

SPØRSMÅL OG SVAR FRA ESPEN

1. Det er jo forbundet som setter opp kampprogrammet - og i ishockey så settes det opp 2-3 kamper i uken og gjerne 2 dager etter hverandre i perioder. Hvordan skal da trener og foreldre si nei til to dager på rad med kamper for ungdommen? Hva kan gjøres for at forbundene kan endre på det?

Svar:

I foredraget nevnte jeg vektbærende aktiviteter spesielt, som fotball, håndball og basketball. I disse idrettene er det spesielt viktig at kampbelastningen ikke blir for stor. Selv om jeg ikke kjenner ishockey kan jeg tenke meg at dette er en litt mindre belastende idrett/aktivitet, og at en således kan tåle litt større kampbelastning.

Om forbund setter opp et krevende kampprogram må en tenke smart, og ta med stor nok tropp. Da kan en spille litt hver dag, og dermed spre belastningen utover flere dager, og dermed redusere risikoen for skader/(sykdom). Dette gir jo også muligheter til å få med flest mulig lengst mulig, og at vi ikke blir ekskluderende i helgecuper, eksempelvis. Da er det en styrke med en stor tropp, både sportslig og sosialt.

2. Kan du utdype dette med vektbelastning og kamper/konkurranser. Er dette grensespessifikt (idrettsgren) for fotball og håndball? eller?

Svar:

Vektbærende aktiviteter er idretter som fotball, håndball, basketball, friidrett (hopp og løp) og orientering. I disse idrettene er kraften stor i vært løpssteg, og vi har et såkalt plyometrisk muskellarbeid. Dette gir større belastning på muskulatur, sener, bånd og skjelett, og fører normalt med seg lettere skader enn i ikke vektbærende idretter. Ikke vektbærende idretter er svømming og sykling, og til dels langrenn. Her skal det mye mer til før en blir skadet, og spesielt akutt!

I forbindelse med pubertet må en være spesielt forsiktig med belastningen i vektbærende aktiviteter i trening og konkurransevirkosomhet. Her gjelder det å styre belastningen nøye, og finne smarte måter å ta ned belastningen på. Det kan være å utføre treningen med godt skotøy, mykt underlag, og ta ned varigheten på hver økt, men heller økte hyppigheten i treningen.

3. Min datter på 10 år, 158 cm er aktiv i svømming og sliter med smerter i knær/ankler, som vi relaterer til høyden. Blir svømming også for « tungt » for ledd og sener? Vi prøver å ta hensyn men blir en del vondter. Vekt er gjennomsnitt i forhold til høyde

Svar:

Alltid krevende når barn får vondter, og det skal de ikke ha over tid. I utgangspunktet er svømming en veldig snill og liten belastende idrett på sener, bånd, skjelett og muskulatur. En hadde dermed ikke forventet store plager, men kan skyldes at hun har hatt en veldig rask progresjon i svømmetreningen, eller at hun har et anatomisk utgangspunkt som gjør henne spesielt sårbar. Eksempelvis veldig god bevegelighet i ankler som kan gi mer ustabilitet. Ville vært i dialog med treneren og sett hvordan en kunne variert treningen mer mellom de ulike svømmeartene, og eventuelt vektlagt litt mer landtrening i en periode. Da kan en trene om stabiliteten og styrke i de leddene hun har vondter i, samt trene opp andre forutsetninger som kan hjelpe henne i svømmetreningen. Lekbasert variasjon er alltid en innertier for barn i 10-års alderen 😊!

4. Hvordan få jentene til å tenke langsiktig og være tålmodig når prestasjonskurven flater ut?

Svar:

Det å få både jenter og gutter til å tenke langsiktig er krevende. Tror lite på å snakke om det, men mer om å skape et miljø hvor de har høy trivsel, og opplever at det er meningsfylt å være mange ettermiddager i uken. Da kan treneren gjennomføre trening som gir utvikling, og samtidig skolere dem på hvordan han/hun tenker for at de skal være i utvikling vært eneste år. Skal vi få dem til å fortsette er miljø og gradvis utvikling i prestasjon fra år til år sentralt. I tillegg må treningen være mestringsorientert, og dermed gi gode opplevelser «hver eneste treningsdag». Her er det viktig å vektlegge teknisk trening, og ett grunnlag som gir muligheten for en idrettskarriere som varer over tid.

5. Dattera mi hadde asma da hun var lite, men er bra nå. Selv om det av og til blir fortsatt litt vanskelig å puste når hun har mye fysisk aktiviteter. Hun danser 3 ganger i uka og er ei aktiv jenta. Hun har fysisk aktiviteter som valg fag på ungdomskole. hun får mye hikke og det kan være sterk og går i lang tid. Kan det være lite oxygen som hun får? er det noe råd?

