



FYSPROFIL SVEMO CHALLENGE

SVEMO CHALLENGE FYSPROFIL

Förare som är intresserade av att spetsa till elitsatsning inom Svemo kan söka till Svemo Challenge. Syftet med Svemo Challenge är att ge våra svenska talanger förutsättningar att utveckla sina fysiska och mentala kapaciteter för att kunna konkurrera på internationell toppnivå.

Uttagningen för Svemo Challenge hålls varje år (maj- mitten av juni) där 10 – 12 förare 16 år eller äldre får chansen att kvalificera sig till programmet som pågår i 3 steg (3 år)

Antagna till Svemo Challenge träffas ett par gånger varje år för att genomföra fystester på Bosön. Förarna erhåller genom sitt deltagande i satsningen:

- Stöd med träningsprogram, säsongspanering och målformulering
- Praktisk och teoretisk utbildning inom Idrottsfysiologi, idrottsnutrition, mentalrådgivning, idrottsmedicin, medieträning/sociala medier mm
- Tillgång till Bosöns/RF:s kompetenser inom tester, träning, sjukgymnastik, mental rådgivning mm
- Kost, logi samt resa till träffarna på Bosön
- Tävlingslicens i den sport som deltagande i Svemo Challenge sker
- Profilkädder anpassade för träning
- Tillgång till elitförberedande föreläsningar/seminarier

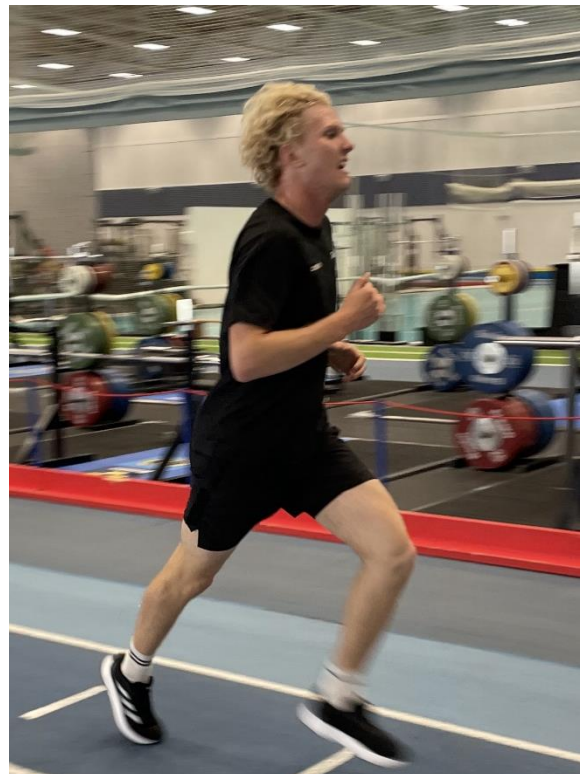
Med hjälp av RF/SISU kan även Förbundsledare att vidareutbildas inom ramen för Riksidrottsförbundets elitplan.

Svemo Challenge erbjuder en Fysprofil som syftar till att vägleda både ledare och förare inom träning mot en elitsatsning. Fysprofilen för Svemo Challenge följer Svemos Centrala elitplan och förbereder förarna för en karriär inom elitidrott.

Vår modell

Vår modell med fysträning grundar sig i att träningen ska vara allsidig, vilket innebär att träningen är varierad och involverar hela kroppen. En varierad träning främjar en balans mellan de olika delarna av den fysiska och psykiska förmågan. Med balans i din träning kommer du känna glädje, motivation, undvika belastningsskador, förbättra din prestation och kunna utveckla en bra teknik.

Målet är att bygga upp en basnivå (atleten) utifrån Fysprofilen, för att sedan utvecklas mer sportspecifikt (föraren). Vi tränar för att förbättra fysiska förmågor, den sportspecifika förmågan och periodiserar träningen därefter för optimal utveckling.





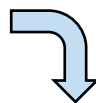
Fysträning

Flera av Svemos sporter kräver god uthållighetsförmåga, styrka, teknik och koordination för att prestera på topp i tävlingssammanhang. För förare krävs en god konditionsbas i hela kroppen eftersom du behöver kunna hantera ett fordon från start till mål. För att träna upp uthålligheten är träningen därför utformad med både sportspecifik och alternativ träning. Den alternativa konditionsträningen syftar till löpning, längdskidåkning/stakmaskin, cykel, simning och roddmaskin m.m.

