



Kom godt i gang med træningen efter nedlukningen

Det vil tage tid at vende vores kroppe til at træne og konkurrere igen, når vi vender tilbage til isen og sporten efter nedlukningen. Team Danmark har udarbejdet nogle anbefalinger til, hvordan løberne kommer godt i gang igen, som denne guide er bygget op omkring.

I skøjteverdenen har vi desværre ikke haft mulighed for at dyrke vores sport under nedlukningen, og vores løbere er ivrige efter at komme tilbage på isen og give den fuld gas. Her er det dog vigtigt, at vi alle, forbund, klub, træner, atlet, er opmærksomme på, at man ikke bør starte med samme træningsmængde og intensitet som før nedlukningen. Det er vigtigt, at vi vender tilbage til isen med en tilpasset træningsmængde, som så gradvis og planlagt øges. Det er især vigtigt at huske på, at det kan tage flere uger at genvinde tabt trænings- og konkurrencetolerance. Særligt konkurrencetolerancen kan tage tid, da der her typisk vil være en større spidsbelastning på kroppen og psyken.

“Der er store individuelle forskelle på, hvordan man tackler en længere pause fra sin sport, og hvor meget atleter og unge talenter har lavet af sportsspecifikke aktiviteter, styrkeøvelser, kondition, mobilitet mv. Derfor er der også forskel på, hvor hurtigt man kan starte op igen. Det er vigtigt, at man trapper stille og roligt op, så man giver kroppen mulighed for at vænne sig til belastningen.” Peter Jensen, Konsulent for talentarbejde i Team Danmark¹.

Generelle betragtninger om den tilpassede opstart

Den gradvise optrapning bør ske over ca. fire uger og giver kroppen mulighed for at tilpasse sig fremgangen i træningsmængden. Skruer man derimod for hurtigt op for træningsmængden, øger man risikoen for skader. Det er helt naturligt, at der i opstarten kan opstå muskelømhed i forbindelse med træning, men det er vigtigt at kunne skelne imellem muskelømhed og muskelsmerter, da muskelsmerter kan være et tegn på overbelastningsskader. Går man for hurtigt frem i træningsmængde og intensitet i træningen, risikere man at påbegynde en overbelastning, som først kommer til udtryk som smerter og i sidste ende skader, 6-10 uger efter opstart. Derfor er det vigtigt ikke at fremskynde processen, selvom både løber og træner oplever, at det sagtens kan lade sig gøre ud fra løberens oplevelser, af hvor hårdt det er.

¹ <https://teamdanmark.dk/nyheder/2021/marts/kom-godt-i-gang-med-din-sport-efter-nedlukningen/>



Mange løbere har savnet det sociale, så prioriter det sociale aspekt af sporten højt og brug tid på at finde dynamikken sammen igen. Her er det også vigtigt at snakke med løberne om, hvordan det er at være tilbage igen. Brug eventuelt de nedenstående spørgsmål:

- Hvad har været svært i perioden?
- Hvad har du lært af perioden?
- Hvilke udfordringer har du lige nu i forhold til genåbningen? Eller hvilke udfordringer har du nu her, hvor vi er i gang igen?
- Hvad ser du frem til ved genåbningen? Eller hvad ser du frem til nu, hvor vi er i gang igen?
- Er der noget du har brug for hjælp til?

Hertil er det vigtigt at lave en status på det sportslige set-up med løberne. De følgende spørgsmål og refleksioner er vigtige at stille og dele med løberne:

- Hvad vil de gerne nå i de kommende uger?
- Hvad er dine forventninger som træner til løberne?
- Hvad kan løberne forvente af trænings set-up'et (hvilke muligheder og begrænsninger er der i genåbningen ved f.eks. adgang til træningsudstyr, off-ice faciliteten, træningstider på is, osv.)
- Hvad kan løberne forvente af hinanden?

Kommunikation med forældrene er også af afgørende betydning, da der kan være nogle forældre, som ikke er trygge ved situationen eller gerne vil vide mere om forskellige ting, så sørg for tidlig og tydelig kommunikation, så de ved, hvordan træningen kommer til at foregå.

