

Praktisk implementering af skadesforebyggende træning og styrke træning - tillæg til ATRO

Nedenstående er et konkret forslag til hvordan I i jeres klub kan implementere skadesforebyggende træning for unge roere. Første del af dokumentet er en indføring i tankerne om denne type træning i forhold til de forskellige alderstrin som ATRO spænder over. Formålet med træningen er forskellig alt efter hvilken aldersgruppe man arbejder med og det vigtigt at forstå hvad målet er for de enkelte alderstrin. Dette er beskrevet i nedenstående afsnit.

I slutningen af dokumentet finder I nogle specifikke træningsprogrammer som I kan bruge i jeres daglige træning.

Generelt om bevægeligheds- og skadesforebyggende træning

Formålet med den *skadesforebyggende træning* er primært at sikre de bedste fysiske forudsætninger hos roerne gennem hele deres rokarriere.

Vi vil gerne have, at det at træne roing er en sund sport, som ikke ødelægger vores roere nu eller på længere sigt. Vores ønske er at få en stor gruppe af roere til Danmarks Rocenter (DRC), som alle har de bedste fysiske og psykiske forudsætninger for at vinde medaljer til store mesterskaber. Ved regelmæssigt at screene eliteroerne i DRC har vi fundet frem til hvilke skader, der er hyppigst for vores roere.

Vi vil med baggrund i hyppigheden af skaderne og ud fra alvorligheden af skaderne lave en prioriteret gennemgang af øvelser for de forskellige alderstrin.

Eksempel på begrebet "alvorligheden af skaden"

I perioden 2003 – 2009 har der blandt landsholdets roere været tre tilfælde af diskusprolaps. Dette er ikke en hyppig skade, men er så invaliderende, at det kan stoppe en lovende elitekarriere og give den aktive mén for resten af livet. Gener i ryggen er den skade flest roere beskriver, og da smerter i ryggen kan udvikle sig til alvorlige lidelser, prioriterer vi forebyggelse af rygproblemer højest på vores skadesliste.

De tre hyppigste skader i eliteroning

- Lænderyg (low back pain)
- Ribbensskader (træthedsbrud og inflammation)
- Knæskader (springerknæ, løberknæ og Patello-femorale smerter)

Følgende ting øger risikoen for skader

- Stor træningsmængde og øgning i træningsmængde
- Forkert teknik
- Forkert udstyr
- Manglende planlægning
- Træningspauser

ATRO Vejledning i skadesforebyggende træning

— Sygdom

— Fysiske skavanker (medfødte eller erhvervet asymmetri, det vil sige skævheder enten i knogler eller led)

Når muskler og ligamenter belastes i en yderstilling er de udsatte for overbelastning. For at kunne holde til at tage tusindvis af rotag med maksimalt tryk, skal man være stærk i den dybe muskulatur omkring leddene i hele rygsøjlen. Der skal også være et afbalanceret styrkeforhold mellem muskulaturen på for- og bagsiden af leddene. De skadesforebyggende øvelser vi har valgt at vise under hver aldersinddeling, er resultatet af disse overvejelser. En træner kan ved at holde øje med sine aktive ofte opdage om de begynder at vise tegn på skader eller overtræning.

Kernestabilitet

Kernestabilitet betyder, at man har en god styring og styrke af muskulaturen omkring rygsøjlen, mave, ryg og flanken (sidemusklene). En god kernestabilitet sikrer en god kropsholdning, og er en forudsætning for at kunne udnytte sin fulde styrke i arme og ben.

Optimalt set burde kerneøvelser introduceres allerede før første aldersgruppe 11-14 år, nemlig fra 5-6 års alderen. Da vi ikke har roerne så tidligt i forløbet, men først fra omkring 10-11 år, er det derfor endnu vigtigere at vi er opmærksomme på at få denne træning med.

Det er også i denne gruppe, som beskrevet i kapitlet om styrketræning, at man bør introducere basisstyrkeøvelser (squat, frivend, dødløft og så videre). Styrkeøvelserne skal trænes med meget lav vægt som fx et kosteskafte eller vægtstang uden skiver.

Vi ser tit at roere i 20-25 års alderen, der for første gang begynder på tung styrketræning, ikke har den nødvendige smidighed og koordinationsevne til at udføre styrkeøvelserne med korrekt teknik. Forkert teknik og for tunge vægte vil give skader. Derfor er det vigtigt også at introducere styrketræning tidligt for roerne under de rigtige forhold.

De øvelser vi beskriver og introducerer i de enkelte kapitler er kropsstammeøvelser, hvor der lægges vægt på god kvalitet i udførelsen. Det er bedre at lave få men veludførte gentagelser i stedet for at lave mange "dårlige" øvelser. Bliver man god til at aktivere de dybe stabiliserende muskler, vil det ske automatisk, og man vil helt ubevidst lave en god forspænding i muskulaturen. Vi ser gerne, at det at lave gode, effektive skadesforebyggende øvelser bliver en naturlig del af den træning alle eliteroere laver.

Anbefalinger for de enkelte alderstrin

11-14 år, Junior C og D

Der er i denne aldersgruppe gode muligheder for at indlære motoriske færdigheder, og det er legen, som er en vigtig motiverende faktor. Det må derfor antages, at roere der har startet deres rotræning i en tidlig alder (11-14 år) er bedre til senere i karrieren at lære en ny rostil eller til at skifte fra en til to årer eller skifte side.

