



Foto: Robert Boman

Prestation med välmående

Så bygger du en hållbar volleybollmiljö för tjejer



Östergötland



Bakgrund

Trots att många kvinnor idrottar bygger en stor majoritet av idrottsforskningen fortfarande på män. Kunskapen om hur kvinnliga volleybollspelare bör träna för att prestera, utvecklas och hålla sig skadefria är därmed begränsad.

De generella rekommendationerna för träning och prestationsmätning är i stort sett likadana för kvinnor och män och bygger på principer som progression, variation och återhämtning. Samtidigt finns det faktorer som är unika för kvinnors träning och som är viktiga för tränare att känna till. Risken att få en korsbandsskada inom bollsporter är exempelvis upp till fyra gånger större hos kvinnor än hos män. Andra faktorer som är betydelsefulla för just kvinnor och träning är kroppssammansättning och anatomi, blod- och järnvärden, muskelstyrka, kost, otillräckligt energiintag samt hormonella faktorer.

Det här materialet är framtaget som ett komplement för volleybolltränare och syftar till att öka kunskapen om kvinnliga spelares förutsättningar, med målet att främja prestation, minska skaderisk och stödja ett långsiktigt och hållbart idrottande; förhoppningsvis på ett sätt som kan omsättas i den dagliga träningsverksamheten.

Knäskador



Foto: Robert Boman

Meniskskador och skador på korsbandsskador är vanligt bland kvinnliga idrottare och kan medföra långvariga besvär. Kvinnor har till skillnad från män en bredd på sitt bäcken som ger en vinkling av knät inåt, en så kallad ökad q-vinkel.

Denna vinkeln gör att en landning efter hopp ger en ogynnsam belastning på knät, det vill säga knäböjningen blir inte rakt över foten.

Vid hopp och landning kan detta innebära att knät faller inåt i stället för att böjas rakt över foten, vilket ökar risken för skador. En korsbandsskada i unga år kan bidra till att artros utvecklas tidigare i livet, ibland redan i 40-årsåldern. Därför är skadeförebyggande träning av väldigt stor betydelse och bör vara en naturlig del av verksamheten.

Allmänna rekommendationer

Styrketräning med fokus på lårens fram- och baksida, sätesmuskulatur, höfter och bål bidrar till ökad stabilitet kring knäleden.

Balans- och koordinationsträning är fördelaktigt för att förbättra den neuromuskulära kontrollen (nervsystemets förmåga att styra musklerna)

Öva på **teknikträning** med fokus på säkra landningar för att knän och fötter ska peka i samma riktning. Landning bör ske kontrollerat och på två ben.

Enformiga repetitiva hoppövningar ökar risken för överansträngningsskador. **Variation** i träningen är att föredra för att minska skaderisken

Plyometrisk träning består av snabba och explosiva rörelser, som hopp och snabba riktningsförändringar, och bidrar till ökad styrka, stabilitet och kontroll i ben och knän.

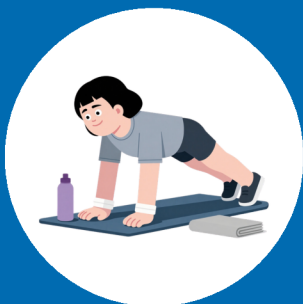
Tips på övningar för bra knäkontroll!



Knäböj och enbensknäböj för att stärka benmuskulatur, rörlighet och balans.



Utfallssteg i olika riktningar för att träna styrka och knäkontroll.



Bålövningar som plankan, benlyft och sit-ups.



Hoppövningar såsom tvåbenshopp, sidledshopp och skridskohopp.

Knäkontroll och Knäkontroll+

Skadeförebyggande träningsprogram framtaget av Svenska Fotbollförbundet, vidareutvecklat av Linköpings Universitet (Knäkontroll+). Programmet är utvecklat för fotboll men en stor del av innehållet är applicerbart även på volleyboll.