Eksempel på træningsplan

Det er derfor vigtigt endnu engang at understrege vigtigheden af at tage en konservativ tilgang til opstartsfasen, og hellere lidt for lidt end lidt for meget. Nedenstående træningsmængder er et udtryk for absolut maksimum. Løberne må meget gerne ligge lavere i træningsmængde, men samtidig skal der naturligvis også være forståelse for, at vores børn og unge virkelig har savnet isen og det sociale liv i klubben, hvilket vi gerne vil kunne give plads til at understøtte og forløse. Træningsmængden herunder kan også indeholde planlægning af nye programmer, planlægning af den nye sæson, løbersamtaler, uddannelse osv.

Intensitet: max 50 %

Uge 1-2 på is 6-9 år: max. 3 dage og max. 4 timer i alt/uge

Uge 1-2 på is 9-12 år: max. 4. dage og max. 5 timer i alt/uge

Uge 1-2 på is 13+ år: max. 5 dage og max. 10 timer i alt/uge

Intensitet: Langsom progression til max 80 %

Uge 3-4 på is 6-9 år: max. 4 dage og max. 5 timer i alt/uge

Uge 3-4 på is 9-12 år: max. 5 dage og max. 6 timer i alt/uge

Uge 3-4 på is 13+: max. 5 dage og max. 12 timer i alt/uge



Eksempel på træningspas på tværs af niveau:

| |
|--|
| Træningstid: samlet ca. 60 min. |
| Opvarmning/leg/social snak: ca. 15 min. |
| Trin og buer: ca. 20 min. |
| Spring: Letteste spring og de spring, løberne kan mest sikkert: ca. 10. min. <i>Det er meget vigtigt, at løberne ikke giver sig i kast med de svære spring før tidligst uge 3, og at intensiteten i springet stadig ikke overstiger 80 %, før vi er ud over de fire ugers tilvænning af træningstolerancen</i> |
| Piruetter: ca. 5-7 min. |
| Leg/selvtræning: ca. 5-7 min. (kan også inkorporeres undervejs) |

- **Intensitet:** Det er vigtigt, at de i de første træningspas bevæger sig fra 0- 50 % i intensitet, men ikke kommer over 50 % i intensitet i uge 1-2. I løbet af uge 3 og 4, kan intensiteten øges langsomt til 80 %, men stadig ikke over 80 %.
- **Træningsfokus:** Børnene vil højst sandsynligt være enormt interesseret i at komme så meget på is som muligt, da afsavnet har været næsten ubeskriveligt. Derfor er det vigtigt, at vi ikke udelukkende laver styrende træning hele vejen igennem, da vi her risikerer at presse deres kroppe ud i de tidligere nævnte overbelastninger. En masse plads til leg og selvtræning vil netop give løberne mulighed for at lytte til deres egen krop og gradvist øge træningstolerancen. Efter træning min. en gang om ugen: Evaluering af træning og gruppesamtale, om løberne føler sig tilpas.

Fem gode råd fra Team Danmark

Her er fem gode råd fra Team Danmark til, hvordan man sikrer en god tilbagevenden til sporten efter nedlukningen. Rådene er særligt målrettet talenter og unge atleter samt deres trænere².

1. Fokuser på det sociale i opstarten
2. Start forsigtigt og trap gradvist træningen op i mængde og intensitet
3. Restitution, herunder kost, søvn og mental genopladning er vigtig
4. Husk at indtage nok energi, når træningsmængden øges
5. Ligger der vigtige konkurrencer inden for 4-6 uger efter opstart, skal træningen tilrettelægges efter konkurrencens arbejdskrav

² <https://teamdanmark.dk/nyheder/2021/marts/kom-godt-i-gang-med-din-sport-efter-nedlukningen/>

