



ÅLANDS IDROTT

Styrketräning för barn och unga

Styrketräning för barn och ungdomar är ett omdebatterat ämne där det fortfarande finns många frågetecken bland barn och ungdomstränare om och hur den bör bedrivas. Docent Tommy Lundberg kommer presentera en samlad kunskapsöversikt gällande styrketräning för barn och ungdomar, hur det kan bedrivas i olika åldrar för att stimulera önskvärda adaptationer samt minimera risken för skador hos idrottande barn och ungdomar.

Innehåll: Vad är styrketräning
Myter om styrketräning för barn och ungdomar
Fysiologiska anpassningar
Styrketräning för skadeprevention
Prestationsfördelar av styrketräning
Träningsprinciper, progressionsnivåer och träningstips i olika utvecklingsfaser:
a) Prepubertal ålder b) Pubertal ålder c) Postpubertal ålder

Målgrupp: Tränare, ledare, föräldrar, andra intresserade.

Tidpunkt: Måndagen 20 mars kl 18-20.00

Omfattning: 2 timmar

Plats: Återkommer med plats.
Du kan även delta digitalt via en länk till Ålands Youtube kanal.

Föreläsare: Tommy är docent i fysiologi vid Karolinska institutet och forskar och undervisar i träningsfysiologi med fokus på skelettmuskelns anpassning till träning. Han har författat flertalet vetenskapliga artiklar inom styrketräning samt gett ut en bok på området. Utöver sina akademiska uppdrag är han även konsult åt Svenska Fotbollsförbundet och Svenska Ishockeyförbundet.



Anmälan: www.alandsidrott.ax (se föreläsningar och kurser)
Sista anmälningsdag 13 mars

Avgift: Kostnadsfri för medlemmar inom åländsk idrott – för övriga intresserade 10€
Om man anmäler men inte avbokar eller dyker upp debiteras en kurskostnad på 10€

Vid frågor
Kontakta Lena Eriksson, tel. 0457-342 19 74 eller e-post lana@alandsidrott.ax

Välkommen med din anmälan!