



Fysisk træning og leg

- Koordination, styrke og kondition er afgørende for at blive en god sejler
- Fysisk træning for børn og unge skal først og fremmest handle om leg, udfordringer og konkurrence
- Sørøverleg i en gymnastiksal eller øvelser på en legeplads er ideel fysisk træning for hele kroppen



Boldspil af enhver art kan indgå i den fysiske træning. Hovedmålet er, at pulsen kommer op, og at sejlerne har det sjovt. Foto: Studio 64

Fysisk træning og leg

Den fysiske træning forbedrer kondition, styrke og koordination – hver især vigtige forudsætninger for at blive en dygtig sejler. Trænerens udfordring er at gøre øvelserne sjove og lærerige og samtidig sikre, at børnene har de rigtige teknikker til at udføre øvelserne.

Sejlsport stiller store krav til fysikken. Sejlere har i perioder pulsverdier tæt på deres maksimale formåen. Også balance- og koordinationsevnen skal være i top, ligesom sejlerens fysiske råstyrke spiller en rolle.

En god jollesejler, der er ude i hårdt vejr, skal helst have styrke til at hænge i udstrakt stilling, og tilsvarende skal en god windsurfer have kræfter til at holde riggen oprejst og brættet plant. Begge situationer kræver både udholdenhed og muskelstyrke i ben, mave og ryg.

Fysisk træning er en vital del af sejlsporten. Men det er også en trænings-

form, der har sit ry lidt imod sig, fordi vi nemt forbinder den med kedelige og ensformige øvelser, der foregår alle andre steder end på vandet. I virkeligheden kan (og skal) fysisk træning for børn og unge være lige så attraktiv som den almindelige sejladstræning.

Brug fantasien

Når du som træner skal tilrettelægge øvelser, er den bedste opskrift at bruge fantasien og variere mest muligt på basis af tre simple grundregler:

- **Træningen skal være fysisk udfordrende**
- **Træningen skal stimulere alle muskelgrupper**
- **Træningen skal være sjov**

Børnene skal ikke føle, at de *træner* – men at de leger, at de konkurrerer, og at de møder sjove udfordringer. Skove med stier, bakker, skrænter og væltede træstammer appellerer til børns fantasi og rummer uanede muligheder for at få pulsen op. Legepladser er perfekte til sjov fysisk træning – og der er altid en legeplads på havnen. Måske er det muligt at låne en gymnastiksal på den lokale skole til en omgang "sørøverleg". Boldspil af enhver art og en tur på mountainbike er andre oplagte bud. Mulighederne er uanede, det gælder blot om at udtænke de gode ideer.

Fysisk træning modvirker skader

Når kroppen er udsat for høj belastning, stiger risikoen for skader. Fysisk træning er det bedste værn mod belastningsskader. Og fysisk træning i sig selv er kun årsag til forsvindende få skader hos børn og unge.

Fire kategorier

Den fysiske træning i sejlsport kan inddeles i fire hovedkategorier:

- **Koordination**
- **Styrke**
- **Kondition**
- **Smidighed**

Når det handler om talent- og elite-sejlere, er det almindeligt at arbejde med personlige træningsprogrammer, der lægger særlig vægt på styrke og kondition. For børns vedkommende skal træningen ikke være specifik og målrettet på samme måde. De bedste øvelser for børn er i virkeligheden øvelser, der på én gang er sjove og samtidig stimulerer både koordination, styrke, kondition og smidighed. Et godt eksempel er "sørøverleg":

Sørøverleg

Opstilling: "Sørøverleg" foregår på en legeplads eller endnu bedre i en gymnastiksal. Sejlerne bevæger sig rundt på redskaberne uden at røre jorden. De klatrer, springer, hænger og går armgang. Og det skal helst gå hurtigt, fordi der er én, der jagter de andre.

Effekt: Øvelsen træner sejlerens balance og koordination, samtidig kræver det styrke at klatre, og pulsen kommer i vejret. Der er elementer af smidighed, når man svinger sig i armene og bevæger sig over og under diverse forhindringer. Dermed er alle fire træningskategorier indbygget i samme øvelse.



