

Fysutbildning fotboll

Steg 1

- *Hålla spelarna skadefria*
- *Bibehålla/förbättra en positiv utvecklingskurva*
- *Få spelare att röra sig mer ekonomiskt*

ATC
Athlete Testing Center
NACKA

Vad är en skada?

”Ett område som gör ont på ett eller annat sätt, alltid pga stress”

1. Överbelastningsskada
2. Akut skada

Överbelastningsskada:

Sker om en muskel/led/sena belastas/stressas för mycket eller för hårt utan tillräcklig vila. T.ex. återkommande knäproblem, ljumskar, ländrygg

ATC
Athlete Testing Center
NACKA

Akut skada:

Skada som uppstått med en tydlig definierbar orsak och vid en bestämd tidpunkt. Det skadade området får ofta en svullnad vilket påverkar funktionen negativt.

T.ex. benbrott, ”fotledsstukning”, lårkaka m.m.

Vanliga fotbollsskador och varför?

Baksida lår ruptur

- För stor obalans mellan quadriceps- och hamstringsmuskulatur
- Dålig aktiverad sätesmuskulatur/bålmuskulatur

Fotledstukning

- CNS överstimulerat
- Dålig stabilitet höft/knä/fotled

Ländryggsmärta

- Dålig bäcken/ländryggstabilitet
- Matsmältning
- Stress

Knäsmärta

- För stor obalans mellan quadriceps- och hamstringsmuskulatur
- Inaktiv sätesmuskulatur
- För mycket, för ofta, för länge, för enformigt

Ljumske/höftböjare sträckning

- Inaktiv bålmuskulatur
- Instabil/orörlig/överrörlig höft

Vanliga fotbollsskador och varför?

Kombinerade orsaker till skada:

- 1. Tidigare skada*
- 2. Oliksidig höger/vänster*
- 3. Obalans press/drag*
- 4. För mycket, för ofta, för länge, för enformigt*

Vad kan vi göra för att förebygga?

1. *Lyssna (stäm av och hör efter)*
2. *Se (lyssna mindre)*
3. *Förebygg under försäsong och bibehåll under säsong*
4. *Ta hand om skada så fort som möjligt och se till att rehab sköts*

När det smäller



ATC
Athlete Testing Center
NACKA

Vad kan vi göra för att hjälpa någon tillbaka?

- 1. Se till att få en bedömning på vad det är för typ av skada + eventuellt rehabprogram om ni är osäkra*
- 2. Återintroducera spelaren i träning med progressionen låg stimuli och låg kravbild till högre och högre*

Vad kan vi göra för att hjälpa någon tillbaka?

Steg 1: Löpintervaller mellan 50% och 70% av maxhastighet och på 30% av matchtid/träningstid. Jobba 10 sek vila 30 sek -ska kunna göras helt utan smärta innan nästa steg, kan göras med boll

Steg 2: Löpintervaller mellan 70 och 90% av maxhastighet och på 50% av matchtid/träningstid. Jobba 10 sek vila 30 sek -ska kunna göras helt utan smärta, kan göras med boll

Steg 3: Löpintervaller med 80-100% av maxhastighet och på 75-100% av matchtid/träningstid. Jobba 10 sek vila 30 sek -ska kunna göras helt utan smärta, kan göras med boll

Vila minst 36h innan nästa steg/session. Avbryt så fort smärta uppstår och vila 36h innan nytt försök på samma steg påbörjas.

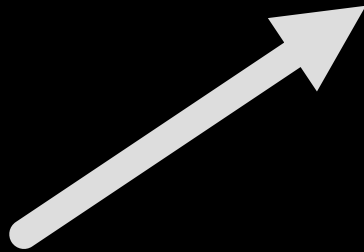
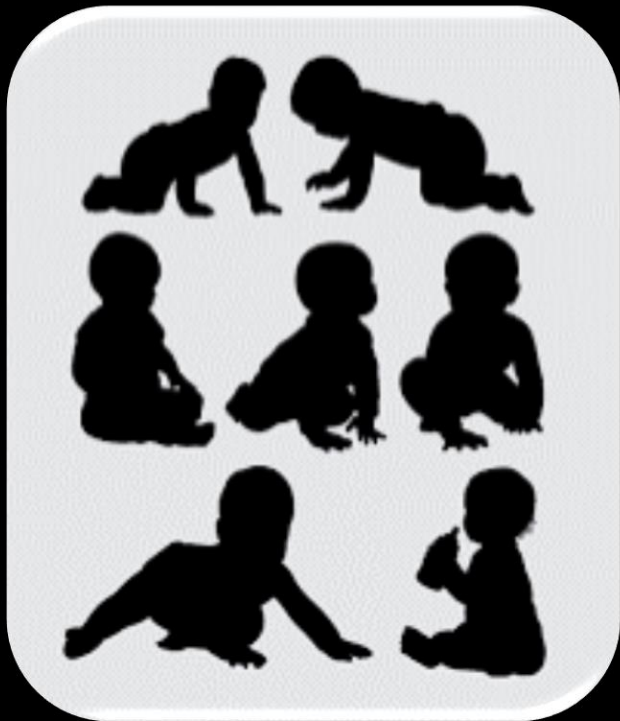
Steg 4: Tillbaka i träning, var försiktig med man-man och spel med mycket närkamper

