

VG

helse

Her er øvelsene som holder deg

SKADEFRI
på banenbla
om

■ SOGNSVANN (VG) Noen enkle øvelser før hard fysisk belastning minsker farene for alvorlige idrettsskader.

Det viser internasjonalt anerkjent forskning utført av Senter for idrettsskadeforskning ved Norges idrettshøgskole.

Forskningen viser at et enkelt oppvarmingsprogram, satt sammen av eksperter, har stor skadeforebyggende effekt.

- Antall skader reduseres med rundt en tredjedel (32 prosent).
- Alvorlige skader, som innebærer fravær på minst en måned, blir nesten halvert (45 prosent).
- Belastningsskader blir mer enn halvert (53 prosent).

Brukes i toppfootballen

VG tok med Stabæks landslagsspillere Melissa Wiik og Siri Nordeide Grønli til Sognsvann i Oslo for å få demonstrert det tjuve minutter lange programmet.

– Disse øvelsene egner seg veldig godt i breddefotballen, og elementer av det brukes i toppfotballen, sier lege for det norske herrelandslaget Thor Einar Andersen.

Han har ledet forskningen sammen med prosjektleder Torbjørn Soligard.

2500 fotballjenter i alderen 14–16 år, fordelt på 125 lag, deltok i studien gjennom hele 2007-sesongen. Halvparten fulgte programmet, den andre halvparten varmet opp og trente som normalt.

Programmet, som bærer navnet «The 11+», blir nå en del av trenerutdanningen til Norges Fotballforbund, som har registrert 360 000 aktive fotballspillere i Norge i år.

– Vil ikke all type oppvarming redusere skader?

Komplett program

– Vi har tidligere testet et annet oppvarmingsprogram og da klarte vi ikke å påvise forskjell. Det er to viktige faktorer: 1. At programmet er bra nok. 2. At det gjennomføres og gjøres nok ganger, sier Thor Einar Andersen.

– Dette er et komplett program med løping, styrke, balanse og koordinasjon. A bare jogge rundt en bane, det er ingen god oppvarming.

– Og ansvaret for at det gjennomføres ligger vel hos trenerne?

– Ja, det er treneren som godtar det og selger det inn til spillerne. Derfor er trenerens holdning avgjørende, sier Andersen

E-post: sindreo@vg.no

Av **SINDRE ØGAR** og
JAN PETTER LYNAU (foto)

HALVÉR SKADENE

med norsk «oppvarmingsrevolusjon»

OPPVARMING: Unngå skader ved riktig oppvarming. Melissa Wiik (bildet), angrepsspiller for Stabæk og Norge viser deg øvelsene sammen med Siri Nordeide Grønli, back for Stabæk og Norge.

Kampklar på

Del 1

LØPSØVELSER (8 min.)

Del 2

1

Seks til ti parallelle kjegler settes med en avstand på seks meter. Alle løpsøvelser utføres *to ganger*. To spillere starter samtidig ved første kjeglepar. **JOGG ROLIG** til siste kjeglepar.



2

ROTET UT i hoften ved hver kjegle. Jogg mellom hver kjegle. Varier mellom høyre og venstre fot.



3

ROTET INN i hoften. Ellers som punkt to.



4

PARVISE LØP til hvert kjeglepar. Sideveis fotarbeid 90 grader innover og rundt hverandre når man møtes på midten. Samme vei tilbake.



5

SIDEVEIS FOTARBEID 90 grader innover ved hver kjegle. Hopp mot hverandre, skulder mot skulder. To-beinslanding med knær over tær.



6

LØP HURTIG mot andre kjeglepar. Rygg én kjegle tilbake med hurtig frekvens. Fortsett med to frem og én tilbake.



– Alle bør gjøre dette

John Brooks, en idrettsskadeekspert i det engelske rugbyforbundet, mener at oppvarmingsprogrammet «The 11+» bør bli tatt inn i alle idretter på alle nivåer for å redusere antall skader, ifølge det medisinske tidsskriftet British Medical Journal.