På billedet er en vægtstang hængt op inden døre. Men det kunne lige så være et klatrestativ på en legeplads eller en ribbe i en gymnastiksal. Pointen er, at alt, der kan klatres i, rummer uanede muligheder for sjov og varieret fysisk leg. Foto: Studio 64

En kolbøtte rundt om en stang, fx på en legeplads, er en simpel øvelse, men stiller alligevel krav til både styrke og koordination. Foto: Studio 64



En anden og noget mere simpel øvelse er "trillebør". Den stimulerer ikke alle muskler i kroppen, men rummer alligevel elementer af både koordination og styrke. Og så er der ingen nævneværdige krav til hverken plads eller faciliteter.

Trillebør

Opstilling: To sejlere, den ene er "trillebør" og støtter på armene, den anden holder benene. Nu skal trillebøren forsøge at gå så langt som muligt uden at falde sammen. Ryggen skal være strakt. Bagefter bytter man roller. Er man et hold af sejlere, er øvelsen oplagt til kapløb eller stafetløb.

Effekt: Øvelsen træner koordination og styrke i arme, skuldre og mave.

Pas på: Sejleren, der holder benene, må ikke skubbe. Det er trillebøren, der sætter tempoet. Trillebøren må ikke svaje i ryggen – det holder skubberen øje med.



"Trillebør" er en sjov og simpel leg med gode fysiske elementer.

Mark Landry er træner (Træner 2) for de 12-19-årige i Middelfart Sejlklub. Han lægger vægt på, at fysisk træning skal være sjovt, og at sejlerne er med til at vælge øvelser.

"En sejler i god fysisk form har overskud til at kigge ud af båden. Det gør det langt sjovere at sejle. En sejler i mindre god form må i højere grad kæmpe sig frem – især i blæst."



Mark Landry

Vækstboom i puberteten

Drenge og pigers vækstmønstre følges ad i barndomsårene. Kropsvæksten stiger hurtigt de første fem-seks år for så at jævne lidt ud i årene frem mod puberteten. Pigerne kommer generelt først i puberteten – normalt i 10-13-års alderen – mens drengenes pubertet kommer i 12-15-års alderen. Pigerne er hurtigere fremme ved deres voksenalder end drengene. At drengenes vækstspurt kommer senere og strækker sig over længere tid, er en væsentlig del af forklaringen på, at voksne mænds gennemsnitshøjde er en del højere end kvindernes.

Også muskelmassen udvikler sig forskelligt hos drenge og piger. I præpuberteten vokser muskelmassen hos begge køn med samme hastighed, om end pigernes procentdel af muskelmasse er lidt lavere end drengenes. Drengenes muskeltilvækst fortsætter gennem hele puberteten, hvorimod den flader ud hos pigerne. Også den maksimale iltoptagelse stiger markant hos begge køn. Hos pigerne når den sit højeste niveau i 14-16-års alderen, hos drengene først omkring 25-års alderen.

Ved motorisk udvikling skelner man mellem grov- og finkoordination. Grove bevægelser som løb, gang og hop koordineres af de store muskler og muskelgrupper, mens finkoordinationen, såsom hændernes bevægelser, styres af de mindre muskelgrupper. De fleste børn har udviklet en stabil finkoordination fra omkring 10-års alderen. Pigerne er normalt lidt hurtigere end drengene.

Finkoordinationen er afgørende for evnen til at perfektionere sine bevægelser, det er derfor ikke uden grund, at man i sportsgrene med tidlig specialisering taler om børns *motoriske guldalder*, når de i 8-12-års alderen har optimale muligheder for at videreudvikle deres fundamentale færdigheder og samtidig tilegne sig nye, specialiserede kompetencer.

I sejlsporten er den motoriske guldalder mindre væsentlig i forhold til talentudvikling, om end det absolut er en fordel at lære en masse grundlæggende færdigheder i en tidlig alder.