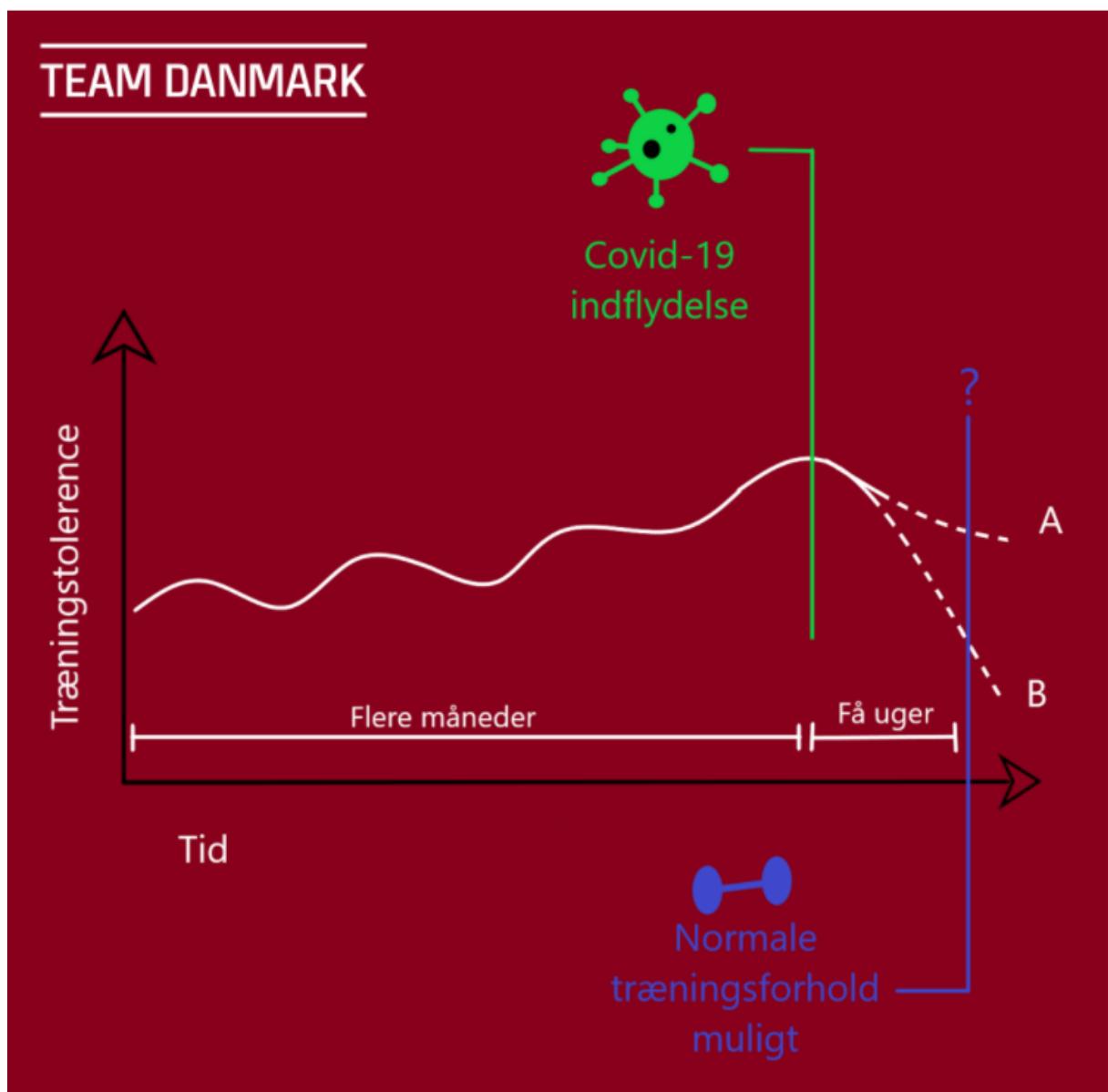


Undgå overbelastning, når du vender tilbage til din sport

Det tager en skøjteløber flere år at opbygge den træningstolerance, der skal til, når man dyrker en fysisk krævende sportsgren. Nedlukningen har forhindret løberne i at træne på normal vis, og når vi nu får muligheden for at vende tilbage, skal træningstolerancen genopbygges med tålmodighed.

Den høje træningstolerance, vi ser i blandt vores løbere, er bygget op over mange år igennem en proces, der kaldes superkompensation, hvor træningspassene bygger videre på hinanden og skaber fremgang over dage, måneder og år.

Allerede efter én uge med total inaktivitet, hvilket ikke er et urealistisk scenarie for mange af vores løbere her under nedlukningen, ses der et brat fald i træningstolerancen, og hvis det fortsætter op til fire uger, er den mængde træning, en løber kan holde til uden at risikere overbelastning, stærkt reduceret.