Med detta upplägg bygger vi en hållbar och långsiktig grund för förarens elitkarriär. Det är också viktigt att komma ihåg att kroppen växer i perioder. Detta är naturligt och tekniken kan i samband med detta tillfälligt försämrats. Det är därför viktigt i dessa situationer att lyssna på kroppen och det kan vara nödvändigt att justera träningsintensiteten under en period.

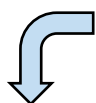
Steg 1

Träningen under första året på Svemo Challenge utgår mycket från att lägga en fysisk grundnivå. Första året kan den tidigare träningsmängden skilja sig åt, därför är det extra viktigt att bygga en stabil grund för kommande år och elitkarriär.



Steg 2

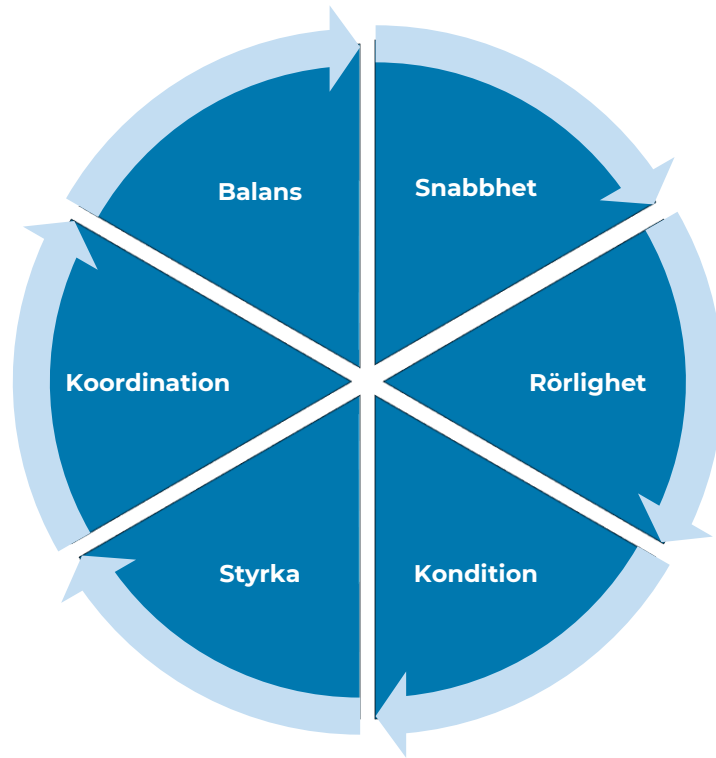
Föraren har en god fysisk grund och är mer självständig i sin träning. Genom fystester har föraren identifierat sin fysiska nivå samt områden som behöver förbättras för sin utveckling. Träningen är individuellt anpassad utifrån förarens nivå och träningen kan genomföras både individuellt och i grupp.