ATC
Athlete Testing Center
NACKA

Grundläggande rörelselära

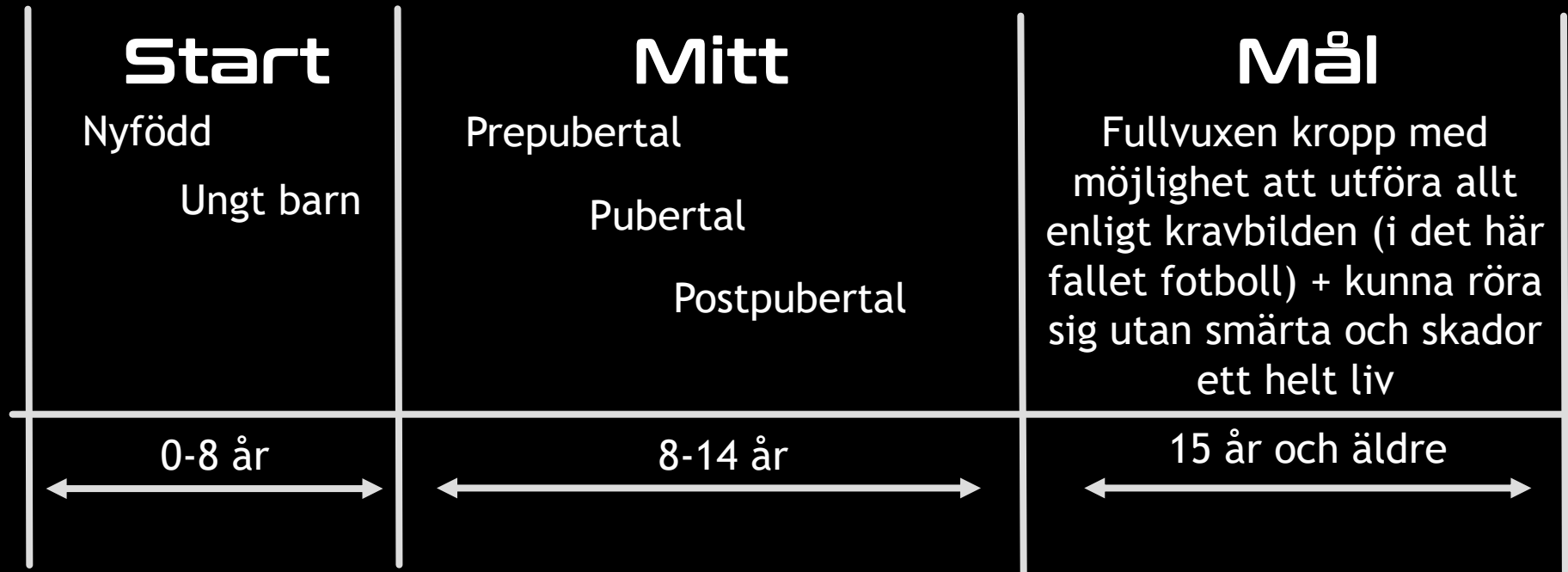
Mål

Start



ATC
Athlete Testing Center
NACKA

Grundläggande rörelselära



Prioriteringsordning träning

1. Bål/Andning

- Bäckben och ländryggsstabilitet

2. Höft

