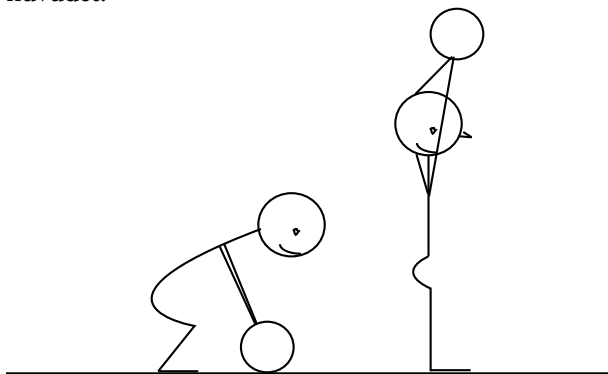
CIRKELTRÄNING

Tränings cirkel ca 30-40 min. Varje station gör du i ca 30 sek -1 min. och upprepar övningarna i den takt som passar dig. Varannan övning är pulshöjande.

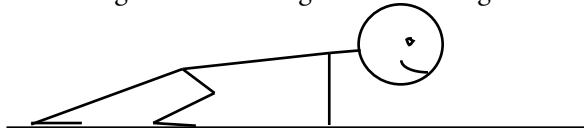
1. Armhävningar

2. Spring på stället/runt alt hoppa rep

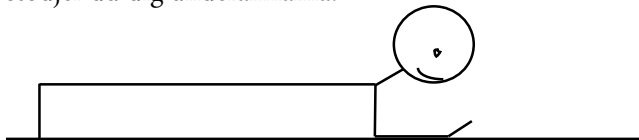
3. Övning med medicinboll alt. Ta en petflaska som du fyller med vatten, Du väljer själv vikten. Sitt i hukad ställning och håll bollen mot golvet, res på dig i din fulla längd och sträck armarna och bollen ovanför huvudet.



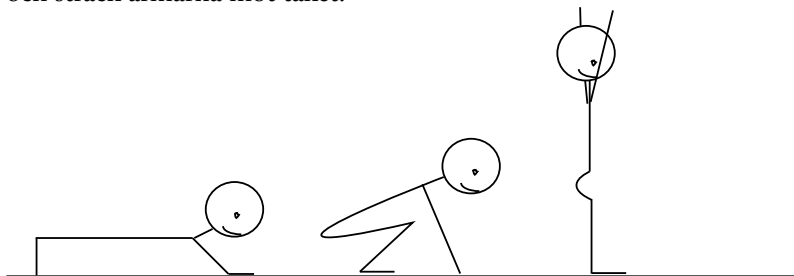
4. Ställ dig som du skulle göra armhävningar. Håll armarna stilla och spring på stället.



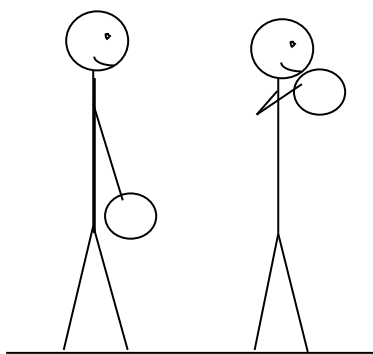
5. Plankan. En coreövning. Ståldig som du skulle göra armhävningar, istället för att ha händerna på golvet stödjer du dig underarmarna.



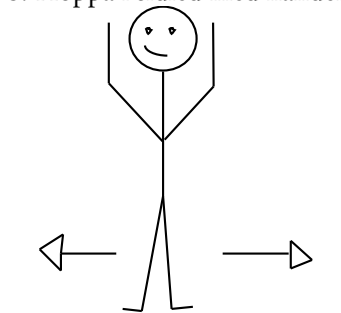
6. Inta armhävningsposition, hoppa upp till hukande och ha händerna kvar i golvet. Hoppa upp till stående och sträck armarna mot taket.



