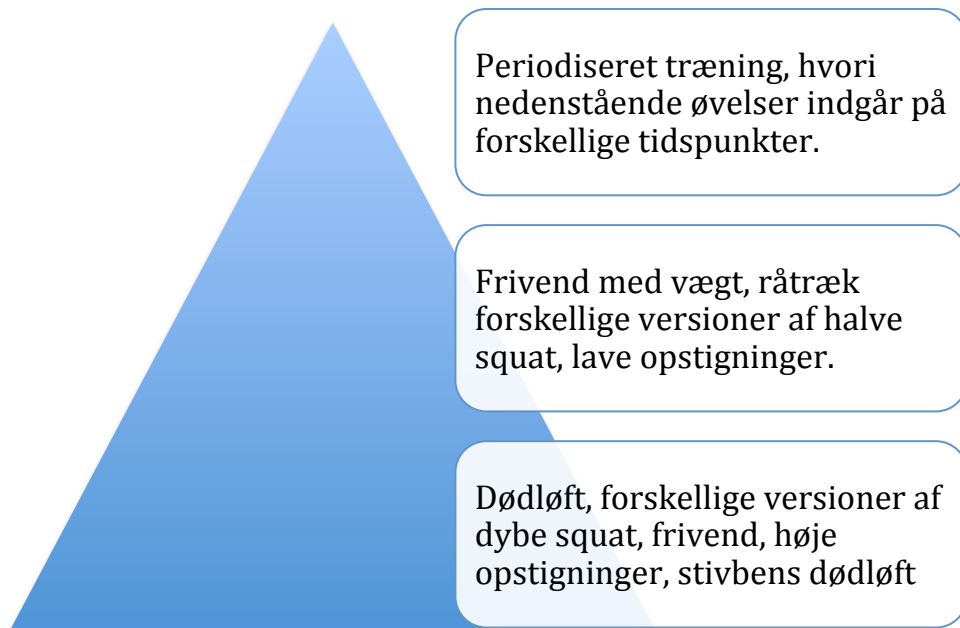


ESAA atletik vægttræning: Progression

Vægttræning er en essentiel del af ESAA morgentræningen i atletik. Når man som elev i folkeskolen eller på en ungdomsuddannelse bliver optaget på ESAA, er der en klar tilgang til hvorledes en optimal progression i vægtøvelserne skal foregå.

Der vil for denne gruppe af elever ikke være fokus på at periodisere træningen med en formtop for øje, men til gengæld vil den enkelte udøvers tekniske niveau være rettesnor for progressionen i træningen. Udgangspunktet for nye ESAA-elever vil være en grundig og korrekt teknisk indføring i de store vægtøvelser, som stiller grundlæggende krav til smidighed, koordination, balance og grundstyrke.

Eksempler på disse vægtøvelser kan ses i bunden af nedenstående pyramide. Når man som ESAA-elev opnår et niveau, hvor man scorer 4 ud af 5 på en teknisk skala, vil man være klar til teknisk mere udfordrende eller mere belastende øvelser. I dette tilfælde vil man bevæge sig opad i pyramiden. Slutpunktet og målet er, at man ender ud i en periodiseret træningsmodel af sin vægttræning, som tager højde for at ramme en formtop i konkurrenceperioderne. Når man som aktiv når dette niveau, vil man typisk modtage et vægtprogram fra sin træner og modtage tekniks sparring fra ESAA-morgentrænerne.



Udover øvelserne i ovenstående diagram vil der kontinuerligt være specifikke øvelser til styrkelse af hoftebøjere, lægmuskulatur, hoftens abduktorer og udadrotatorer samt styrkelse af mave og ryg. For de relevante disciplingrupper vil der endvidere være fokus på træning af overkroppens muskulatur.

Som ny ESAA-elev vil man opleve, at der fra morgentrænerens side er stor opmærksomhed på alle løft, og der vil kontinuerligt være teknisk feedback. Typisk vil der i det første halve år være meget stor fokus på at få skabt et godt teknisk fundament i vægtøvelserne. Dette betyder for de ældre og mere erfarne ESAA-elever, at de i denne periode selv skal være mere opsøgende for at få teknisk sparring fra morgentrænerne.

Når man som flerårig ESAA-elev afslutter sin ungdomsuddannelse, har vi som mål, at man har opnået følgende kompetencer:

- Evnen til at udføre vægtøvelserne i pyramiden teknisk sikkert og dermed med minimal skadesrisiko.
- Overordnet viden om hvorledes vægttræningen periodiseres i gennem en hel sæson.
- Evnen til korrekt at kunne spotte en træningsmakker.
- Evnen til at kunne fejlrette andre i de store vægtøvelser.