Axelskador



Foto: Robert Boman

Trots att män generellt har en högre total förekomst av axelskador visar studier att kvinnor oftare drabbas av överbelastningsrelaterade axelskador.

Rotatorkuffen är en muskelgrupp som består av fyra skelettmuskler. Rotatorkuffen har som uppgift att stabilisera och aktivera olika rörelser i axelleden. Kvinnligt kön har identifierats som en oberoende riskfaktor för rotatorkuffskador. En möjlig förklaring till denna könsskillnad är att kvinnor i genomsnitt uppvisar en högre grad av ledlaxitet (ledrörlighet), vilket kan öka risken för axelinstabilitet.

Vanliga orsaker till rotatorkuffskador hos volleybollspelare är bland annat repetitiv belastning, felaktig teknik, muskelsvaghet och otillräcklig uppvärmning.

Skadeprevention för axlar

Uppvärmning – Uppvärmningen bör innehålla övningar som aktiverar axelns muskulatur inför träning och match. Ge spelarna möjlighet att aktivera axlarna innan de börjar göra snabba explosiva rörelser, såsom anfall och block.

Variation – Repetitiva rörelser över huvudhöjd i hög hastighet ökar skaderisken i muskler och leder. Variera träningen när det är möjligt.

Teknikträning – Arbeta nära spelarna för att säkerställa korrekt teknik, särskilt vid belastande moment som anfall och serve. Spelare bör vid spike exempelvis träffa bollen framför kroppen, låta armen följa igenom slaget och använda hela kroppen för att slå istället för att endast använda axeln i slaget.

Stretching och rörlighet – Stela muskler kan begränsa rörligheten och öka skaderisken. Regelbunden stretching och rörlighetsträning av axlar, bröst och övre rygg är viktigt.

Kommunikation – Uppmana spelare att rapportera tidiga symtom som smärta eller trötthet i axeln och ta dessa signaler på allvar. Skapa en miljö där spelare känner sig trygga att säga till i tid, så att träningen kan anpassas direkt och risken för allvarigare skador minskar.

Rehab – Vid tidigare skador är det särskilt viktigt att arbeta med förebyggande träning för att minska risken för återfall, så kallad sekundärprevention. Tidigare upplevd axelsmärta är en betydande riskfaktor för nya skador. Hänvisa skadade spelare till fysioterapeut.

Mens och träning



Foto: Robert Boman

I dagsläget går det inte att säga särskilt mycket om hur kvinnor på gruppnivå påverkas av sin menstruationscykel när det gäller till exempel skaderisk eller prestation i träning. Forskningen är fortfarande mycket begränsad och underlaget är för svagt för att kunna fastställa om skaderisken faktiskt ökar under vissa faser av cykeln. Samtidigt finns det stora individuella skillnader i hur kvinnor upplever och påverkas av sin menstruationscykel.

Vissa kan uppleva tydliga förändringar i exempelvis energi, smärta eller prestation, medan andra påverkas mycket lite.

Därför är det viktigt att i större utsträckning fokusera på individnivå snarare än att utgå från generella antaganden.

Detta gäller både vid diskussioner om skaderisk och vid planering av träning.

Vad vet vi om mens och träning?

- Oro för att blöda igenom tränings- eller tävlingskläder kan skapa stress och obehag för spelare. Som tränare är det bra att vara medveten om detta och undvika ljusa tävlingsbyxor eller shorts när det är möjligt.
- Det kan vara svårt för aktiva att prata om mensrelaterade besvär med sina tränare. En öppen och trygg miljö kan göra det lättare för spelare att kommunicera sina behov.
- Menssmärtor (dysmenorré) kan påverka både vardag och idrottsutövande. För vissa kan fysisk aktivitet upplevas som smärtlindrande, medan andra kan ha svårt att genomföra träning med samma intensitet. Det är därför viktigt att ta hänsyn till individuella upplevelser och vid behov anpassa träningen.
- Riklig menstruation (menorragi) innebär stora blodförluster under mensesen och kan i vissa fall leda till järnbrist. Järnbrist kan i sin tur påverka syretransporten i blodet och därmed försämra uthållighet, återhämtning och prestationsförmåga.
- Premenstruellt syndrom (PMS) uppstår under lutealfasen, alltså tiden före menstruationen. Symtomen kan variera men inkluderar exempelvis nedstämdhet, irritabilitet, humörsvingningar, oro, trötthet, koncentrationssvårigheter och sömnproblem. Detta kan påverka både välbefinnande och prestation i träning och tävling.
- Långvarig energibrist kan leda till att menstruationen uteblir (amenorré). Detta kan vara ett tecken på att kroppen inte får tillräckligt med energi i förhållande till träningsbelastningen. Läs mer på nästa sida om den kvinnliga idrottstriaden.