Af skadesforebyggende øvelser kan man derfor træne balance, koordinationsøvelser, bevægelighedstræning, lege og dans.

ATRO Vejledning i skadesforebyggende træning

Kernestabiliteten skal introduceres for denne aldersgruppe, der skal stilles krav til kvaliteten af øvelserne, men man skal ikke forlange, at det altid bliver udført 100 % korrekt. Senere i livet vil de blive meget bedre til øvelserne, specielt hvis de i en tidlig alder er blevet instrueret i øvelserne.

I øvelseskortene findes flere billeder af gode aldersrelaterede øvelser.

15-16 år, Junior B

For denne aldersgruppe kan man begynde at introducere konkurrencer, hvor det handler om at kunne lave flest gentagelser, løfte mest eller være hurtigst. Fortsat udvikling af teknik, stille større krav til kvaliteten i udførelse af øvelserne, indlæring af basis bevægelser, dvs. at de aktive skal lære hvorfor øvelserne skal laves, hvad det gør godt for, og kunne forklare det for andre er fortsat vigtigt.

Kernestabiliteten skal vedligeholdes og udvikles med større krav til kvalitet og udholdenhed. Parøvelser er øvelser hvor man samarbejder med andre, lærer at stole på andre, bede om hjælp og kunne hjælpe andre, disse øvelser vil styrke sammenholdet og knytte venskaber. Stræk, udspændingsøvelser og styrketræning er øvelser, der kan blive langt mere effektive som parøvelser.

Det sociale samvær med andre og specielt det modsatte køn betyder mere og mere i denne aldersgruppe, og her er parøvelser også en god mulighed for at skabe rum for dette.

I øvelseskortene findes flere billeder af gode aldersrelaterede øvelser.

17-18 år, Junior A

For denne aldersgruppe begynder styrke og koordinationsevnen at være rigtig god og mange aktive bør kunne lave skadesforebyggende træning med højeste sværhedsgrad. De skadesforebyggende øvelser kan trænes 1-3 gange om ugen og gerne som opvarmningsøvelser før anden træning. Dette er generelle anbefalinger. Det er muligt at, nogle roere har mere brug for denne form for træning og det kan derfor sagtens være, at de træner skadesforebyggende 4-5 gange om ugen.

I øvelseskortene findes flere billeder af gode aldersrelaterede øvelser.

19-22 år, Senior B, U23

De skadesforebyggende øvelser kan trænes 2-3 gange om ugen og gerne som opvarmningsøvelser før anden træning. Øvelserne bør laves med højeste krav til styrke og stabilitet I øvelseskortene findes flere billeder af gode aldersrelaterede øvelser.

Skadesforebyggende øvelser

De viste øvelser på øvelseskortene bliver som udgangspunkt mere og mere krævende for hver årgang. Øverst på hvert øvelseskort er angivet hvilket alderstrin den enkelte øvelse egner sig bedst til. Dette er dog kun vejledende og det vil altid være roerens nuværende evner som bestemmer, hvilke øvelser som benyttes. Når roerne behersker øvelserne varierer med ny og eventuelt sværere øvelser. Øvelserne præsenteret i øvelseskortene er eksempler og kan sagtens suppleres med andre. Tag udgangspunkt i roernes behov og kunnen og giv dem gerne individuelle øvelser.

Organisering

Spred de valgte øvelser ud på gulvet i en cirkel. Gennemgå hver enkelt øvelse med roerne og lad dem prøve at udføre dem under trænerens supervision. Ret og støt roerne så de udfører øvelsen korrekt. En god øvelse er bedre end to dårlige!

Form

Man kan som træner lade roerne træne på tid eller lade dem udføre et bestemt antal øvelser (repetitioner).

På tid: For eksempel kan man lade roerne lave en øvelse i 45 sekunder efterfulgt af 15 sekunder pause, hvor de skifter til næste øvelse. Altså et arbejde/pause-forhold på 45/30.

Under hvert program findes et forslag til arbejde/pause-forhold, men disse er kun vejledende. Det er trænerens job at justere arbejde/pause-forholdet så det passer til roerne. Træneren kan bruge nedenstående tabel til at justere træningen efter.

15/15: God til hårde øvelser

20/10: God til mellemhårde øvelser

30/10: God til lette øvelser

40/20: God til mellemhårde øvelser

30/30: God til hårde øvelser

45/15: God til lette øvelser

60/20: God til mellemhårde øvelser

Det er vigtigt at understrege, at det ikke gælder om at roeren skal lave som mange gentagelser som muligt i arbejdsperioden, men lave så mange KORREKT udførte øvelser i arbejdsperioden. Det er trænerens opgave at sikre dette.

Repetitioner: I hvert program findes en kolonne med forslag til antal gentagelser (repetitioner) for hver øvelse. Der kan for eksempel stå: 10 rep eller 5/5 rep. 10 rep. betyder således at der skal udføres 10 repetitioner af øvelsen. 5/5 rep. henviser til en øvelse hvor der skal laves 5 øvelser til hver side (og dermed i alt 10). For eksempel 5 øvelser med højre ben og 5 øvelser med venstre ben.