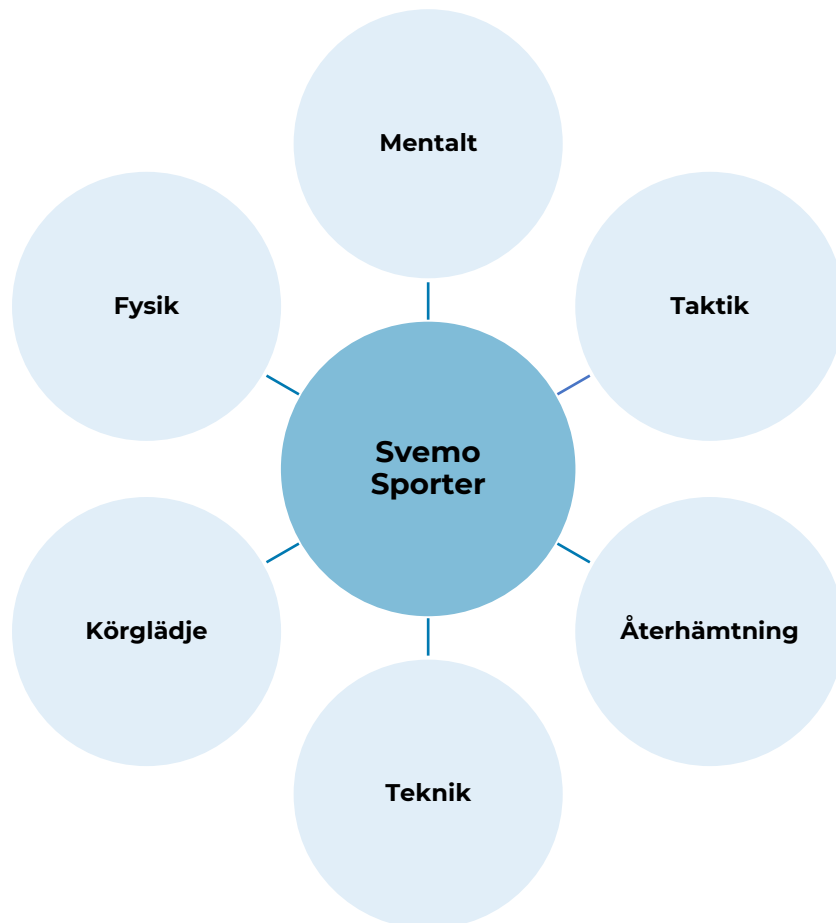
Steg 3

Föraren har tagit ytterligare steg i utvecklingen mot sina individuella mål. Föraren har en god förståelse för anpassning av träning utifrån säsong och fysisk nivå. Träningen är anpassad utifrån förarens mål och kan genomföras både individuellt och i grupp.

GRUNDEGENSKAPER FÖR FYSTRÄNING



FAKTORER SOM ÄR AVGÖRANDE FÖR PRESTATION





GRENSPECIFIK TRÄNING

Flera av Svemos sporter är krävande sporter som kräver grenspecifik träning. Träning med fordon är komplex och inkluderar många moment för en förare. Genom att identifiera svagheter kan träningen anpassas bättre för att du ska få ut maximal kapacitet i din körning på t ex snöskoterbanan eller i endurospåret.

Trots likheterna finns det skillnader som fokuseras på inom fysträningen. Skillnader i tävlingsupplägg mellan sporterna ställer olika krav på dig som förare beroende på vilket sport du utövar. Motocross/snöskoter är en sport där det ställs höga fysiska krav på föraren under ett heat i hantering av startsituation samt korta, intensiva hopp och kurvor. Enduro är däremot oftast uppdelat i två delar, prov och transport, och har därför ett större fokus på långvarig prestation i varierande förhållanden och terräng. Genom att förbättra din fysiska kapacitet kan du få en högre kvalitet i din sportspecifika träning på hojen!

”DU HAR DEN TEKNIK OCH TAKTIK SOM DIN FYSIK TILLÅTER”

Uppvärmning

Var noggrann med din uppvärmning innan träning och tävling. För att förbereda kroppen för prestationer och påfrestande träning, är uppvärmningen viktig, bl.a. för att det minskar skaderisken. Investera 10–15 minuter på uppvärmning i stället för att lägga flera veckor eller månader på rehabilitering.

Konditionsträning (Lågintensiv & högintensiv)

- Löpning på varierande underlag
- Cykling/MTB
- Längdskidåkning/stakmaskin
- Roddmaskin
- Simning
- Sportspecifik körning
- Cirkelträning

Variationen i konditionsträningen är central inom våra sporter, eftersom föraren använder stora delar av kroppen för att kontrollera fordonet. För att träna uthålligheten optimalt krävs därför att man jobbar både med överkroppen och underkroppen. Dvs. inte enbart cyklar eller springer utan använder andra metoder för att inkludera och stimulera överkroppens muskler.

Rörlighet

- Stretch (statisk och dynamisk)
- Yoga
- * Fullt rörelseomfång i styrketräningen

Rörlighetsträning är nödvändigt för att du ska vara mjuk och rörlig i kroppen och kunna hantera den monotona belastning som uppkommer under sportspecifik körning. I kombination med övrig belastande träning fungerar rörlighetsträningen också som förebyggande mot muskelstelhet och skador.