Den kvinnliga idrottstriaden

Under 1990-talet identifierade forskare ett hälsoproblem som drabbar idrottsutövande kvinnor. Det handlar om ett samband mellan **menstruationsbortfall**, **stört ätbeteende** och **låg benmassa**, vilka tillsammans bildar den så kallade kvinnliga idrottstriaden. Fenomenet har kommit att betraktas som ett av de mest allvarliga medicinska tillstånden inom kvinnlig elitidrott.

Vid långvarig hög träningsbelastning utan tillräckligt energiintag kan kroppen hamna i låg energitillgänglighet, vilket ofta beskrivs som Relative Energy Deficiency in Sport eller RED-S. När kroppen inte får tillräckligt med energi för både träning och kroppens normala funktioner tvingas systemet prioritera de mest livsnödvändiga processerna.

Detta kan leda till minskad kroppsvikt och rubbningar i hormonbalansen. Hormonförändringarna kan i sin tur störa menstruationscykeln, vilket kan bidra till minskad benmassa. Låg benmassa innebär en ökad risk för skelettskador. Risken för en stressfraktur är två till fyra gånger högre hos idrottsskvinnor med menstruationsbortfall än idrottande kvinnor med regelbunden menstruation.

Ätproblematik och ätstörningar



Foto: Robert Boman

Ätstörningar och störda ätmönster är ett vanligt problem inom idrotten, särskilt bland kvinnor. Ätproblematik syns inte alltid genom viktförändringar utan kan ta sig andra uttryck. Varningstecken kan vara förändrat humör, irritation, nedstämdhet eller isolering. Det kan också märkas av i form av överdriven träningsmängd, försämrad prestation, svårigheter att hantera motgångar och fixering vid kropp, vikt och mat. Fysiologiska varningstecken kan vara yrsel, svindel och hjärklappning samt en ökad känslighet för kyla.



TRÄNARE

Foto: Robert Boman

Vad kan en tränare göra?

- Visa intresse för spelarna som individer, inte bara som idrottare. Det sänker tröskeln för öppen kommunikation.
- Vara medveten om tränares inflytande och aldrig kommentera kropp, vikt, eller utseende.
- Lyfta betydelsen av näring, återhämtning och en varierad kost.
- Aldrig uppmuntra bantning eller restriktiva dieter.
- Agera vid misstanke om problematiskt beteende och söka professionell hjälp vid behov.

Kom ihåg att även tränare behöver stöd. Våga be om hjälp.

Den psykosociala miljön



Foto: Robert Boman

Den psykosociala miljön inom idrotten spelar en avgörande roll för spelarnas välmående. En trygg, inkluderande och positiv miljö kan inte bara främja prestationer utan också bidra till att förebygga stress, ångest och andra former av psykisk ohälsa. Som tränare spelar du en viktig roll i att skapa en positiv och stöttande miljö.

Tecken på psykisk ohälsa hos spelare kan ibland vara subtila, men det finns ofta signaler att vara uppmärksam på. Det kan handla om plötsliga beteendeförändringar, ökad irritation, social tillbakadragenhet, nedstämdhet eller att spelaren undviker gemenskap och träning.