Figur 1 - Opbygning af træningstolerance over tid. Kilde: <https://www.teamdanmark.dk/nyheder/2020/april/undgaa-overbelastning/>



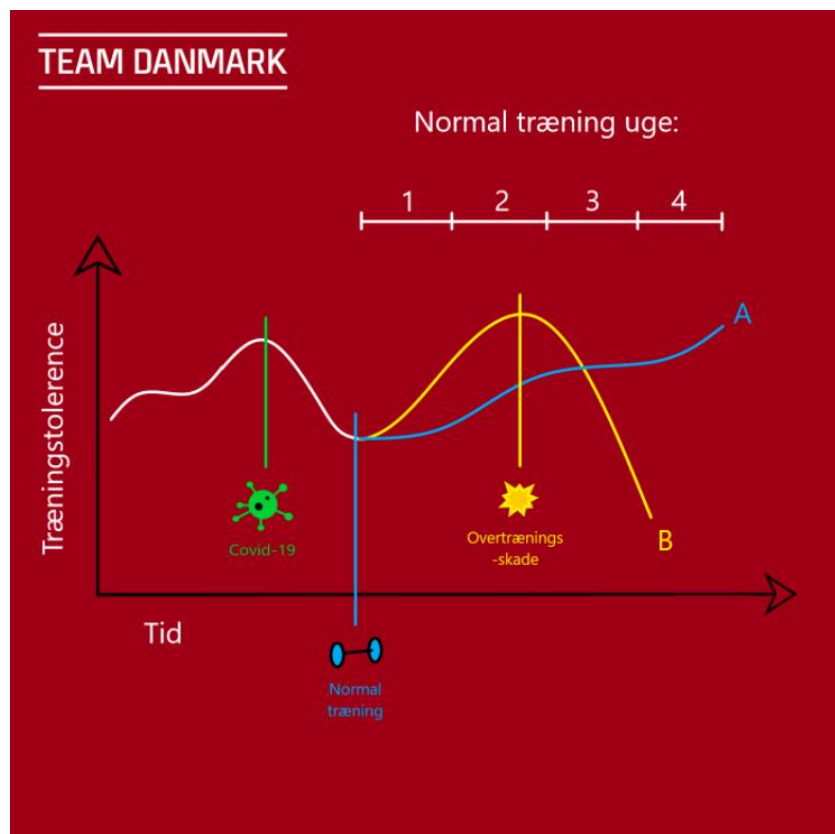
Vedligehold din træningstolerance

Figur 1 på forrige side understreger, at det er vigtigt for løberne at vedligeholde så meget som muligt af den almindelige træning, selvom de er afskåret fra mange af de normale træningsmuligheder. Det er vigtigt, at løberne holder fast i at træne styrke, kondition, mobilitet osv., selv om det ikke er muligt, eller kun i et begrænset omfang er muligt, at træne på is igen. Hvis løberne netop holder fast i at træne det, der er muligt, kan de mindske faldet i træningstolerancen på is og derved hurtigere kunne komme tilbage på niveauet før nedlukningen. I Figur 1 er dette illustreret via den stiplede linje A, hvorimod den stiplede linje B, er et udtryk for total inaktivitet. Det er dog vigtigt, at der ikke kompenseres for den manglende træning på is ved at skrue for meget op for anden træning, da det i sig selv kan føre til overbelastningsskader.

Genopbygning af træningstolerance

En gradvis genåbning af skøjtesporten er snart på vej, og her er det en god ide, at løbere og trænere laver en plan for, hvordan træningstolerancen hos den enkelte løber genopbygges på en fornuftig, passende og forsvarlig måde for at undgå overbelastningsskader.

Figur 2 nedenfor viser, hvordan en løbers træningstolerance er blevet nedsat, fordi der har været begrænset eller ingen adgang til træningsmuligheder i nedlukningsperioden. Derudover illustrerer grafen to forskellige måder, hvorpå en løber kan genoptage sin træning efter genåbningen. Den ene fremgangsmåde bygger på en planlagt genoptræning af træningsmængden (A), og den anden bygger på en hurtig tilbagevenden til den tidligere træningsmængde (B).