Svar:

Dette er ikke jeg den rette til å svare på, da spørsmålet inneholder mange medisinske spørsmål. Her ville jeg spurt med til råds med en idrettslege på NIMI, eller tilsvarende. Råd i forbindelse med astma er imidlertid å gjennomføre en god og progressiv oppvarming, og ofte i kombinasjon med riktig medisiner. Oppvarmingen bør ofte være lengre og med rolige progresjon enn hos barn og ungdom som ikke har astma eller lungeproblemer. Således kan det være noe å hente på å teste ut, og ikke minst varme opp litt før laget/treningsgruppen starter felles oppvarming.

6. Det fordrer kompetanse å lage så detaljert program for barn/ungdom. Er det forventet at foreldre skal i dybden på dette? Og på hvilket nivå skal ungdomstrenere være for å kunne ivareta dette?

Svar:

I barnetrening kan en ikke forvente at foreldre skal gå i dybden på detaljprogrammer. For barn opp til 12 år er de viktigste retningslinjene for trening at det er stor, variert og leikpreget aktivitet, og i et miljø med trygghet og stor trivsel. Vi må sørge for å skape en livslang kjærlighet til idretten i denne fasen. Kompetanse er imidlertid viktig, da en da kan få mer virkningsfulle økter teknisk, fysisk og koordinativt. Da kan treningen virkelig bli tilpasset barns vekst og utvikling. Den langsiktige planleggingen (årsplaner) og periodisering er imidlertid underordnet.

7. Hvor mange økter i uka (kamp og trening) er anbefalt eller max for en på 14 år? (spiller i flere aldersklasser)

Svar:

Det er umulig å gi et helt riktig svar på dette, da det er veldig stor forskjell i biologisk alder hos 14 åringer. Noen er sent utviklet og tåler mer trening, mens andre er tidlig utviklet og tåler langt mindre. Allikevel skal jeg driste meg til å gi et råd. I utgangspunktet ville maksimalt ha anbefalt fire treningsøkter per uke, pluss eventuelt kamp. Om det er lagt opp til to kamper per uke, ville jeg spilt kun 40-60min per kamp, og da med tre økter i tillegg. Om gutten eller jenta ønsker å trene mer enn dette, ville jeg anbefalt dette som egenorganisert aktivitet på løkka, eller som styrke/løpstrening om hun/han har motivasjon for dette. Passe hele tiden på at det ikke kommer vondter. Da er treningsbelastningen for stor, og en må redusere belastningen, og spesielt på høy intensitet.

8. hva betyr maksimalstyrketrening?

Svar:

Maksimalstyrketrening betyr all trening som gjør at en blir sterkere. Om treningen skal gjøre oss sterkere må vi gjennomføre (styrke)øvelser som gjør at personen maksimalt klarer 15-20 repetisjoner. Om en klarer flere repetisjoner enn dette påvirkes styrken i mindre grad. For barn og unge må en finne gode øvelser med bruk av kroppen som vektbelastning, eller bruke medisinalballøvelser. Når jenter/gutter kommer i 15-16 års alderen (avhengig av modning) kan en introdusere styrketrening med fri vekt i form av knebøy, markløft og benkpress. Denne treningen er sannsynligvis skadeforebyggende for jenter som får fall i relativ styrke i forbindelse med puberteten.

9. Et punkt var å ha mer variert trening og mindre monoton trening. Samtidig nevnes det del øvelser og teknikk trening, som i mange tilfeller blir monoton. Hvordan få til begge, i f.eks ballidrett?

Svar:

Teknikktrening kan være veldig variert, og innebærer at en kan gjennomføre både hele øvelsen og del-øvelser. I fotball er spillet det mest spesifikke, og hel-metoden. Allikevel er det fullt mulig å utvikle del-ferdigheter ved å trene mer isolert på føring, finter, mottak, medtak, avslutninger, etc. Denne treningen gjennomføres ofte med lavere intensitet, og en belastning som gjør at en oftere kan trene fotball, enn om en alltid spiller kamper (gir best utvikling av ferdigheter). Treningen av del-øvelsene gir imidlertid mulighet til å trene opp begge bein, og få mange repetisjoner av de ferdighetene du trenger i kampsituasjon. Denne typen trening er viktigst i barneårene, og i starten av ungdomsårene. Treningen bør hovedsakelig gjennomføres som egenorganisert aktivitet, men med påfyll på fellesøkter (inspirasjon). På fellesøkter er spillet det viktigste!