Koordinationstræning

Koordination handler om evnen til at bevæge sig optimalt. At udføre bestemte tekniske opgaver med den rigtige timing og præcision. Som når sejleren bommer eller stagvender uden at tabe nævneværdig fart – eller formår at bruge sin kropsvægt til at hjælpe båden frem.

Børns motoriske guldalder ligger i 8-12-års alderen. I den periode har de bedre forudsætninger end på noget andet tidspunkt før eller siden for at tilegne sig nogle basale tekniske færdigheder, som de vil have glæde af i resten af deres sejlerliv. Eller sagt på en anden måde, så kan de i de tidlige år opbygge et bevægelsesmæssigt fundament, som senere hen gør det nemmere og mere naturligt for dem at lære teknisk vanskelige færdigheder.

En erfaren træner, der for første gang møder et hold 20-årige sejlere, vil efter blot et par enkelte mærkerundinger kunne spotte, hvem af sejlerne der er begyndt sent, og hvem der har sejlet siden 10-års alderen. Sejlernes basale koordination afslører, hvor naturligt det ligger for dem at håndtere båden.

Den bedste koordinationstræning foregår på vandet, men det er samtidig en god idé at have øje for koordinationselementer i den fysiske træning på land. Det er heldigvis ret enkelt, da der er koordination i næsten alle former for fysisk

aktivitet. Der er ikke behov for at opfinde specifikke øvelser med særlig fokus på koordination – det er bedre blot at variere træningen mest muligt og derigennem stimulere sejlernes generelle koordination.

Hensynet til udvikling af koordination er samtidig et rigtig godt argument for, at børnene dyrker andre idrætsgrene ved siden af sejlsporten – især om vinteren. Gymnastik stimulerer koordination i alle dele af kroppen, men også fx håndbold, fodbold og badminton rummer masser af koordinationselementer.

Her er to øvelser, som sejlerne med små tilpasninger kan udføre på havnen, i skoven eller på legepladsen:

Jorden er giftig

Opstilling: Jorden er giftig er en leg, alle kender fra barndommen. Her tager vi legen med på havnen eller ud i skoven. Det er meget enkelt. Sejlerne klatrer eller springer mellem sten, træstammer, bænke og alt andet, som ikke er den bare jord. Reglerne indretter man efter de muligheder, der er til rådighed. Man bevæger sig så langt som muligt uden at røre jorden, og legen må gerne rumme et konkurrenceelement.

Effekt: Øvelsen træner sejlernes balance og deres evne til at holde sig i bevægelse på forskellige underlag, og



"Jorden er giftig" er en god balanceøvelse, der kan foregå overalt, hvor der er mulighed for at komme lidt over jordhøjde. Foto: Studio 64

hvor man hele tiden må justere sin position efter forholdene. Alt sammen egenskaber, der har stor betydning på vandet.

Pas på: Brug øjne og sund fornuft til at forudse faremomenter. Gode sko er et krav. Det hjælper at spænde i kroppen, og det mindsker samtidig skaderisikoen.



”Træstammen” er en øvelse, hvor sejlerne skal bøje i knæene uden at miste balancen. Foto: Studio 64

Træstammen

Opstilling: Find et stativ på havnen, eller tag i skoven, og find en stor, liggende træstamme. Sejlerne kravler op og stiller sig med spredte fødder svarende til hoftebredden. De finder balancen og bøjer i benene så langt, de kan, uden at komme helt ned i hug. Og uden at samle knæene. Ryggen holdes ret. Det svarer til, når man sætter sig på en stol. Mister man balancen, så er det bare op og i gang igen. Øvelsen fortsætter, indtil musklerne er trætte.

Næste udfordring er at lave samme øvelse stående på et ben ad gangen. Vær opmærksom på, at sværhedsgraden med både et og to ben afhænger af stammens/stativets tykkelse. Brug eventuelt en kæp som støtte, hvis det kniber med at holde balancen på et ben.

Effekt: Øvelsen er genial for balancen, og det er samtidig god træning for ben og baller.

Pas på: Vær opmærksom på, at stammen eller stativet ikke kan rulle eller skride væk under sejlerne.