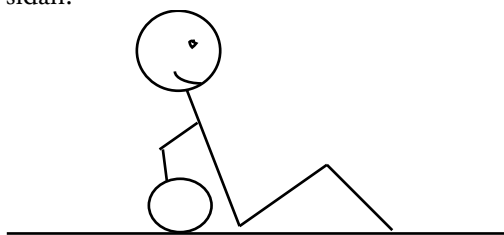
7. Stående rodd. Sätt ihop händer nedanför magen så som du skulle ro. ”ro” upp den i brösthöjd.



8. Hoppa i sidled med händer ovan huvudet.

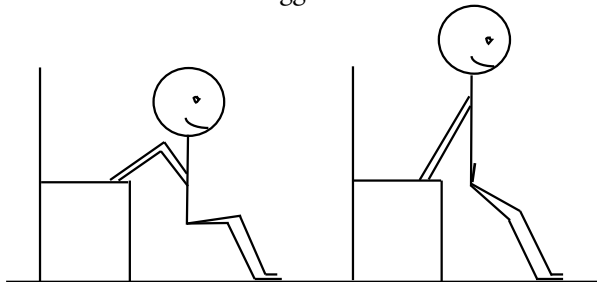


9. Sitt ner sätt fötterna i golvet luta dig med rak rygg lite tillbaka, känn efter att du fortfarande har balans. Flytta en medicinboll eller en petflaska fylld med för dig lagom mycket vatten. Från ena sidan till den andra sidan.



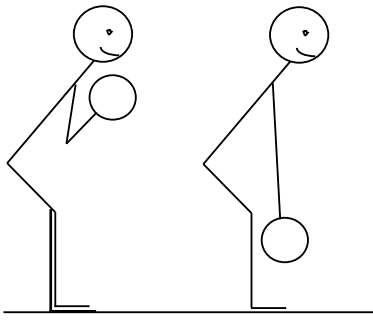
10 Spring på stället

11. Ta en stol eller en väggfast bänk. Du ska träna baksidan av armarna med sk. dips.



12 Spring på stället eller hoppa från sida till sida. (se bild 8)

13 Fällkniven. Använd en pinne eller kvastskäft.

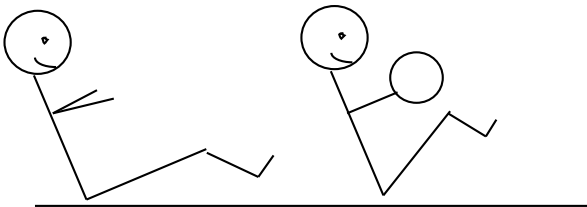


14 Spring på stället.

15. Sidoplankar, coreövning.

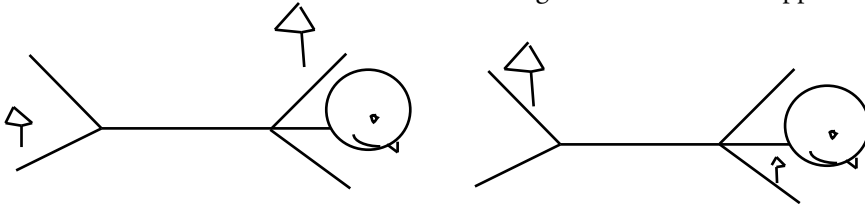
16 Spring på stället eller hoppa sida till sida (se bild 8)

17 Sitt på stjärten och ha fötterna i luften. Hitta balansen. Sträck ut och dra ihop kroppen och ha hela tiden uppmärksamheten på att behålla balansen. Med eller utan vikt/boll



18. Spring på stället

19 Ligg på magen på golvet. Med näsa riktad mot galvet. Med armarna och bena som ett X. lyft höger arm och vänster ben och sedan tvärt om. Arbeta långsamt och behåll ha uppmärksamhet att du behåller balansen.



20. Ställ dig som du skulle göra armhävningar. Håll armarna stilla och spring på stället.
Se bild 4

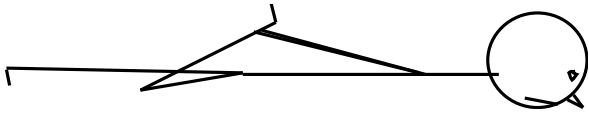
Varva ner i 2 min genom att bara gå runt i din egen takt.