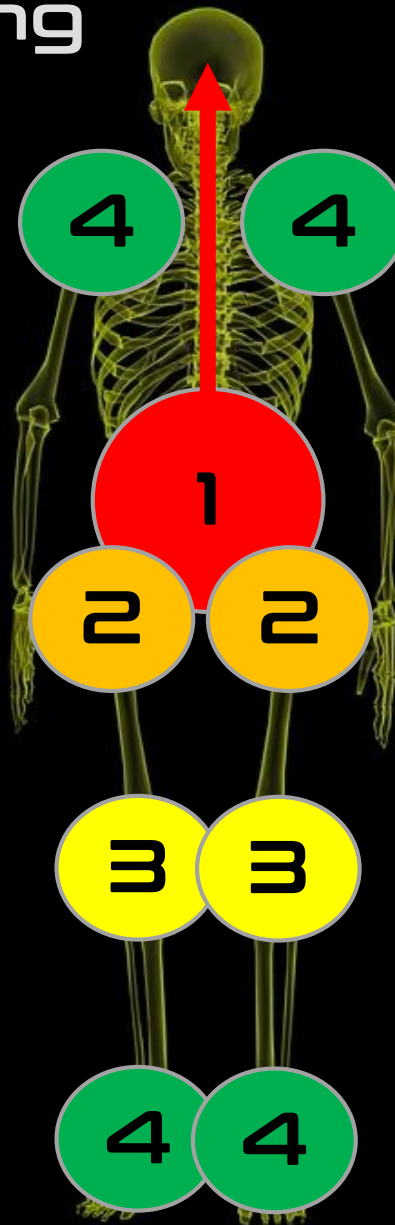
- Höftstabilitet och rörlighet

3. Knä

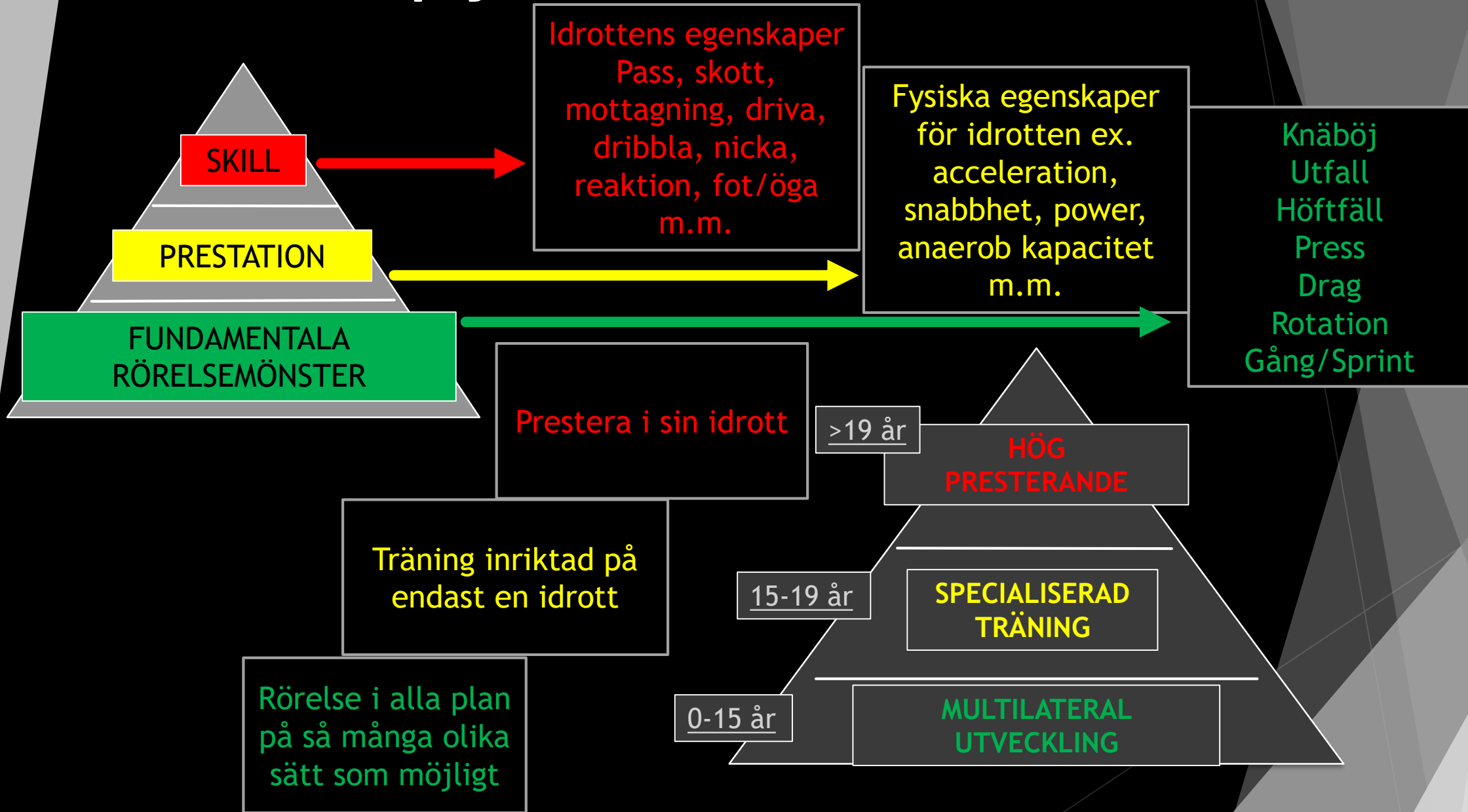
- Knästabilitet

4. Fotled och axel/skuldra

- Fotledsstabilitet och rörlighet
- Skulderbladstabilitet och axelrörlighet



De två pyramiderna



Hur ser ett fyspass ut?