Som tränare kan du bidra till en trygg psykosocial miljö genom att:

- Ge positiv och konkret feedback som stärker dina aktivas självförtroende och utveckling.
- Hälsa på och ta farväl av varje spelare, även vid sen ankomst.
- Stärk samarbete och lagkänsla genom olika samarbetsövningar och skapa gärna tillfällen där spelarna får lära känna varandra även utanför volleybollplanen.
- Formulera tydliga regler och förväntningar med laget för att stärka respekt och inkludering. Stäm sedan av tillsammans om reglerna efterlevs. Är ni på rätt väg? Vad kan utvecklas vidare?
- Uppmuntra samtal om hur spelarna mår och vad de upplever. Visa i handling att det är okej att ta upp problem.
- Agera snabbt vid misstänkt mobbning och involvera föräldrar, föreningsstyrelsen eller andra ledare vid behov. Stötta den som blivit utsatt och följ upp med övriga inblandade för att förebygga att situationen upprepas.

Hela vägen upp

Hela vägen upp är Svensk Volleybolls pilotsatsning på psykisk hälsa för att fler ska känna trygghet, glädje och balans, både på och utanför planen. Målet är att successivt skala upp satsningen för att nå fler inom svensk volleyboll.

Kärnan i satsningen är en digital utbildning med tillhörande diskussionsmaterial som riktar sig till tränare/ledare över 18 år, men som i förlängningen syftar till att påverka hela föreningen, från barn och ungdomar till seniorer.

Utbildningen ger grundläggande kunskap om psykisk hälsa och verktyg för att förstå känslor, öppna upp samtal och bidra till tryggare lag och starkare gemenskap.

Läs mer på helavagenupp.se



Användning av materialet



Foto: Robert Boman

Tack för att du läst! Hoppas att du fått nya insikter och idéer! Är du tränare för unga tjejer och vill ha konkreta tips på hur du kan använda materialet i din verksamhet? Här kommer några förslag:

- **Läs igenom** hela materialet och dela det gärna med dina tränarkollegor.
- **Gör en självskattnig:** var finns styrkor och var finns utvecklingsmöjligheter i just din förening eller i ditt lag?
- **Inkludera materialet i er säsongsplanering** och använd det som stöd i ert upplägg och er vision för säsongen.
- **Testa olika delar stegvis!** Du kan till exempel fokusera på förebyggande knäkontroll under en period och psykosocial hälsa under en annan.
- **Skapa enkla rutiner i vardagen.** Ett exempel är att alltid avsluta träningen med en fråga till de aktiva, som: Vad skulle du behöva mer av i nästa träning för att må bättre? Vem hjälpte eller stöttade dig extra idag?
- **Utvärdera efter en tid:** vad har blivit bättre, vad har fungerat sämre och vilka nästa steg behöver vi ta?

UTBILDNINGSPROGRAM

Eldsjäl 2.0

– för framtidens ledarskap



Jag heter Olivia Stanic och är en av 20 utvalda deltagare i den sjätte omgången av Riksidrottsförbundets ledarskapsprogram för unga ledare, **Eldsjäl 2.0**. Som en del av programmet driver varje deltagare ett eget projekt. Detta är mitt projekt.

Först vill jag rikta ett tack till dig som har tagit dig tid att läsa detta. Tränare gör skillnad varje dag, ofta på sätt som inte alltid syns direkt.

Genom ert engagemang, tålamod och er närvaro bidrar ni till att skapa en trygg, inkluderande och utvecklande miljö för unga tjejer som spelar volleyboll. Ni är viktiga förebilder och en stor del av den gemenskap som gör idrotten så betydelsefull.

Jag vill tacka Sofie Sjöberg, Oscar Ågren, Tina Nilsson samt övrig personal på RF-SISU Östergötland för nomineringen och för det fantastiska stöd jag fått genom projektets gång.

Tack Jesper Antonsson från Motala Frisksportklubb. Allt jag lärt mig är tack vare dig, tack för att du alltid tror på mig.

Ett extra stort tack riktas också till Robert Boman för generositeten att låta mig använda hans bilder.



Östergötland