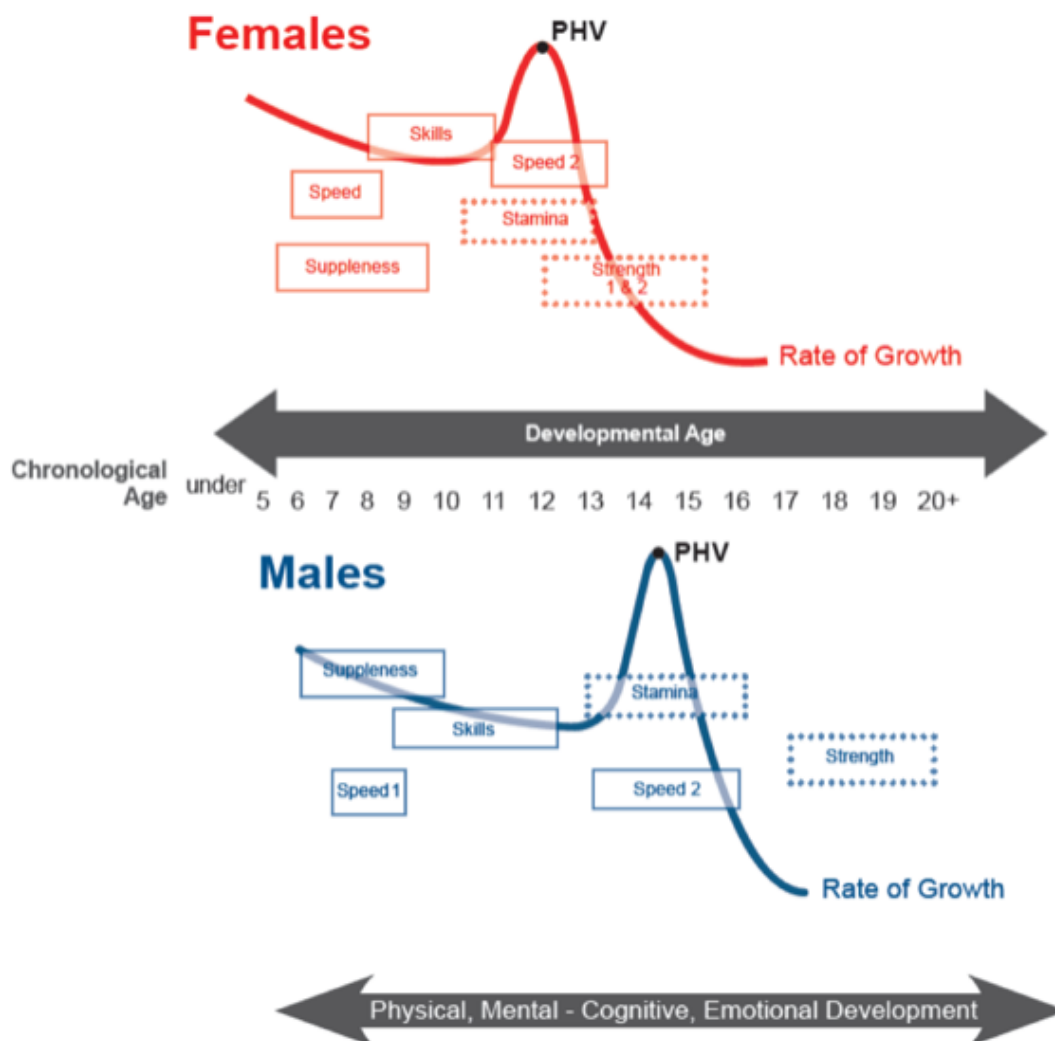


Motoriske ferdigheter og atletisk utvikling kan deles inn i fem kategorier. Disse kategoriene er alltid trenbare, men øker i et større tempo hvis riktig trening blir gjennomført i de rette utviklingsperiodene. Disse periodene er referert til som det optimale treningsvinduer.

Ved å trene i den sensitive perioden, kan utviklingen av styrke og utholdenhet nå et større potensiale enn det man vil kunne oppnå ved å trene i forhold til kronologisk alder.

Kronologisk alder er alder i år, mens biologisk alder er alder i forhold til kroppslig utvikling, som vekst og andre utviklingshendelser.

Trenere kan dra nytte av sensitive treningsperioder ved å følge med på en utøvers vekst, og legge opp til trening i de optimale treningsvinduene for å optimalisere effekten.