Styrketräning

- Fria vikter
- Cirkelträning med kroppen som belastning
- Sportspecifik körning

Som förare behöver du ha en stark bålmuskulatur för att vara stabil i åkningen. En god styrka i bålen och benen hjälper dig att stödja och hålla emot kraften som uppstår under körningen. Som förare inom flera av Svemo sporter används överkroppens styrka i stor utsträckning, detta kräver att förare har god styrka och uthållighet i muskulaturen runt bröstet, armar och ryggen för att kunna kontrollera fordonet under inbromsning, landning och kurvor på ett effektivt sätt för optimal prestation. Självkänt måste även detta balanseras upp med god styrka i benen, då även dessa hjälper till att kontrollera fordonen och ta emot stötar.



Koordinationsträning

- Med fordon
- Utan fordon

Koordinationsträning är viktig för att du som förare ska ha god kontroll på kroppen under träning och tävling, då flera saker händer samtidigt i ett högt tempo. Förutom dig själv ska du också ha koll på andra förare, banan och fordonet. Genom att träna koordinationen förbättras kroppens motorik vilket i sin tur även främjar balans och teknik. Vi förespråkar därför att atleterna med fördel utföra andra aktiviteter/sporter/hobbys på regelbundet basis.

Mental träning

Mental träning finns med i all vår träning. Detta ska ge föraren förutsättning att få kontroll över känslor och tankar och sin mentala hälsa. Med mental hälsa kan föraren uppnå rätt sinnestillstånd inför de prestationer som föraren ställs inför vid träning och tävling. Den mentala träningen syftar också till att förbättra förmåga att fokusera och behålla koncentration under pressade situationer. Det är också avgörande för att föraren ska bibehålla motivation och utveckla förmågan att hantera motgångar, svårigheter och utmaningar i sin satsning.

Kost och återhämtning

För att kunna få ut önskad effekt av träning, framför allt inom en elitsatsning, är kost och återhämtning viktigt. Om du som förare inte prioriterar kosten eller återhämtningen kommer du inte kunna tillgodogöra dig träningen. Detta påverkar i sin tur dina resultat negativt och din prestationsförmåga kommer försämrats. Vid träning ökar din energiförbrukning, vilket gör det extra viktigt att du fått i dig tillräckligt med mat inför träningen. Vatten, kolhydrater, fett, protein, vitaminer och mineraler används i kroppen för att skapa energi samt bygger upp kroppen. Detta är en förutsättning för att du ska kunna prestera/utvecklas både på träning och tävling. Planera ditt kostintag i god tid inför träning/tävling, precis som du gör med din övriga träning.

Se till att få till god sömn. Sömnbrist sänker immunförsvaret, minskar koncentrationsförmågan och prestationsförmågan samt ökar risken för skador.

Fystester, mätningar och rådgivning

Svemo Challenge förare genomgår fystester 2 ggr/år (inför säsong och efter avslutad säsong). Detta sker primärt på Bosön som är Riksidrottsförbundets utvecklingscentrum och där finns tränings och testanläggning. Syftet med testerna är till för att mäta förarens nuvarande fysiska nivå för att kunna utvärdera den träning som föraren genomfört.

Detta underlag används för att kunna anpassa effektiva träningsprogram anpassade utifrån den träning som varje elev bör prioritera. Resultaten från fystesterna är personliga och jämförs med förarens tidigare resultat. Testpaketet mäter förarens aeroba och anaeroba förmåga, explosivitet/spänst och styrka.

Förarens samlade testresultat analyseras sedan av Svemo Fyskoordinator och resurspersoner från Bosön som ger föraren en samlad rekommendation och rådgivning gällande fortsatt träning utifrån förarens individuella utgångsläge och mål. Detta ligger till grund för förarens fortsatta träningsplanering och under läsåret kommer uppföljning av testerna ske för att se till att förarens utveckling bli optimal.



ÖVNINGAR SOM TESTAS I FYSPROFILER:

Chins

Personen hänger med raka armar från en stång och drar sig upp så att hakan är i höjd med stången.

Dips

Personen lyfter sig själv från dipstången med en hand på vardera sida. Kroppen sänks ner genom att böja armbågarna med lätt framåtlutande överkropp. Armbågarna ska vara böjda i en ca 90 graders vinkel innan personen trycker uppåt igen till raka armar.