Lägg dig ner och andas. In genom näsa och ut genom munnen. 4 sek in och 4 sek ut.

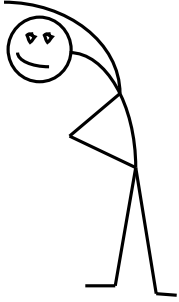
STRECHÖVNINGAR

Nu är det dags att stretcha varje övning tar ca Ca 20 sek.

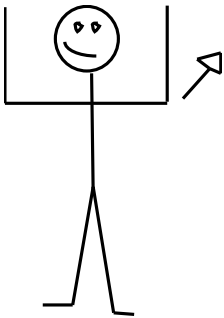
1. Stretcha ut framsidan av lår. Lagg dig på mage böj upp ena benet mot rumpan och håll ihop knäna.



2. Sidoböj. Stå upp träck en armen över huvudet och den andra strävar neråt



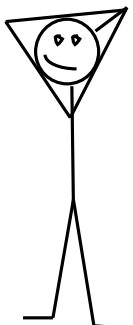
3. Bröst musklerna. Böj armarna och Dra bakåt



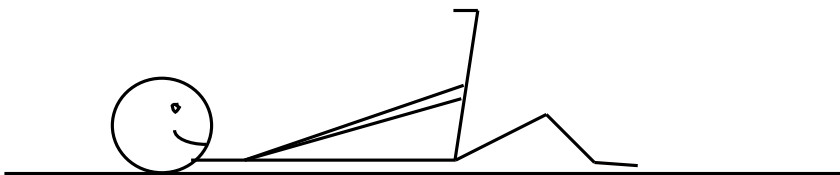
4. Bakre bröstmuskler, knäpp händerna framför dig och vänd ut och in på dem och sträck framåt.



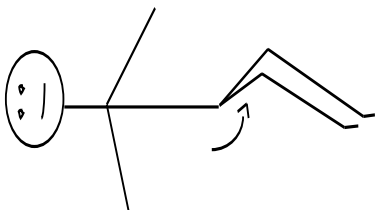
5. Baksidan av armarna. Lagg ena armen över huvudet och ta tag i armbågen med den andra handen och dra.



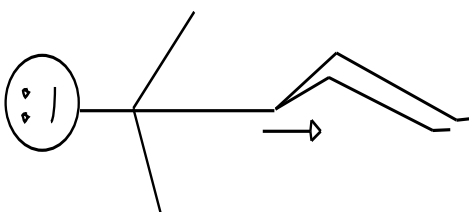
6. Ligg på rygg, med böjda ben. Sträck upp en benet mot taket. Ta tagit i benet ovanför knäet och sträck.



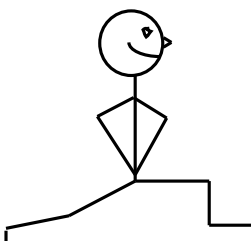
7. Ligg på rygg med böjda ben, lägg ut armarna som ett kors. För knäna långsamt från sida till sida.



8. Bålen. Ligg på rygg på golvet med böjda ben. Lägg utarmarna som ett kors. Knip med underlivet. Dra in anus mot naveln och håll i 5 sek. slappna av och dra in osv.



9. Höftböjaren



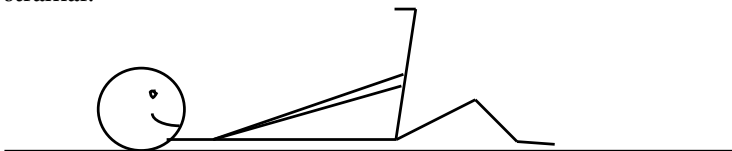
Uppvärmning inför racet

Uppvärmningsövningar inför träning eller tävling ca 15 min, så nära in på som möjligt.