Hurtighet

Det er to optimale vinduer for hurtighetstrening. For jenter er det fra rundt 6-8 års alder, og deretter fra 11-13 års alder. For gutter er vinduene fra 7-9 års alder, og fra 13-16 års alder. Det første vinduet sammenfaller med utviklingen av sentralnervesystemet. Dette gjør det til en sensitiv periode å trene agility og retningsforandringer fordi muskelkontroll og utvikling av reaksjonsevne er forutsetninger for god utvikling.

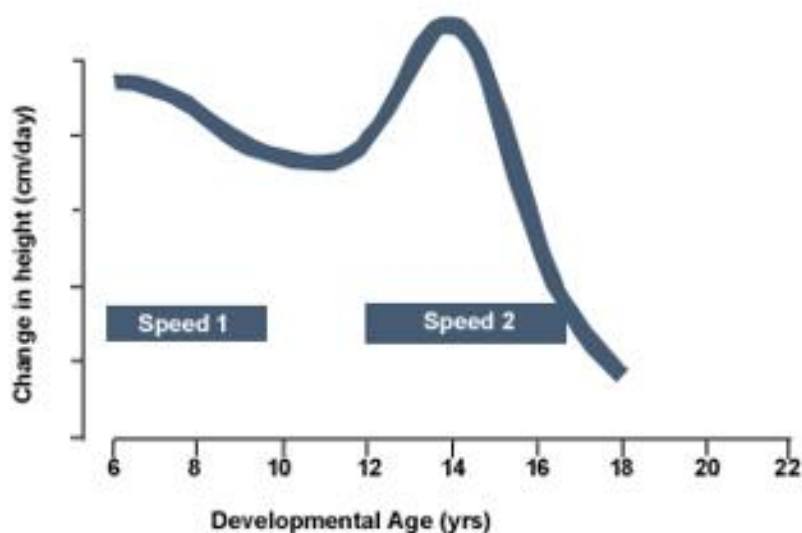
Trening

I løpet av den første sensitive perioden bør agilitytreningen ha lavt volum og høy intensitet; mindre enn fem sekunders varighet med full restitusjon mellom repetisjonene.

Hurtighetstrening bør starte i den andre sensitive perioden. Det er to komponenter i hurtighetstrening; Anaerob alactacid kraft og anaerob alactacid kapasitet. Tenk på anaerob alactacid kraft som din topphastighet, og anaerob alactacid kapasitet som varigheten på perioden du kan prestere toppfart. Det anaerobe alactacid energisystemet er ansvarlig for å skaffe korte, massive mengder energi. Trening i løpet av den andre sensitive perioden bør være repetisjoner av 5-20 sekunders varighet, med full hvile mellom repetisjonene.

Hurtighetstrening bør gjennomføres på hver treningsøkt. Den beste tiden å trene hurtighet er mot slutten av oppvarmingen og rett etter oppvarmingen. Dette er fordi verken sentralnervesystemet eller kroppens metabolisme da er slitent. Når man trener hurtighet bør volumet alltid være lavt, og man bør ha full restitusjon mellom repetisjonene. For å maksimere effektiviteten, bør akslerasjonene gjennomføres over en kort distanse med fokus på riktig holdning og balanse.

Windows of Optimal Speed Training



Ferdigheter

Ferdigheter er mest trenbare mellom 5 og 12 år, med den beste perioden for motorisk utvikling mellom 8 og 11 år for jenter, og 9 og 11 år for gutter. Selv om ferdigheter er veldig trenbare, går mulighetene for utvikling nedover etter 12 år.

Grunnleggende ferdigheter bør utvikles før 11 års alder for jenter, og 12 års alder for gutter. Noen eksempler på grunnleggende ferdigheter er agility, balanse, koordinasjon, hoppe, kaste, ta imot og sparke. Hvis de grunnleggende ferdighetene ikke er utviklet tidlig, kan det føre til utfordringer med utvikling av ferdigheter senere.

Trening

Tidlig sportsspesifikk trening kan føre til mangel på bredere ferdighetsutvikling og dermed forhindre fremtidige atletiske muligheter. Det er derfor viktig å ha balansert utvikling av grunnleggende ferdigheter, noe som kan oppnås ved deltakelse i et vidt spekter av idretter i ung alder.

Fleksibilitet

Den sensitive perioden for fleksibilitet er før vekstspurten (vanligvis i 9 til 12 års alder)

Trening

Informasjon om hvordan man best utvikler fleksibiliteten er begrenset, men et bra sted å starte er på oppvarmingen før en treningsøkt. Dynamisk (bevegelse) stretching bør gjennomføres før hver treningsøkt.

Statisk stretching bør begrenses til 2 timer før og 2 timer etter trening.