Brutalbänk

Personen hänger upp och ner i en ställning och gör situps med händerna bakom nacken. Armbågarna ska nudda knäna vid varje repetition och upprepas till personen inte klarar av att utföra repetitionen korrekt.

CMJ (spänst)

Här testas fin spänst. Personen står på en kontaktplatta och hoppar rakt upp genom att böja knäna och höfterna följt av en explosiv uppåtrörelse och hoppar så högt som möjligt från marken.

Gripen

Personen greppar ett testverktyg i handen. Med hjälp av testverktyget pressar personen ihop verktyget, testet utförs på båda händerna.

Bänkpress

Personen ligger på rygg på en bänk och greppar en skivstång med händerna lite bredare än axelbrett. Skivstången sänks långsamt ned mot bröstet, när det når bröstet trycks skivstången kraftfullt upp genom att räta ut armarna.

Knäböj

Personen greppar en skivstång och placerar den på övre delen av ryggen, inte på nacken. Stå med fötterna axelbrett med tårna pekande något utåt. Knäböj så långt ned du kan med bibehållen rak rygg. Håll ryggen rak och bålen aktiverad under hela uppresningen.

Harres test

Ett koordinationstest innehållande kullerbytta, accelerationer, riktningförändringar, upphopp över häck och snabba nedhukningar under häck. Testet ger en bild av koordinativa egenskaper tillsammans med snabbhet, explosivitet och rörlighet.

Sprint

30 meter mäts ut genom att markera ut en startpunkt och en målpunkt, censorer används för tidtagning mellan punkterna. Personen mäter upp en accelerationssträcka innan startpunkten som används för att komma upp i maxfart fram till startpunkten. Mellan start- och målpunkt ska personen springa i sin maxfart.

Cooper/VAMeval

Här testas din kondition, vid ett traditionellt coopertest springer personen så långt man hinner under 12 minuter. Ett alternativt upplägg brukar vara att springa 3000 meter på en förutbestämd bana. Viktigt att samma bana/slinga används (om du inte springer på en löparbana) för att resultatet ska vara mätbart mot ditt tidigare resultat.

VAMeval genomförs primärt på Bosön där personen springer på en löparbana/löpband med gradvis ökande intensitet/fart till personen når sin maximala kapacitet.

STYRKERIKTLINJER

(Kv= kroppsvikt)

De generella "styrke"-riktlinjerna är:

| ÖVNING | KILLAR | TJEJER |
|---|-----------|------------|
| Maxstyrka överkropp (1RM bänkpress) | 1-x Kv. | 0.75 x kv. |
| Maxstyrka underkropp (1RM knäböj) | 1.3-x kv. | 1.1 x kv. |
| Uthållighetsstyrka drag (Max reps Chins) | 10-st | 5-st |
| Uthållighetsstyrka press (Max reps Dips) | 15-st | 7-st |
| Bålstyrka (Max reps Brutalbänk) | 15 - 20st | 15 - 20 |

| | Kille | | | | |
|----------------|------------|-------|----------|-------|------------|
| | Mycket låg | låg | Medelgod | Hög | Mycket hög |
| ml/kg/min | 45 | 50 | 55 | 60 | 65- |
| Cooper 3km tid | 14:30 | 13:15 | 12:15 | 11:15 | 10:30 |

| | Tjej | | | | |
|----------------|------------|-------|----------|-------|------------|
| | Mycket låg | låg | Medelgod | Hög | Mycket hög |
| ml/kg/min | 40 | 45 | 50 | 55 | 60- |
| cooper 3km tid | 15:30 | 14:30 | 13:15 | 12:15 | 11:15 |

(Målet är att ha förarna inom de gröna fälten)



OMVÄRLDSBEVAKNING

För oss är det viktigt att följa forskningen inom barn och ungdomsidrott samt elitidrott. På så sätt kan vi utveckla vår verksamhet och ge förarna möjlighet att utöva sin idrott på bästa sätt. Detta gör att vår Fysprofilen är ett levande dokument.

Fysprofil version 1, 2024-06-20

Martin Janzon

Annika Pettersson

Svenska Motorsportförbundet
Svemo Challenge
Besöksadress: Sprängstensgatan 2, Norrköping
Postadress: Box 2314, 600 02 Norrköping
011-23 10 80
www.svemo.se

SVEMO
CHALLENGE