Fler leder, minimal stabilitet, medel till hög hastighet



Utmana och utför snabbare

Fler leder, mindre stabilitet, låg hastighet



Upp i stående och utför långsamt

Få leder, mycket stabilitet, låg hastighet



Börja på marken och extremt långsamt

Fysprogram 14 år och under

▶ Uppvärmning 1

1. Andning på mage
2. Rocking alla 4
3. Ryggliggande andning sträck
4. Ryggliggande rulla i sidled

▶ Uppvärmning 2

1. Knäböj
2. Utfall
3. Höftfäll
4. Sidoutfall

▶ Kraftutveckling 1

1. Krypa
2. Krypa på tå
3. Kryp sidled
4. Krypa sidled på tå
5. Krypa sidled med rotation

▶ Kraftutveckling 2

1. Utfallsgång L-S
2. Sidoutfallsgång L-S
3. Knädriv L-S
4. Sprint

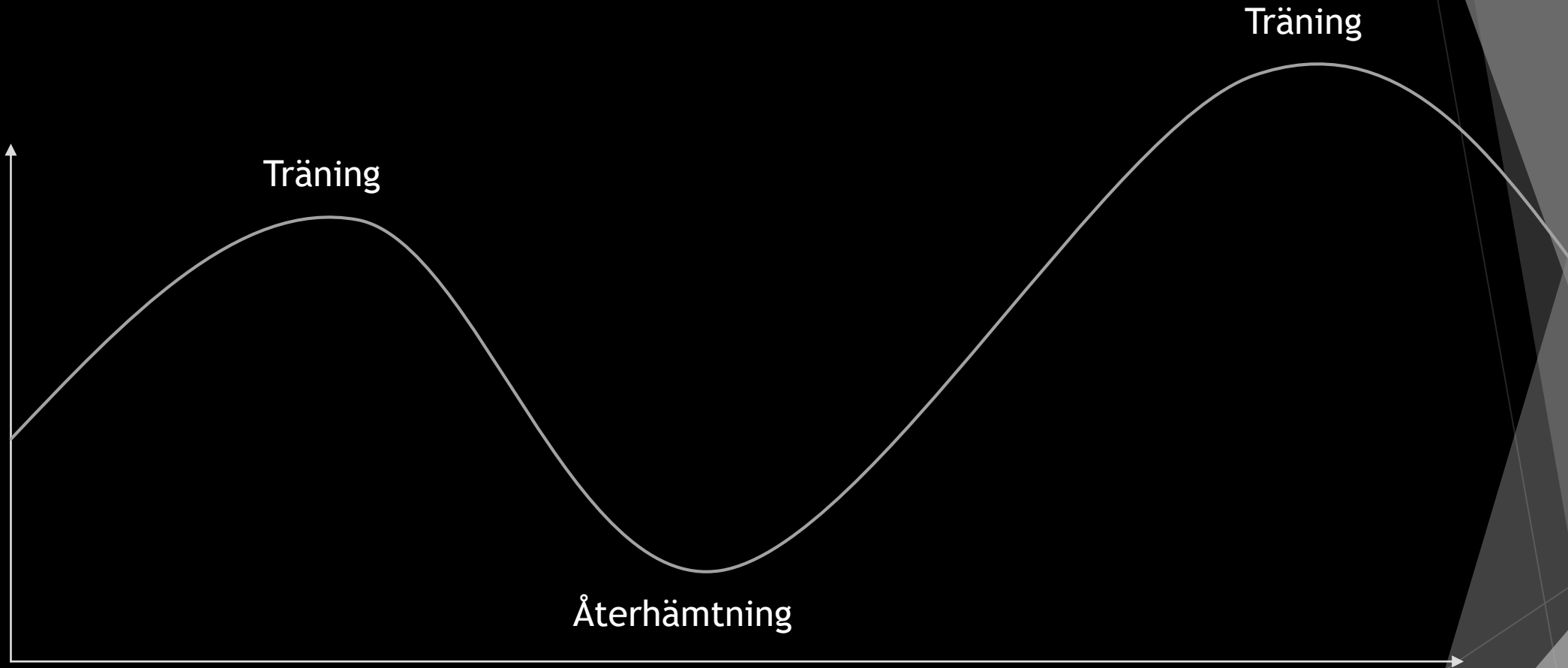
▶ Acceleration/Power,Plyo/CDS/Agility

1. Hopp och landning - Power/Plyo
2. 5/10/5 - CDS
3. Tvåkonstouch
4. Diverse stafetter

CDS= Change of
Direction Speed

Agility = Change
of Direction
Speed +
Reaktionsmoment

Återhämtningstider och superkompensation



Energisystem	% Maximal power	Repetitionstid	Ratio arbete / vila	Återhämtningstid mellan pass
Fosfatogena	90-100 %	5-10 sek	1:12 till 1:20	36-48 tim
Glykolytiska	75-90 %	15-30 sek	1:3 till 1:5	36 tim
Glykolytiska & Oxidativa	30-75 %	1-3 min	1:3 till 1:5	24-36 tim
Oxidativa	20-30 %	> 3 min	1:1 till 1:3	24 tim