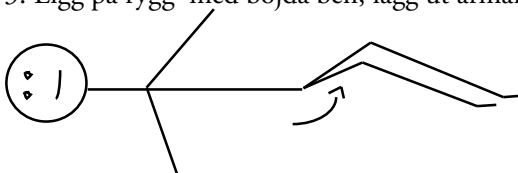
1. Skuggboxa eller, löpning eller hoppa hopprep i 5 min.

Resten av övningarna ca 30-45 sek per övning

2. Ligg på rygg med böjda ben. Ta tag med båda händerna straxt under på knäet och lyft upp benet så att det stramar.

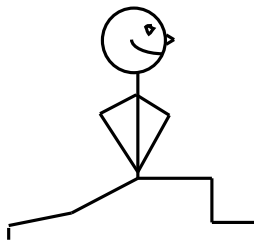


3. Ligg på rygg med böjda ben, lägg ut armarna som ett kors. För knäna långsamt från sida till sida.



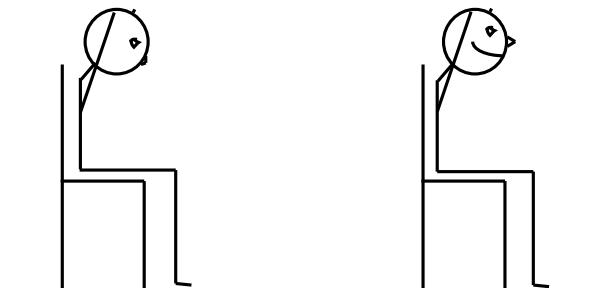
4. Ställ dig på alla fyra. Lyft upp armen följ med, med blicken. För ner armen så lång under magen till andra sidan som möjligt.

5. Höft böjaren

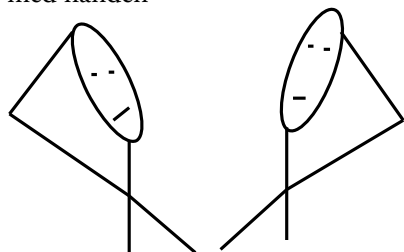


6. Pärön muskeln, en stjärt muskel som styr benens snabbhet. Ligg på rygg ta tag i smalbenet/foten och dra den mot magen/bröstitet.

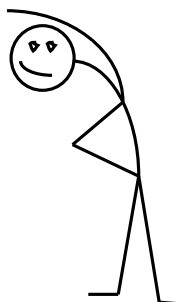
7. Nacken. Sitt på en bänk eller stol. Rak i ryggen. Dra in hakan, Böj huvudet och knäpp händerna bakom huvudet. Pressa upp huvudet samtidigt som du håller emot.



8. Nacken, sitt på en bänk eller stol med rak rygg. Dra in hakan. Böj nacken mot sidan hjälp försiktigt i till med handen



9 Stretcha från sida till sida.



STYRKETRÄNING

STEG 1

Uppvärmning 10-15 minuter (löpning, rephoppning, etc.)

Rörlighetsträning	Set	Reps	Vikt
Utfallssteg	2	16 (8/ben)	
Knäböj	2	10	
Hamstring	2	8/ben	
Ben			
Utfallsgång	3	16 (8/ben)	
Bäckenlyft (Hamstrings)	3	10/ben	
Överkropp/mage			
Liggande rotationer	3	10+10	
Armhävning	3	10	
Stående Rodd	3	10	
Situps med pinne	3	15	
Core (med viktskiva)	1	15-30 sek/position	

STEG 2a

Uppvärmning 10-15 minuter (löpning, rephoppning, etc.)

Rörlighetsträning	Set	Reps	Vikt
Olympiskrörlighet	2	10	
Rotation	3	10/sida	
Ben			
Knäböj	3	8-10	
Marklyft (raka ben)	3	8-10	
Överkropp			
Bänkpress/armhävning	3	8-10	
Chins/Ryggdrag	3	max eller 8-10	
Rotationer med vikt	3	10+10	
Mage			
Rullningar	3	8	
Sidlyft	3	10/sida	
Situps med Pinne	3	15	
Core (med viktskiva)	1	30-45 sek/position	

STEG 2b

Uppvärmning 10-15 minuter (löpning, rephoppning, etc.)