Figur 2 - Genopbygning af træningstolerance, Kilde: <https://www.teamdanmark.dk/nyheder/2020/april/undgaa-overbelastning/>



En gradvis optræning af en løbers træning over ca. fire uger giver kroppen mulighed for at tilpasse sig fremgangen og relativt hurtigt komme tilbage til samme niveau af træningstolerance og træningsmængde som før nedlukningen. Skruer man derimod for hurtigt op for træningsmængden, øger det risikoen for en overbelastningsskade markant.

Løberne bør derfor udarbejde en plan for den ca. fire uger lange genstartsperiode i samråd med deres træner. Planen kan evt. gøres op i antal timer og træningspas brugt på at træne sporten i løbet af en uge samt type og intensitet af den træning, der laves. Det er bedre at være defensiv og konservativ i forhold til træningsmængde og intensitet og bruge lidt længere tid på at optrappe træningstolerancen end at risikere en overbelastningsskade.

Kost og restitution

Restitution er et vigtigt redskab i en god og sund opstart efter en lang pause fra træningen på is. Restitution bør afstemmes nøje i forhold til den gradvist øgede træningsmængde for at undgå skader og sikre et optimalt udbytte af den planlagte træning. Særligt kost, søvn og mental genopladning er af afgørende betydning for, at kroppen bliver klar til det næste træningspas i opstartsfasen.

“Når man starter op med sin sport igen efter nedlukningen, skal man være opmærksom på, at atleterne forbruger ekstra energi i forbindelse med træningen, efterhånden som træningsmængden øges. Derfor kan det være særligt relevant med mellemmåltider mellem hovedmåltider og restitutionsmåltider efter hårde træningspas,” siger Kasper Otte Dideriksen, der er ernæringsfysiolog i Team Danmark³.

I forhold til ernæring kan det være vigtigt at træffe en række tilvalg. Overvej især nedenstående punkter:

- Inkluder mellemmåltider mellem hovedmåltiderne om formiddagen, eftermiddagen og/eller om aftenen på dage med fysisk krævende træning
- Hvis der i forvejen indtages mellemmåltider, kan løberen blot øge mængden af disse i takt med, at træningsmængden øges
- Inkluder restitutionsmåltider efter hver træning, så løberne får mulighed for at restituere hurtigst muligt. Dette er specielt vigtigt efter de hårdeste træningspas.

³ <https://teamdanmark.dk/nyheder/2021/marts/kom-godt-i-gang-med-din-sport-efter-nedlukningen/>



Hvis løberne ønsker at reducere kropsvægten en smule oven på nedlukningen, er det først og fremmest vigtigt, at dette altid sker på løbernes eget initiativ. Det er ikke vores job som trænere og andre støttepersoner i sporten at kontrollere løbernes vægt. Hvis en løber efter eget ønske og initiativ ønsker at reducere kropsvægten en smule, er det vigtigt, at de tager det roligt. Følgende punkter bør her benyttes som rettesnor:

- Vær opmærksom på, at atleterne forbruger ekstra energi i forbindelse med træningen, efterhånden som træningsmængden øges
- Undgå som udgangspunkt at skære ned på kalorieindtaget under den indledende optrappingsfase af træningen (de første 4-6 uger)
- Når den indledende optrappingsfase er overstået, kan man overveje at lave meget småjusteringer i energiindtaget for langsomt at nærme sig den ønskede kropsvægt
- Ofte vil løbernes øgede energiforbrug være med til at opveje energiindtaget, så deres kropsvægt langsomt bevæger sig i den nedadgående retning, uden at de store ændringer i kosten behøves.

Yderligere information omkring sportsernæring, herunder retningslinjer for indtag af kost og væske, kan findes på Team Danmarks hjemmeside og via nedenstående link:

- **Læs mere om sportsernæring via det følgende link:** <https://www.teamdanmark.dk/traen-som-en-atlet/sportsernaering/>
- DSU's ernæringspolitik
- **Læs mere om restitution via det følgende link:** <https://www.teamdanmark.dk/traen-som-en-atlet/restitution/>