10. Restitusjonstid etter høyintensitetsøkter - hva er anbefalinger her? (jenter ca 14 år)

Svar:

Restitusjonstiden avhenger av mange faktorer. Treningsbelastningen (varigheten på økten intensiteten), treningstilstanden og restitusjonstiltak etter økten (ernæring og søvn). Erfaring viser imidlertid at utøvere i all hovedsak gjennomfører 2-4 nøkkeløkter eller dager med moderat/høy intensitet per uke. Minst risiko er det å gjennomføre 2-3 økter, men om varigheten/intensiteten (belastningen) ikke er for høy, kan en enkelte uker gjennomføre 4 nøkkeløkter. En må imidlertid være klar over at dette gir økt skade- og sykdomsrisiko, og noe jeg ikke ville anbefalt i vektbærende idretter.

11. Hvordan kan dette med vektbelastning omsettes til kampsport/karate?

Svar:

Dette er idretter jeg kjenner svært lite til, og er på veldig tynn iss. I utgangspunktet er det veltbærende aktiviteter, men vil anta at skaderisikoen er mindre enn i ballidretter med mye start og stopp. Her er det kanskje mer utfordringer med skader på grunn av spark/slag, eller belastningsslidelser som beinhinnebetennelse. Da gjelder det å være god med progresjonen, og variere underlag om det er mulig (bruke mykere underlag?).

12. Stor kritikk til fotball og fotball forbudet. De aksepterer ikke at utøvere utøver flere idretter. Der skal deltagere på «landslagsskolen(Simen sætre (Unverified) asked ".

Svar:

Har selv en sønn som var med på landslagsskolen, og han drev med skiskyting samtidig. Fikk aldri ultimatum å kun drive med en idrett, men tydelig beskjed om å prioritere landslagsskolen vist en fikk tilbud og takket ja til det. For sønnen min gikk det fint å kombinere, men enkelte helger måtte skiskytingen vike for tiltak med landslagsskolen. Personlig synes jeg det er ok, da fotballforbundet bruker mye midler på tiltaket. I klubb, og spesielt bredde klubber, må det være rom for å drive flere idretter til midten av ungdomsårene. Her er min mening at en ikke kan kreve at barn/ungdom skal ta valg i så ung alder. Det har jeg heller aldri opplevd som utfordrende for egne barn, men hørt historier om det motsatte.

13. Hvor mange treninger kan en 4-6 år ha i uka?

Svar:

I utgangspunkt bør organisert trening for 4-6 åringer være ett krydder i hverdagen. I denne alderen bør det etter mitt syn ikke være mer enn 1-2 organiserte økter. Resten av leiken/treningen bør foregå uorganisert med familie og venner. Leik, turer, ballspill, vannaktiviteter, sykkelturer, etc. Her er det mye å gå på. Sunne friske barn har ikke vondt av 15-30timer med egenorganisert leik og moro per uke.

14. Hvilke vondter/ skader bør vi være oppmerksomme på hos jenter?

Svar:

Vondtene er idrettsspesifikke, og er i stor grad avhengig av idrett som bedrives. En bør imidlertid være spesielt oppmerksom på knær, rygg og hofte, samt om det oppstår strekkskader i lysken og på baksiden av lår. Da må treningsbelastningen reduseres umiddelbart. Strekkskader tar 6 uker å hele, og den tiden må det ta selv om du føler deg frisk etter 2-3 uker.

15. Du sier man skal unngå vektbærende trening? Kan du spesifisere det? Det meste av aktivitet barna gjør er vektbærende, som feks stabilitetstrening som du nevner.

Svar:

Med vektbærende aktivitet tenker jeg på løping og hopping som foregår i fart. Løp og hopp gir stor belastning på muskulatur og skjelett. Fotball, håndball, innebandy, basketball, friidrett, orientering og turn er eksempler på vektbærende idretter. Stabiliseringstrening er ikke vektbærende aktivitet, og en viktig treningsform for å skape stabilitet i sentrale ledd og leddkjeder i disse idrettene.

16. Har en datter på 13 som driver med konkurranseturn. trener 20-25 timer i uken. hvordan optimalisere styrketreningen under puberteten, hvor vi foreldre ser at mange av jentene sliter med skader?

Svar:

Dette er et sentralt spørsmål, og krever spesifikk innsikt i turntrening. Den kompetansen har jeg dessverre ikke, og kan derfor ikke gi råd om. Dette er det trenerne som er best på, og krever en svært systematisk tilnærming om en skal trene 20-25 timer per uke, uten å bli skadet. Her tenker jeg turntrenerne kan svare bedre enn hva jeg klarer med min bakgrunn.