Fotboll är en anaerob idrott med aeroba återhämtningsperioder

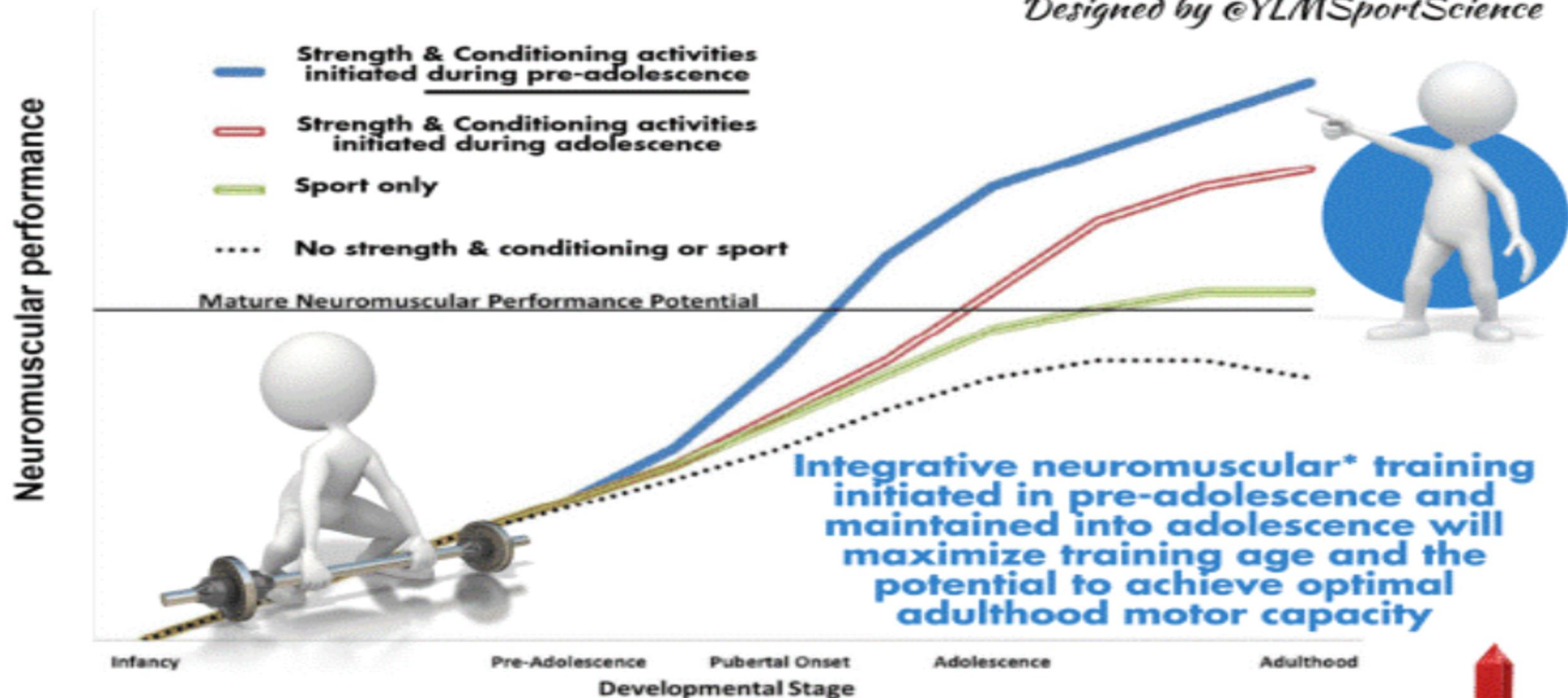
Uppvärmning inför fotboll

- ▶ Andning
- ▶ Rocking
- ▶ Kryp
- ▶ Utfallsgång
- ▶ Sidledsgång

Övningar med filmer och instruktioner finns på www.atcnacka.se under "Övningar efter screening"

How Young is "Too Young" to Start Training?

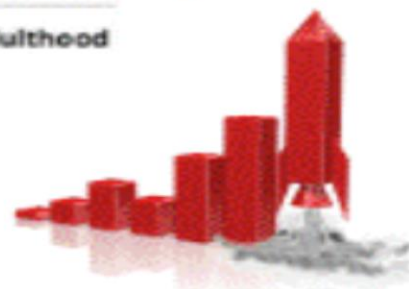
Designed by @YLMSSportScience



Reference

by Myer, Lloyd, Brent & Faigenbaum, ACSMs Health Fit J 2014

*Resistance training, dynamic stability exercises, core focused training, plyometric drills and agility training



Studier på unga idrottare och elitidrottare

- ▶ 1224 male soccer players, 37 female soccer players, 1190 male and female athletes in sports other than soccer between the ages of 5-18 years old and 34 parents of soccer athletes.
- ▶ In order to prevent athletic burnout there must be a focus on positive affect and limit the amount of negative affect as long term negative stress can lead to athletic burnout.
- ▶ These results help to show a correlation between deliberate practice and the ability to become an elite athlete.
- ▶ The authors conclude that although deliberate training and other environmental factors are critical for elite performance, they cannot by themselves produce an elite athlete.
- ▶ Elite athletes specialize later in their sports career than near elite athletes. The near elite athletes pass through the three transitions at an earlier age.
- ▶ Elite athletes specialize later in their sports career than near elite athletes. The near elite athletes pass through the three transitions at an earlier age.