Rörlighetsträning	Set	Reps	Vikt
Olympiskrörlighet	2	10	
Sidböjning	3	10/sida	
Ben			
Knäböj	3	8-10	
"Klockan"	3	24	
Bäckenlyft på plint	3	10/ben	
Överkropp			
Bänkpress/armhävning	3	8-10	
Framåt lutande Rodd	3	8-10	
Stående axelpress	3	8-10	
Mage/Rygg			
Rullningar med fällkniv	3	8	
Joystick	3	10/sida	
Goodmorning	3	10	
Core (med viktskiva)	1	30-45 sek/position	

STEG 3a

Uppvärmning 10-15 minuter (löpning, rephoppning, etc.)

Rörlighetsträning	Set	Reps	Vikt
Olympiskrörlighet	3	10	
Rotationer	3	10/sida	
Hamstring	3	10/ben	
Ben			
Knäböj fram	3	8	
Utfallsgång med rotation	3	14 steg	
Bäckenlyft på plint	3	8-10/ben	
Överkropp			
Bänkpress		12,10,8,6,4,2	
Chins	4	max	
Hantelpress (axlar)	4	8	
Stående rodd	4	8	
Mage/rygg			
Marklyft	3	10	
Sidlyft med hantel	3	10/sida	
Joystick	3	10	
Core (med viktskiva)	1	45-60 sek position	

STEG 3b

Uppvärmning 10-15 minuter (löpning, rephoppning, etc.)

Rörlighetsträning	Set	Reps	Vikt
Olympiskrörlighet	3	10	
Sidböjning	3	10/sida	
Ben			
Knäböj	4	12,10,8,6,4,2	
Utfallsgång	4	14 steg	
Marklyft (raka ben)	3	8-10	
Överkropp			
Bänkpress (hantlar)	4	8	
Stående Rodd	4	8	
Alternerande hantelpress	3	8/arm	
Framåt lutande Rodd	3	8-10	
Mage/rygg			
Goodmorning	4	10	
Rullningar med fällkniv (vikt i händerna)	3	8	
Sidlyft med hantel	4	10/sida	
Core (med viktskiva)	1	45-60 sek position	