Styrketræning

Klassisk styrketræning er noget, de fleste forbinder med håndvægte, fitnessrum og forskellige øvelser med vægtbelastning. Det er en træningsform, der er nok så relevant for voksne med behov for øget råstyrke.

Børn og unge må også gerne træne med vægte, hvis de har lyst. Det skal i givet fald foregå med lette vægtbelastninger og mange repetitioner. Og vigtigst af alt, så skal vægttræning ske under kyndig vejledning på grund af risikoen for alvorlige skader, hvis øvelserne udføres forkert.

Når det gælder styrketræning for børn og unge, er det i virkeligheden bedre at se bort fra vægtelementet og i stedet arbejde med en bred palet af sjove og varierede øvelser, hvor børnene kan bruge deres muskler i alle dele af kroppen.



"Klatre under bordet" er en sjov, men også svær øvelse, hvor børn med lyst til udfordringer bliver testet til det yderste.

Tovtrækning er et eksempel på en nem øvelse, hvor alle kan være med samtidig. En anden sjov og virkelig udfordrende øvelse er "klatre under bordet".

Klatre under bordet

Opstilling: Find et aflangt og stabilt bord – ikke for bredt. Et klassisk skolebord er perfekt. Øvelsen går ud på at klatre under bordet og op igen uden at røre jorden. Man starter oven på bordet og klatrer ned under ved at hægte sig fast med arme og ben på bordkanten. Så trækker man sig hen under bordet og op oven på igen i den anden ende. Det er en svær, men virkelig sjov øvelse, hvor børnene kan udfordre hinanden.

Effekt: Øvelsen træner styrke i det meste af overkroppen og lidt i benene.

Pas på: Bordet skal være solidt og stabilt. Øvelsen må ikke udføres alene, der skal som minimum være én, der kan forhindre bordet i at tippe.

I "tovtrækning" kan alle uanset størrelse være med på én gang.





Liggende stræk



Cirkeltræning

En gang imellem kan man variere de legende øvelser med mere traditionel styrketræning. Det giver et godt indtryk af den enkelte sejlers styrkeniveau.

Her er et eksempel på en cirkeltræning med fem stationer, der tilsammen træner alle relevante muskelgrupper. Træningen foregår enten på tid eller med et bestemt antal repetitioner.

Tid: 20 sekunders træning, 20 sekunders pause, videre til næste station. Varighed cirka 10 minutter.

Repetitioner: 10 repetitioner, videre til næste station, 10 repetitioner og så videre.

Cirkeltræningen har tre omgange. Første omgang foregår i moderat tempo – her skal sejlerne primært fokusere på at udføre øvelserne korrekt. På anden omgang skrues tempoet lidt op, og på tredje omgang er tempoet maksimalt.

Station 1 – Armstrækninger

Støt på fødderne, og sæt hænderne i gulvet lidt uden for skulderbredden. Bøj armene, indtil brystet rører gulvet. Hold kroppen helt stiv under hele øvelsen (undgå svaj i ryggen). Øvelsen kan også laves i en lettere variant med hænderne mod en bordkant.

Station 2 – Mavebøjninger

Lig på ryggen med fødderne i gulvet og med bøjede knæ. Hold hænderne foldet over brystet. Løft skuldrene så højt som muligt uden at bevæge lænden.

Station 3 – Liggende træk

Spænd i kroppen, så den holdes strakt. Træk kroppen så højt som muligt op under en stang – gerne, indtil stangen rammer midt på brystet. Øvelsen kan også laves under en bordkant.

Station 4 – Lunges

Gå fremad med dybe knæbøjninger, så det bagerste knæ rører jorden. Varier mellem kort og lang skridtlængde – det stimulerer forskellige muskler.

Station 5 – Rygstrækninger

Sid på knæ med strakte vriste. Krum ryggen forover, indtil hovedet rører knæene. Stræk derefter ryggen ud til en slutposition på cirka 45 grader i forhold til gulvet (se billedet).

