

Hvilken slags træning virker for en person - Aldersrelateret.

Da jeg mener at der generelt mangler information og vores børn og unge fysiske udvikling har jeg her samlet to små udklip medfyldig og vigtig information der omhandler effekten af træning set ud fra alder.

TAG ANSVAR og læs det, vurder hvordan det kan bruges ind i jeres træning.

God læsning, Karsten Due

www.forlag.fadl.dk

IDRÆTSSKADER HOS BØRN OG UNGE – SPECIELLE FORHOLD VED TRÆNING THORSTEN INGEMANN HANSEN

Effekten af forskellige træningsformer

Almen koordinations- og tekniktræning og idrætsspecifik tekniktræning har stor betydning for forebyggelse af skader. God koordination, balance, rum- og kropsfornemmelse mindsker risikoen for akutte skade indenfor de fleste idrætter, men specielt indenfor kontaktsidræt, hvor bevægelsesmønstrene konstant forstyrres. Hensigtsmæssige bevægelsesmønstre kan indøves gennem specifik træning og menes at mindske overbelastningsskaderisikoen. Almen koordinations- og tekniktræning bør fylde en væsentlig del af træningen hos alle idrætsudøvere i vækst.

Smidighedstræning har god effekt i ungdomsårene. Med mindre idrætten kræver stor smidighed, skal smidighedstræningen blot bevare den smidighed, som barnet har.

Styrketræning bør indtil afslutningen af puberteten foregå med vægte, der ikke er tungere end, at de kan løftes 8-15 gange; i starten med vægte, der kunne være løftet flere gange. Ensidedig styrketræning med egen kropsvægt kan dog også give alvorlige skader. Uanset typen af styrketræning må det anbefales at træne bevægelsen mange gange med lav belastning, så bevægelsesmønstret læres og de berørte sener og ledbånd styrkes før muskulaturen styrkes væsentligt.

Effekten af konditionstræning af børn og unge er formentlig ret begrænset – undersøgelser tyder på, at der ingen langtidseffekter er af konditionstræning før 15-16 års alderen. Da konditionstræning kun af de færreste børn opleves som en inspirerende træningsform, bør den kun bruges som et led i alsidigheden. Hos børn og unge, der træner distanceidrætter, skal man være meget opmærksom på deres tilstand og veksle med andre træningsformer. Anaerob træning til unge før 15-16 års alderen vides der ikke meget om baseret på videnskabelige undersøgelser, og det er ofte forbundet med et betydeligt ubehag.

Effekter af intensiv træning af børn

Der findes i de internationale elitemiljøer adskillige eksempler på udøvere, som efter en målrettet træningsindsats fra de var ganske små børn har nået toppen af verdenseliten. Flere og flere ambitiøse forældre forsøger at kopiere denne strategi ved at vælge idræt for deres børn og give dem de bedst mulige betingelser for, at de kan fokusere på den pågældende idrætsgren. Denne stræben efter at skabe fremtidens idrætsstjerner forbliver hos en særdeles stor gruppe kun en drøm. Vi ved meget lidt om, hvilke effekter intensiv træning i børne- og ungdomsårene har. Af etiske årsager kan man ikke gennemføre kontrollerede studier, hvor grupper af børn udsættes for meget intensiv træning gennem en længere tid. De studier, der er gennemført, er forløbet over kortere perioder og med forholdsvis moderate

belastninger. De har vist, at der sandsynligvis kun kan opnås meget begrænsede langsigtede effekter af konditions- og styrketræning hos unge før 15-16 års alderen. Nogle studier tyder på, at tidlig specialisering kan give en forholdsvis stor resultatforbedring på kort sigt, men at resultatniveauet efterfølgende flader ud, og at den tidligt specialiserede idrætsudøver overhales af den alsidigt trænende allerede i de tidlige voksen år.

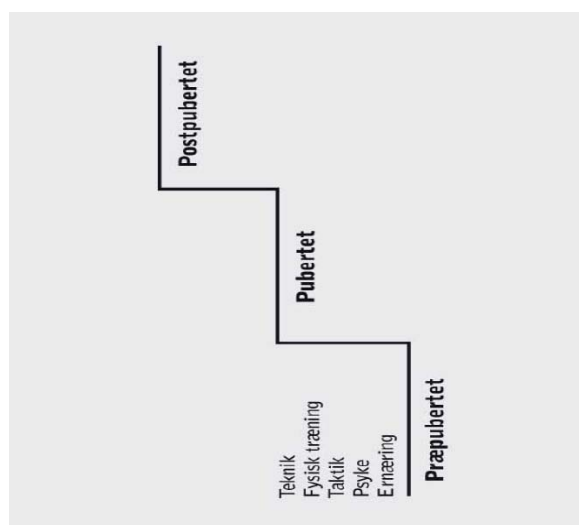
Mange forfattere beskriver, at barnet i løbet af opvæksten er specielt modtageligt for forskellige typer træning til forskellige tider. Selv om dette er tilfældet, udvikler børn sig alligevel så forskelligt, at det ikke er tilrådeligt at opbygge træning ud fra troen på en sådan generel viden.

