

Ungdomsidrottarens resplan



Startzon

Övergripande frågeställning att använda som stöd för diskussioner i startzonen

- Hur ser den aktuella miljön ut i dagsläget gällande skola, socialt umgänge och träning?

Aktuell miljö

Frågeställningar att använda som stöd för diskussioner kring aktuell miljö

I större städer är exempelvis stadsmiljön och restiden viktiga parametrar att fundera över. Om du behöver resa 1–3 timmar per dag, till och från träningen, så kan det över längre tid bli jobbigt.

- Hur ser resvägen och restiden till träningarna ut?

- Kan du träna både grenspecifik träning och fysisk träning på samma plats?

Träningsvolym

Frågeställningar att använda som stöd för diskussioner kring träningsvolym

- Hur många timmar i veckan tränar du för tillfället? Hur många timmar tillsammans med din tränare?

- Hur ser fördelningen mellan grenspecifik träning och fysisk träning ut i nuläget?

- Har du valt idrott eller tränar du andra idrotter också?

Tävlingsstatus

Frågeställningar att använda som stöd för diskussioner kring tävlingsstatus

- Är tävlingsnivå den rätta – vinner eller förlorar du mycket?

- Hur ser fördelningen ut mellan träning och match/tävling?

- Har du en ambition att tävla mer eller mindre?

Skador – tidigare och/eller aktuella

Frågeställningar att använda som stöd för diskussioner kring skador – tidigare och/eller aktuella

- Om skador finns eller har funnits, är det något speciellt mönster som går att förknippa med dessa skador?

- Är det samma typ av skador som uppstår (akuta/överbelastning), är det samma område som skadas (exempelvis axel, knä, fot)?

Justeringszon

Frågeställningar att använda som stöd för diskussioner i justeringszonen

- Är tränings- och tävlingsvolymen tillräcklig i förhållande till den specifika idrottens kravprofil?

- Begreppet "träna din ålder" är det relevant för den idrott du håller på med?

- Hur ser fördelningen ut, procentuellt sett, mellan grenspecifik träning och fysisk träning i din idrott?

Utvecklingszon

Frågeställningar att använda som stöd för diskussioner i utvecklingszonen

- Vilka fysiska kvaliteter behöver du stödträna?

- Vilka kvaliteter tillgodoses genom bra grenspecifik träning i din idrott?

Utvärderingszon

Frågeställningar att använda som stöd för diskussioner i utvärderingszonen

Utöver fysiska tester och tester av idrottsspecifika färdigheter kan du även reflektera över din egen insats och kapacitet. Här följer några exempel på frågor:

- Hur upplever du din egen utveckling i din idrott?

- Hur har din insats varit i samband med träning och tävling?

- Hur kändes upplägget i utvecklingszonen?

- Vilka fysiska tester är värdefulla att genomföra utifrån din nuvarande träningsplanering?

- Vilka fysiska kvaliteter, utifrån testresultat, kräver mer träning av dig?

- Hur är din allmänna hälsa, vilket inkluderar sömn och kost? Hur många frisk- och sjukdagar har du?

Rehabiliteringszon

Frågeställningar att använda som stöd för diskussioner i rehabiliteringszonen

- Har du fått en diagnos på din skada och vet du i så fall vilken den är?

- Vet du vilken vävnad (exempelvis muskel, sena, ledband) som är problemet?

- Kan du förklara vad det var som orsakade skadan?

- Vet du vilka kriterier/regler som gäller i just din idrott, för när du kan gå tillbaka till träning och/eller tävling?

Återhämningszon

Frågeställning att använda som stöd för diskussioner i återhämningszonen

- Vilka strategier och åtgärder tycker du fungerar bäst för fysisk, mental och social återhämtning?

Ungdomsidrottarens depå

Frågeställningar att använda som stöd för diskussioner i depån

Steg 1 – allmän hälsa

Viktigast av allt är den allmänna hälsan. Om du i grund och botten inte mår bra går det inte att komma vidare.

- Hur mår du?

- Har allting fungerat bra kring tävlingen vad gäller mat, sömn och återhämtning?

- Är det något som behöver ses över på hemmaplan vad gäller den allmänna hälsan?

- Vilka lärdomar kan du ta med dig till nästa tävling?

Steg 2 – reparera

Förhoppningsvis är det inga problem under denna punkt, vilket gör att du och din tränare efter genomgång av frågorna nedan snabbt kan marschera till nästa punkt.

- Finns det någon vävnad (exempelvis muskel eller sena) som är skadad alternativt som har påverkat prestationen?

- Är du i behov av reparation i form av rehabilitering eller behandling av fysioterapeut, naprapat, kiropraktor, massör eller läkare?

- Måste den eventuella vävnaden som är skadad undersökas ytterligare med magnetkamera, ultraljud eller annan utrustning?

Steg 3 – återställa

I samband med en period av intensivt tävlande så påverkas kroppens vävnader. Dels är insatsen nära maximal eller maximal, dels är det oftast svårare att sköta den fysiska träningen då tiden mellan tävlingsmomenten eller matcherna handlar mer om återhämtning. Det blir viktigt att likt en bilbesiktning se över samtliga delar och återställa funktion och rörlighet där behovet har uppstått.

- Är det någon fysisk kvalitet som blivit eftersatt under tävlingsperioden och därmed behöver återställas?

- Hur ser den fysiska träningsplaneringen ut kommande vecka?

Steg 4 – bygga

Beroende på hur veckorna efter avslutad tävling ser ut bör du fundera på om det är någonting som behöver bli mer robust och hållfast, oftast är det något som har en koppling till muskel- och senvävnad.

- Hur kan ni bygga upp detta i ett kort perspektiv, sett till kommande veckor?