



Utvecklingstrappa Muaythai

Svenska Muaythaiförbundet

Innehåll

-Träning	s 1
-Stöd	s 2
-Mental profil	s 2
-Utbildning/Uppföljning	s 3

Referens: Oskar Lavesson

Träning/ Tävling	Lekande träning	Uppbyggnadsträning			Optimeringsträning		
	Ålder	10-12 år	13-14 år	15-16 år	17-18 år	19-22 år	23 år -
Fokus	- Lek och träningsglädje - Allmän motorik - Balans - Koordination	- Träningsglädje - Teknik - Styrka - Aerob träning	-Teknik - Styrka -Aerob utveckling	- Struktur - Stor träningsvolym - Teknikutveckling - Styrkeutveckling - Taktisk utveckling	- Specifika kapaciteter - Specifik teknikutveckling - Mental & taktisk utveckling	- Ökad intensitet - Specialisering av kapaciteter	
Träningsinsats	1-3 pass/vecka	4-6 pass/vecka 250-350 h/år	6-8 pass/vecka 300-400 h/år	8-12 pass/vecka 500 – 600 h/år	8-16 pass/vecka 600- 800 h/år	8-16 pass/vecka 700 – 950 h/år	
Antal träningsveckor		46	46	48	48	48	
Träningsmiljö	Positiv träningsmiljö mixat tjejer & killar. Engagerade ledare.	Positiv träningsmiljö mixat tjejer & killar. Engagerade ledare.	Positiv träningsmiljö mixat tjejer & killar. Engagerade ledare.	En positiv & stark träningsmiljö. Engagerade ledare.	En stark träningsgrupp och bra sparringpartners. Engagerade ledare.	En stark träningsgrupp och bra sparringpartners. Engagerade ledare.	
Träningsbarhet	Reaktionsförmåga Frekvens Koordination Balans	Styrka Aerob kapacitet Teknik	Styrka Aerob kapacitet Teknik	Maxstyrka Aerob kapacitet Snabbhet Mental kapacitet	Mental kapacitet Specialisering Maxstyrka Explosivitet	Mental kapacitet Specialisering Explosivitet	

Stöd	10-12 år	13-14 år	15-16 år	17-18 år	19-22 år	23 år -
Bostad	Hos föräldrarna	Hos föräldrarna	Hos föräldrarna	Hos föräldrar / Där lämplig träningsmiljö finns.	Där lämplig träningsmiljö finns.	Där lämplig träningsmiljö finns.
Studier / Jobb	Grundskola	Grundskola	Grundskola	Gymnasiet	Studier / jobb på deltid alt heltidsproffs	Studier / jobb på deltid alt heltidsproffs
Tävling	-	Diplom	Diplom – C-match	C-A-matcher, junior-EM, junior-VM	C-A-matcher, EM, VM	C-A-matcher, EM, VM
Medicinsk stödapparat	Skolhälsovård	Skolhälsovård	Skolhälsovård	Sjukgymnast 1-2g/år Massör/naprapat 1-2g/mån	Hälsokontroll 1g/år Sjukgymnast 1-2g/år Massör/naprapat 1-4g/mån	Hälsokontroll 1g/år Sjukgymnast 1-2g/år Massör/naprapat 1-4g/mån

Mental profil	Träningsglädje Positiv självbild & självtillit	Träningsvilja Koncentrationsförmåg Avslappningsförmåga Vill tävla	Träningsvilja Utvecklingsvilja Spänningsreglering Hantera med- & motgång	Stor träningsvilja Stor tävlingsmotivation Förmåga att planera & sätta upp mål Utveckla självinsikt & självständighet	Utvecklingsvilja Extrem träningsvilja Extrem tävlingsmotivation Förmåga att organisera & planera sitt liv Förmåga att hantera stress	Extrem träningsvilja Extrem tävlingsmotivation Mästerskapsrutin Förmåga att hantera press Förmåga att sätta nya mål efter framgång

Utbildning/ Uppföljning	10-12 år	13-14 år	15-16 år	17-18 år	19-22 år	23 år -
Träningsuppföljning	-----	Träningsdagbok	Träningsdagbok	Träningsdagbok	Träningsdagbok	Träningsdagbok
Tester	-----	-----	Fälttest klubb	Fälttest & ev labbtest - SF / klubb	Fälttest & ev labbtest - SF / klubb	Fälttest & ev labbtest - SF / klubb
Utbildning	Kost	Kost Upp- & nervärmning Träningslära	Teknik Träningslära Antidoping	Träningslära Prestationspsykologi Kost & näring	Träningslära Prestationspsykologi Kost & näring	Träningslära Prestationspsykologi Kost & näring