

# Grenskola i sprint

21, 28 november och 5 december

## En fördjupningskurs för aktiva och tränare

Gotland-Stockholms Friidrottsförbund inbjuder till fördjupningskurs "grenskola" i sprint för aktiva i åldrarna 14-17 år och tränare för denna åldersgrupp. Även sprintintresserade utanför åldersgruppen är välkomna att anmäla sig i mån av plats.

**Datum** 21, 28 november och 5 december

**Plats** Sätra Friidrottshall

**Tid** Kl 18-20

**Avgift** 1 300 kronor för tränare och 650 kronor för aktiva. Anmälningavgiften faktureras till respektive förening efter avslutad kurs. För tränare som fullföljer kursen kommer föreningen automatiskt att erhålla ett bidrag på 600 kronor via SFIF/RF.

**Anmälan** Senast måndagen den 18 november.

**Aktiva** - anmäler sig via följande länk

<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1970519>

och

**Tränare** - anmäler sig via följande länk

<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1970512>

När det gäller aktiva så har vi satt ett tak på max 15 personer. Det är först till kvarn som gäller, men vi vill att så många klubbar som möjligt ska vara representerade.

**Utbildare** Tomas Avebäck är före detta duktig sprinter som efter sin egen karriär har etablerat sig som en framgångsrik sprintcoach och har fått fram flera aktiva på landslagsnivå.

**Frågor** Har du frågor angående kursen så kan du kontakta Tomas Avebäck via mail [taveback@gmail.com](mailto:taveback@gmail.com)

## Grenskolans innehåll

### Teknik

För att kunna springa fort är det avgörande att man har en bra teknik. Vi går igenom grunderna i teknik för acceleration och maxfart. Beroende på kunskapsnivå kan det bli en del djupdykningar. Här diskuteras även

teknikinlärning och vi går igenom övningar/drillar som viktiga bitar i teknikinlärningen.

### **Biomekanik**

Det är mycket viktigt med förståelse för VARFÖR tekniken ser ut som den gör och med hjälp av biomekanik kan vi bättra på den förståelsen. Det är viktigt att på något sätt definiera teknisk utveckling och här spelar filmning en stor roll. Vi går igenom hur man på ett bra sätt kan filma grenen och verifiera teknisk progression och hur man kan återkoppla det till de aktiva.

### **Metodik**

Det är viktigt att ta saker stegvis vid inlärning och under denna punkt diskuterar vi olika metodiker som utbildarna själva använt sig av.

### **Allmän fysisk träning**

Att ha en god allmänfysik är oerhört viktigt då det skapar själva fundamentet i den fortsatta idrottskarriären. Vi går även igenom vad som är specifik träning för sprint och vad som är mer allmän eller grundläggande träning. Allt för ensidig träning i unga år skapar lätt en återvändsgränd vi vill undvika men det är viktigt att springa fort för att utveckla snabbhet.

I samband med detta diskuterar vi även energisystemens roll i träning av sprint och skillnaden mellan intensitet och ansträngning. Vi går här igenom viktiga bitar som bör finnas med i träningen och tittar även på vad som "borde" gjorts i yngre år.

### **Grenspecifik fysträning**

Här kommer styrkemoment, rörlighetsövningar mm in som är specifikt för grenen, både för att utvecklas, men också för att hålla sig skadefri. Vilka muskelgrupper är extra viktiga för sprint.

### **Programskrivning**

En mycket viktig del för en god utveckling är att ha kontroll på träningsbelastning och intensitet. Utbildaren går igenom hur man skriver program under såväl hela året, delar av året som under en vecka. Hur kan man på ett bra sätt planera friidrottsåret men även få en överblick över hela utvecklingsstadiet, vad kan man träna i en grundträningsperiod, en specifik träningsperiod och i en tävlingsperiod.