

Krönika av Michail Tonkonogi, publicerad 2012-10-05 på www.barntraning.se

Världens absolut bästa övning för barn

... finns helt enkelt inte, aldrig har funnits och aldrig kommer att finnas. Alla träningsmetoder, träningsmodeller och koncept har sina för- och nackdelar. Varje övning är bra för att utveckla vissa fysiska kvalitéer och förmågor och sämre på att utveckla några andra. En övning som kan vara optimal för ett specifikt barn kan vara mindre lämplig för ett annat barn. Då och då förs det fram önskemål om en STOOOOR övningsbank med övningar för barn. Faktum är att en sådan övningsbank inte skulle tillföra något. Vad spelar det för roll att man samlar 10 000 övningar på ett och samma ställe om användaren inte förstår VARFÖR man ska välja en viss övning för ett visst barn. Det är ett av den svenska idrottens stora problem. Man utgår i sitt tankesätt från metoden istället för ändamålet. "Du, jag har sett en riktigt häftig övning som den där australiensiske världsmästaren använde, vi kan köra den med våra 99:or". Vet man ens vilka fysiologiska effekter som man vill uppnå? Vet man om denna metod är lämplig för den aktuella åldersgruppen? Vet man hur den tänkta övningen bidrar till att uppnå långsiktiga träningsmål? Om man vet vilka träningsmål som man vill uppnå så är det inget problem att hitta en lämplig övning. Det finns oändligt många övningar som kan utveckla en och samma egenskap. Det handlar med andra ord inte om att kunna tusentals övningar, utan om att veta vad man vill uppnå. Det är inte den tränaren som kan flest övningar som är den bästa barntränaren, utan den som har förmågan att tänka, planera och sätta upp tydliga mål för varje träningspass och att göra träningen rolig. Att välja en bra övning blir då en teknikalitet.





BARNTRÄNING.SE

ALDERSANPASSAD FYSISK TRÄNING FÖR BARN OCH UNGDOM



Som tränare kan det vara väldigt lätt att falla ner i en "konceptfälla". Det är ju så enkelt att ta ett färdigt koncept, där någon har valt ut ett antal övningar och "paketerat" dessa med hjälp av snygga planscher och broschyrer. Problemet är att ingen övning och inget koncept är bättre än något annat. Begränsar man sig till en typ av övningar så missar man möjligheten att välja den mest optimala övningen för ett specifikt barn med specifika behov. Utgår man, däremot, utifrån det specifika träningsmålet så kan man alltid välja den mest lämpliga övningen oberoende av vilket koncept denna övning hör till. Man bör komma ihåg att träningskoncept är alltid kommersiella. Det är alltid någon som tjänar pengar på dem. På dagens stora och ständigt växande kommersiella marknaden för fitness- och hälsorelaterade tjänster och produkter krigrar konkurrenterna genom att försöka övertyga konsumenterna om just den egna träningsmetodens eller konceptets absoluta förträfflighet. "MAQ är bäst! Nej, Crossfit är bäst! Nej, uteträning är bäst!" Fel! Den övningen är bäst som på bästa sätt uppnår de specifika målen för just detta barn, med dess specifika behov och dess specifika åldersfas. Så strunta i alla koncept! Tänk självständigt istället. Var noga med att identifiera träningsmålen. Man ska vara helt säker på vilka fysiologiska förändringar man vill åstadkomma innan man börjar fundera på övningsvalet. Och sist men inte minst, träning för barn ska först och främst vara ALLSIDIG och VARIERANDE, vilket ju är raka motsatsen till alla inskränkta koncept och övningsbanker.



Trender kommer och går, myter skapas och (i bästa fall) avslöjas. Som oinvigd har man ingen chans att avgöra om det är kettlebells eller gummiband som ger den bästa träningen, är det GI-metoden eller carb-loversdietten som gör att man snabbast blir av med trivselringar, är det tre eller tio gånger



BARNTRÄNING.SE

ALDERSANPASSAD FYSISK TRÄNING FÖR BARN OCH UNGDOM



man ska lyfta skivstången i varje set för att bygga upp muskler. Man vill gärna tro att det finns en träningsmetod eller en utstuderad diet som ska göra att man på 12 veckor ska lösa alla sina problem och kommer att känna sig helt nöjd med sig själv, sitt utseende, sin kondition och prestationsförmåga. Sanningen är dock att man helt enkelt faller för det konceptet som marknadsförs på det mest skickliga och offensiva sättet.