Lunges



Rygstrækninger



Planke

Coretræning

En central del af styrketræningen for sejlere består af coretræning. Core-muskler er det samme som muskler i mave og ryg, og deres funktion er at bevæge og stabilisere kropsstammen. Øvelserne "mavebøjninger" og "rygstrækninger" på forrige side træner musklernes evne til at bevæge kropsstammen, mens "armstrækninger" og "liggende træk" træner stabiliteten.

Corestabiliteten sikrer, at det er sejlet og ikke kroppen, der bevæger sig, når sejleren trækker i skødet.

Coremusklerne skal trænes fra begyndelsen, men i forhold til børn er der ingen grund til at arbejde med specifikke (og lidt kedelige) coreøvelser. Øvelser som "trillebør" eller træning på en legeplads dækker fint behovet de første år.

Når sejlerne når teenageårene, får det betydning at kende deres individuelle corestyrke, og det kan de tre stabilitetsøvelser "planke", "sideplanke" og "rygplanke" bruges til at teste.

Planke

Træning af forsidestabilitet (maven). Hvil overkroppen på underarmene, løft og spænd i maven. Hold positionen så

længe som muligt. Vigtigt, at ryggen er lige for at undgå lændesvaj. En veltrænet sejler skal helst kunne holde positionen i mere end to minutter.

Sideplanke

Træning af sidestabilitet. Hvil kroppen på venstre underarm og siden af venstre fod. Hold højre arm ned langs siden. Løft og spænd i maven, og hold positionen så længe som muligt. Skift side med hvil på højre underarm og fod. Målet for sejleren er at holde positionen i to minutter.

Rygplanke

Træning af bagsidestabilitet (ryggen). Lig på ryggen, og løft armene op – de må ikke støtte mod gulvet. Løft bagdelen fri af gulvet, så kroppen alene hviler på hæle og skuldre. Knæene skal være strakte. Hold positionen så længe som muligt. Også her gælder, at to minutter i positionen er et godt resultat.

Sideplanke



Rygplanke



Konditionstræning

Arbejdende muskler har brug for en effektiv blodforsyning. Blodforsyningen transporterer ilt og næringsstoffer til musklerne og fjerner affaldsstofferne på tilbagevejen. En effektiv blodforsyning forudsætter to ting – et kraftigt veltrænet hjerte og et veludviklet net af blodkar i musklerne. Begge dele opnår man gennem konditionstræning.

Konditionstræning er tæt forbundet med styrketræning. Og omvendt. En nok så bomstærk (styrketrænet) sejler får ikke optimal udbytte af sine mange muskler, hvis hans kondition kun rækker til to-tre minutter med høj intensitet. På samme måde vil en sejler med superkondition komme til kort, hvis hans mavemuskler er for svage til at holde ham i hængestillingen.

I konditionstræning gælder det om at få pulsen op, fx via løb, cykling eller svøm-

ning, og dermed stimulere kroppens evne til at transportere ilt til musklerne. I vinterhalvåret, hvor sejlerne er mindre på vandet, kan konditionstræning hjælpe med til at holde grundformen ved lige. Det er rarest at træne i naturen og gerne i bakket terræn med gode stier. Underlaget skal helst være græs, jord eller grus. Asfalt kan også gå an, men er hårdere for benene. En hockeykamp er god konditionstræning, det samme er stafetløb eller step på en bænk.

Andre muligheder er at tage i svømmehallen, eller måske kan man låne havkajakker i sejlklubben til en tur langs kysten. Det er vigtigt at variere træningen – det fastholder motivationen, og desuden er man sikker på at komme rundt i alle muskelgrupper, hvilket også er med til at forebygge belastningsskader.

*En fodboldkamp bliver ikke mindre sjov, når spillerne er iklædt sejlerøj.
Og pulsen skal nok komme op.
Foto: Studio 64*





Smidighed

Smidighedsøvelser eller udstrækningsøvelser er vigtigere for sejlere, jo ældre de bliver. Børn har en naturlig smidighed og er de første år fint dækket ind med generel alsidig bevægelse. I teenage-årene bliver sejlerne lidt efter lidt mere stive i kroppen. Det er et godt tidspunkt at introducere smidighedsøvelser som en fast del af deres fysiske træning. Øvelserne gør godt for sener, led og muskler, der bliver mere smidige og bevægelige, og samtidig er øvelserne med til at forebygge skader.