RÖRLIGHETSÖVNINGAR

Sidböjning



Rotation



Utfallssteg



Situps



Hamstring



BENÖVNINGAR

Utfallsgång



Utfallsgång från plint



Knäböj



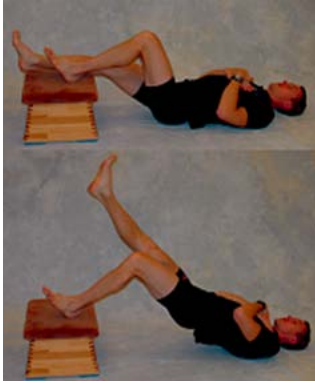
Knäböj med stängen fram



Komplexstyrkeövning med viktskiva



Bäckenlyft på plint



Marklyft med raka ben



Utfallsgång med rotation



ÖVERKROPPSÖVNINGAR

Armhävning/push up



Bänkpress



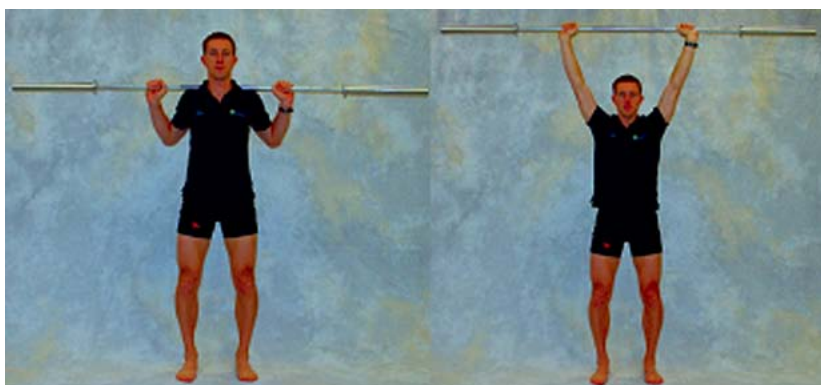
Bänkpress med hantlar



Liggande rotationer



Stående axelpress, bakom nacken



Stående hantelpress



Alternerande hanrelpress



Stående rodd



Ryggdrag



Stående, framåt lutad, rodd



Chins/Lastdrag



MAGE/RYGG



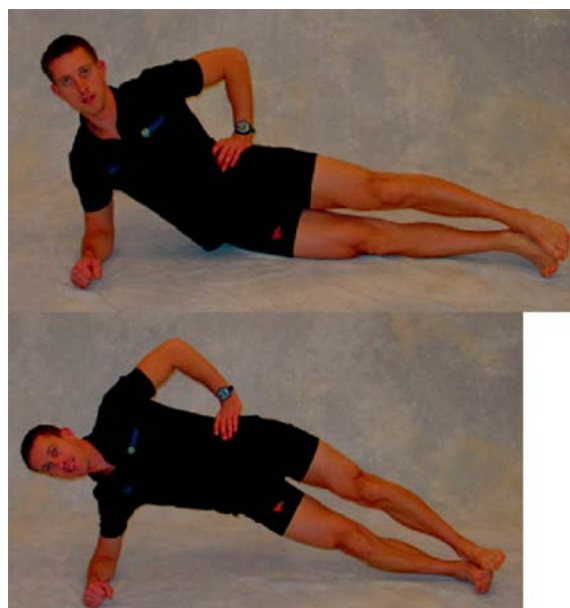
Joystick



Goodmorning



Sidlyft



Sidlyft med hantel



Rullningar med "fällkniven"

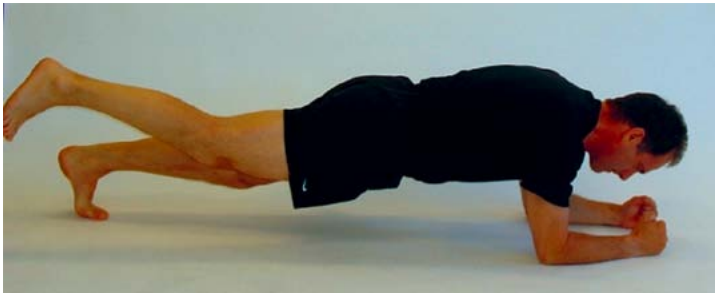


COREÖVNINGAR

Position 1 "Plankan"



Position 2 a + b höger resp. vänster ben



Position 3 a + b höger resp. vänster arm



Position 4 a + b "diagonalen" höger arm & vänster ben / vänster arm & höger ben



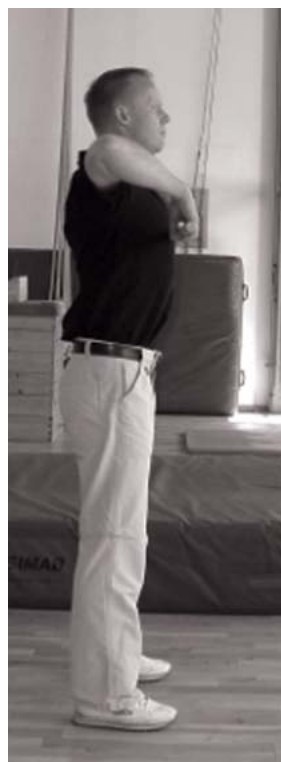
Position 5 a + b höger resp. vänster sida



Position 6 a + b höger resp vänster sida



OLYMPISK RÖRLIGHET





Svenska Bilsportförbundet
Tel. +46 (0)8 626 33 00 - Fax. +46 (0)8 626 33 22 - www.sbf.se
Box 705 - SE-191 27 Sollentuna