- ▶ Harmonious passion can help to reduce burnout for athletes because of self-determined motivation, Obsessive passion was unrelated.
- ▶ The author was able to show that an athlete will be able to make it to the international stage without early success in the sport.

Vad tar du med dig från dagens utbildning?

Referenser:

- Ekstrand, J. m.fl. Br J Sports Med. 2013. 47:732-737.
- Bengtsson, H. m.fl. Br J Sports Med. 2013. 47:743-747.
- Silva, JR. m.fl. Eur J Appl Physiol. 2013. 113:2193-2201.
- Mohr, M. m.fl. Eur J Appl Physiol. 2016. 116:179-193.
- Jones, RI. m.fl. J Sports Sci. 2015. 33:1305-1311.
- Nédélec, M. m.fl. Sports Med. 2012. 42:997-1015.
- Nédélec, M. m.fl. Sports Med. 2013. 43:9-22.
- <https://www.1177.se>
- Barreiros, A. N., & Fonseca, A. M. (2012)
- Baxter-Jones, A., & Maffulli, N. (2003)
- Curran, T., Appleton, P. R., Hill, A. P., & Hall, H. K. (2011)
- Ford, P. R., Ward, P., Hodges, N. J., & Williams, A. M. (2009)
- Goodman, M., & James, I. A. (2017)
- Goodway, J. D., & Robinson, L. E. (2015)
- Guth, L. M., & Roth, S. M. (2013)
- Schmidt, C., & Lehman, S. (2016)
- Haugaasen, M., Toering, T., & Jordet, G. (2014)
- Moesch, K., Elbe, A., Hauge, M. T., & Wikman, J. M. (2011)
- Rodríguez Quijada, M. (2016)
- Tucker R, Collins M. (2012)
- Ward, P., Hodges, N. J., Starkes, J. L., & Williams, M. A. (2007)
- Moen, F., Myhre, K., Klöckner, C. A., Gausen, K., & Sandbakk, Ø. (2017)

Lagträning
Individuell träning
Fystester
Screening



Info@atcnacka.se

Atcnacka.se

070 516 64 66