Bli skadefri og bedre

Forskerne bak oppvarmingsprogrammet liker også å kalle det et «prestasjonsprogram».

– Skadeforebyggende trening og prestasjonsfremmende trening er overlappende. Man blir sterkere og raskere, og da er det mye som tyder på at man blir en bedre spiller. Samtidig unngår laget skader, og det er selvsagt bra for spilleren og for laget, sier Thor Einar Andersen.

20 min.

Se Melissa og Siri på **VG TV**

SOGNSVANN (VG) Stabæks Melissa Wiik (24) og Siri Nordeide Grønli (25) viser deg hvordan øvelsene skal gjøres på VGTV.

De to landslagsspillerne poserer på x antall bilder på denne dobbeltsiden. Ønsker du enda større innsikt, finner du levende bilder på VGTV.

– Det er viktig at fotballtrenere gjør dette ordentlig, da vil spillerne respektere det, sier Melissa Wiik.



VGs LÆREMESTERE: Stabæks Melissa Wiik, med armene ut, og Siri Nordeide Grønli, varmet opp på kunstgressbanen ved Norges idrettshøgskole. De ble brifet av forsker Thor Einar Andersen (t.v.) og prosjektleder Torbjørn Soligard.

2

STYRKE, SPENST, BALANSE (10 min.)

1

BENKEN: Ligg på magen og støtt deg opp på underarmene. Albuene skal være loddrette under skuldrene. Løft deg opp på underarmene og hold stillingen i 25 sekunder. Kroppen skal være rett. Tre serier.



2

SIDEHEV: Ligg på siden med strake ben. Løft opp hoften slik at du blir en strak, skrå linje fra skulder til fot. Albuen til støttearmen skal være loddrett under skulderen. Hev og senk hoften fra og til bakkenivå i 25 sekunder. Kort pause, bytt side. Tre serier på hver side.



3

BAKSIDE LÅR: Partneren din holder leggene nede. Fall rolig frem så langt du klarer ved å bremse bevegelsen v.h.a. lårmusklene. Overkroppen skal være helt strak. Ta imot med armene. Tre-fem repetisjoner, eller mer.



4

BALANSE: Stå på ett ben to-tre meter fra hverandre. Kast ballen til hverandre. Husk kne over tå. Bytt ben etter 30 sekunder. To serier.



5

KNEBØY: Gå ned i dyp telemarkstilling når du går fremover. Fremre bein skal «knekke» 90 grader i kneledd. Hold balansen med kne over tå. Gå slik i 30 sekunder. To serier.



6

SPENST: Stå på ett ben, lett foroverbøyd med svak bøy i kneet. Hopp en meter sidelengs fra det ene benet til det andre, som en skøyte løper. Land mykt med kne over tå. To serier på 30 sekunder.

Del 3

LØP (2 min.)

1

STIGNINGS-LØP på tvers av fotballbanen med opp mot 90 prosents intensitet. Frem og tilbake.



2

SPRINGHOPP med høye kne-løft. Land mykt med kne over tå. Bruk arm-sving aktivt under hoppene. Gjenta øvelsene til du når motsatt side av banen og jogg tilbake.



Inspirert av Chelsea

Oppvarmingsprogrammet er satt sammen på en måte som skal forebygge de mest vanlige skadetypene i fotball: Leddbåndskader i knær og ankler og strekkskade i lår og lyskere-region.

– Vi har plukket opp noen av øvelsene fra akademiet i Chelsea, sier prosjektleder Torbjørn Soligard.



3

JOGG fire-fem steg, gjør en finte og en retningsforandring, akselererer og sprint fem-syv skritt med høy intensitet. Brems opp og gjenta finten. Gjør øvelsen til du er på motsatt side av banen. Jogg tilbake.