Link til fuld publikation:

<http://forlag.fadl.dk/sample/87-7749-320-1/159-172.pdf>

www.teamdanmark.dk

Team Danmarks udviklings trappe:



UDVIKLINGSTRAPPE 1 (præpubertet)

- Omtrentlig aldersgruppe

Drenge: 6-12 år.

Piger: 6-11 år.

- Overordnet målsætning

Udvikling af fundamentale kropslige færdigheder og fundamentale idrætsspecifikke færdigheder.

- Træningsmiljø

Sjov og udfordrende (hvad er det?).

- Generelt helårlig træning og gerne med mange forskellige idrætsgrene

- Træningsmængde

1-3 timer ugentligt i begyndelsen af perioden.

7-12 timer i slutningen af perioden.

- Fokusering

I begyndelsen 100% leg og læringsorienteret og alsidig, ikke orienteret mod konkurrence.

Efter 10-års alderen kan man begynde med specialisering efter princippet 75% alsidighed og 25% specialisering.

- Konkurrence er en helt normal foreteelse i idrætten og kan fint indgå, men må *IKKE* fylde for meget
- Udvikling af gode idrætslige vaner som fx opvarmning, ansvar og medbestemmelse
- Læreprocesser/metodiske grovformer
Korte kollektive beskeder.
Arbejde i små grupper eller individuelt.
Instruktionsformen (få ord, mange demonstrationer).
I talesættræningen (forklare sine handlinger).
Give masser af positiv feedback.

UDVIKLINGSTRAPPE 2 (pubertet)

- Aldersgruppe
Dreng: 12-16 år
Piger: 11-14 år
- Overordnet målsætning
Udvikling af aerob kapacitet og opbygning af muskelstyrke samt perfektionering og fortsat udvikling af idrætsspecifikke færdigheder.
Træne for at kunne træne.
Specialisering i flere idrætsgrene, senere en.
Træningsmiljø.
- Sjov, men også krævende og udfordrende

UDVIKLINGSTRAPPE 3 (postpubertet)

- Aldersgruppe
Dreng 16-20 år+.
Piger 15-18 år+.
- Overordnet målsætning
Fortsat udvikling af fysik samt at præstationsoptimere på alle øvrige områder.
Træne mod at konkurrere, træne for at vinde.
Specialisering i en idrætsgren.
Træning er meget krævende og udfordrende og kan ofte opleves som et job.

Link til fuld publikation:

[http://www.teamdanmark.dk/CMS/cmsresources.nsf/filenames/Talentudvikling%20og%20aldersrelateret%20tr%C3%A6ning%20-%20Stig%20Eiberg.pdf/\\$file/Talentudvikling%20og%20aldersrelateret%20tr%C3%A6ning%20-%20Stig%20Eiberg.pdf](http://www.teamdanmark.dk/CMS/cmsresources.nsf/filenames/Talentudvikling%20og%20aldersrelateret%20tr%C3%A6ning%20-%20Stig%20Eiberg.pdf/$file/Talentudvikling%20og%20aldersrelateret%20tr%C3%A6ning%20-%20Stig%20Eiberg.pdf)

www.sportnetdoc.dk

Træning af Børn og unge.

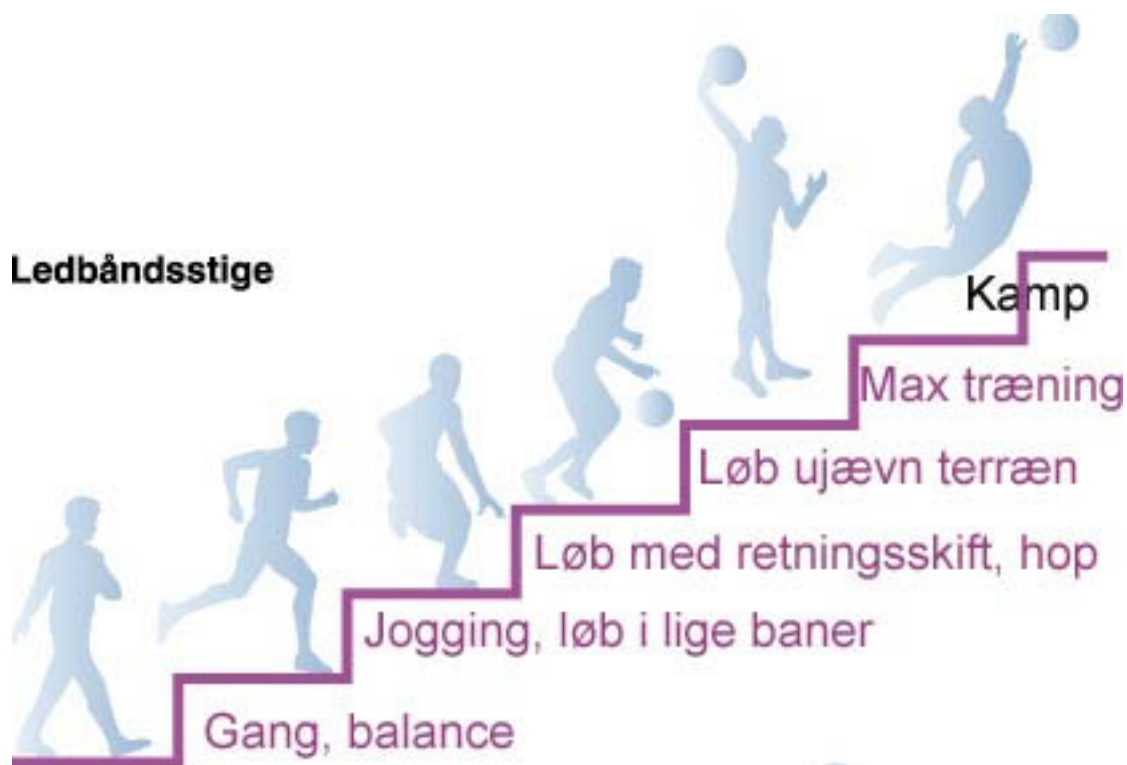
Børn deltager i stigende grad i intensive træningsprogrammer og krævende konkurrenceidræt, der stiller store krav til fysikken. I denne sammenhæng er det vigtigt at træneren (og forældrene) opstiller realistiske mål og begrænsninger, så børnenes naturlige fysiske og psykiske udvikling ikke påvirkes negativt.