Smidighedsøvelser kan laves når som helst, men det mest oplagte tidspunkt er, når sejlerne er færdige med træningen. Ved løb må man hellere end gerne presse sig selv til det yderste. Sådan er det ikke ved udstrækning. Øvelserne skal kunne mærkes, men det må ikke gøre ondt.

Her er vist ti gode smidighedsøvelser, der tilsammen sikrer, at sejleren får strakt ud og trænet sin smidighed i alle væsentlige muskelgrupper. At være en god hænger kræver stærke muskler i mave og lår. Men en uheldig sideeffekt for mange sejlere er, at de samtidig bliver lidt stive omkring hofterne og i benene. Præcis dét kan de tre første smidighedsøvelser (hoftebøjer, baglår og forlår) være med til at modvirke.

Alle øvelserne er simple at udføre. Hvis man kan mærke, at musklerne strammer

Stræk skal føles rart

En god tommefingerregel for alle smidighedsøvelser er, at det ikke må gøre ondt. Strækket skal være blødt og behageligt. Hold strækket, indtil spændingen aftager (efter cirka 40 sekunder).



Stræk af hoftebøjere

de steder, som den enkelte øvelse foreskriver, så er det fordi, den bliver udført korrekt.

Stræk af hoftebøjere

Sæt den ene fod frem og den anden tilbage, gå ned i knæ, og pres hoften frem. Udstrækningen kan mærkes på forsiden af hoften ved det bagudvendte ben. Skift ben.



Stræk af baglår

Stræk af baglår

Sæt et strakt ben op på en stol eller lignende, og pres stille fremad, så du kan mærke, det strækker bag på låret. Skift ben.

Stræk af forlår

Stå på det ene ben – støt dig eventuelt op ad en væg. Tag fat i den ene fod, og før den op til bagdelen. Pres hoften frem. Skift ben.



Stræk af forlår

Stræk af inderlår

Stå med spredte ben. Bøj ned over det ene ben, og hold stillingen. Skift side.

Stræk af baller

Lig på ryggen, og hold hovedet i gulvet. Sæt den ene fod op over det modsatte knæ. Grib fat om knæet med begge hænder, og træk det op mod brystet. Skift ben.



Stræk af inderlår

Stræk af maven

Lig på maven, og sæt hænderne i gulvet ud for skuldrene. Stræk langsomt armene ud, så ryggen strækkes. Øvelsen strækker maven, men er også god for ryggens led.

Stræk af ryggen

Lig på ryggen med hænderne ned langs siden og hovedet i gulvet. Træk langsomt benene op over hovedet, før dem så langt indover som muligt. Vær lidt forsigtig.

Stræk af læg

Sæt den ene fod frem med tæerne mod en væg og hælen i gulvet. Det forreste knæ skal være strakt. Læn dig frem, indtil du mærker et stræk i læggen på det forreste ben. Hold stillingen. Skift ben.



Stræk af skulder og bryst



Stræk af baller

Stræk af skulder og bryst

Udføres af to personer med front hver sin vej. Løft en arm op, så albuen er i skulderhøjde. Begge læner sig frem, indtil man mærker et stræk hen over brystet. Øvelsen kan lige så vel udføres på egen hånd op af en væg.

Stræk af skulder og ryg

Udføres af to personer, der strækker en arm frem og griber fat om den andens hånd. Begge læner sig tilbage, indtil man mærker et stræk på bagsiden af skulderen. Det er vigtigt at slappe af, man må ikke trække eller spænde i armen. Kan udføres på egen hånd ved fx at benytte en ribbe eller et dørhåndtag.



Stræk af skulder og ryg



Stræk af maven



Stræk af ryggen



Stræk af læg