Børns trænerbarhed ændres dramatisk, når puberteten nås, og er overvejende hormonelt betinget.

Børnenes udviklingstrin må respekteres og ligeledes skal man være opmærksom på symptomer fra bevægeapparatet, der kan være tegn på, at grænsen for barnets ydeevne er overskredet.

Det er vigtigere at finde balancen mellem den belastning kroppen udsættes for, og den styrke de belastede strukturer (muskler, sener, knogler) har.

Al træning skal foregå inden for smertegrænsen (ømhed, funktionsnedsættelse, hævelse). Det er således nødvendigt at reducere træningsintensiteten, hvis denne medfører smerter under træningen, smerter om aftenen efter træningen eller smerter dagen efter træningen. Det er vigtigt at træningen optrappes ganske langsomt uden store spring i træningsintensiteten, så kroppen kan nå at omstille sig til den nye belastning.



Træning af børn skal være leg og bør primært indeholde øvelser for teknik og koordination.

Videnskabelige forsøg med børn har vist, at hård fysisk træning kan gennemføres og medføre forbedringer af den fysiske kapacitet, om end i betydelig mindre grad end hos voksne. Dette gælder både træning af aerob og anaerob kapacitet. Børn opnår således ikke ret meget ved konditionstræning i det børns iltoptagelse ikke bedres væsentligt ved træning. Børn opnår heller ikke ret meget ved intervaltræning og syretræning, da de enzymsystemer, der skal trænes, ikke er optimalt udviklede. Den beskedne træningsgevinst der trods alt kommer, følger imidlertid ikke barnet op i voksenalderen. Det er således gammel overtro, at en høj kondition i voksenalderen skal grundlægges før eller i puberteten. Når løbetræning bedre resultaterne målt i

tid, sker dette således primært på grund af bedre teknik og ikke på grund af bedre iltoptagelse.

Styrketræning med ensidige eller store belastninger bør undgås. Vægttræning med maksimal eller submaksimal belastning har ingen plads i træningsprogrammer før puberteten.

Børn bør så vidt muligt matches i forhold til højde og vægt og ikke, som det ofte praktiseres efter alder og køn. Drengene og pigerne kan udmærket træne og konkurrere sammen, indtil drengenes muskelmasse udgør en større procentdel af vægten end pigerne. På dette tidspunkt vil forkert matchning udgøre en betydelig skaderisiko for pigerne, f.eks. i kontakt-idrætsgrene som håndbold og fodbold.

Børn har ikke samme behov for opvarmning og udspænding før og efter træning som voksne, men det kan have en vis pædagogisk virkning at vende unge idrætsudøvere til at gennemføre disse øvelser, så de ligger på "rygraden", når de bliver voksne, hvor øvelserne vitterlig har stor forebyggende betydning.

Generelt kan siges, at træningen af børn og unge primært skal omfatte teknik og koordination og bør tilrettelægges på en måde, så det virker sjovt og derved motiverende.

Relative forskelle i træningseffekt hos børn og voksne	Før pubertet	Under pubertet	Efter pubertet
Kondition	+	+	+++
Mælkesyre	0	+	++
Ledbevægelighed	0	+	+++
Styrke	0	+	+++
Teknik	+++	++	+
Koordination	+++	++	+
Opvarmning	+	++	+++
Udspænding	+	++	+++
Behov for glæde og leg.	+++	++	+

(Modificeret fra "Fotbollsmedicin" 1998 med tilladelse af Jan Ekstrand og Jon Karlsson)

Link til fuld publikation:

<http://www.sportnetdoc.dk/child/general/general-training.htm>