

Belastningsstrategi Kraftakademiet ved vekst og modning hos unge utøvere



FKHAUGESUND



Av FK Haugesund Kraftakademiet

Innholdsfortegnelse

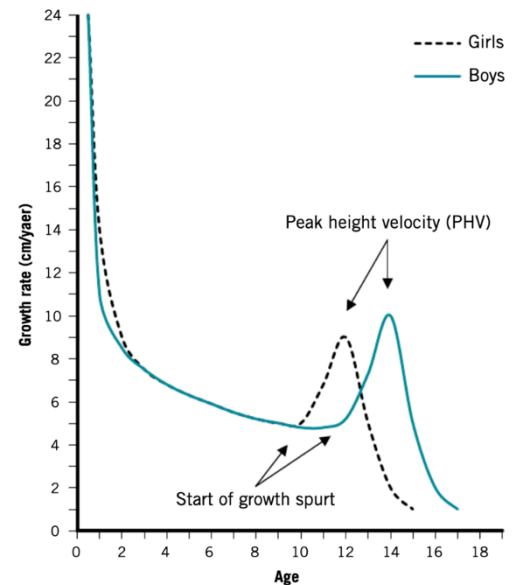
VEKST OG MODNING.....	3
SKJELETTETS UTVIKLING UNDER VEKSTFASEN	3
SKADERISIKO VEKST OG MODNING.....	3
<u>KRAFTAKADEMIETS BELASTNINGSSTRATEGI VED VEKST OG MODNING.....</u>	4
VEKSTSPURT= REDUSERT TRENINGSBELASTNING	4
GRØNN GRUPPE- 100%	4
GUL GRUPPE- 75%	5
RØD GRUPPE- 50%.....	5
EKSEMPEL UKEPLAN VEKSTGRUPPER.....	5

Vekst og modning

Alle skal gjennom en periode med vekst og modning. Vekst- og modningsfasen er en non-lineær periode som strekker seg over flere år, og innebærer en kropp som plutselig øker både i vekst og masse. I løpet av denne perioden skal man også gjennom en vekstspurt.

Vekstspurt er den tiden man i løpet av vekstfasen vokser fortest på kort tid. For jenter inntreffer vekstspurten vanligvis mellom 11-12 årsalderen, mens for gutter vil vekstspurten inntreffe mellom 13-14 årsalderen. Under vekstspurten vokser jenter vanligvis 7 til 9 cm per år, og gutter 8 til 10 cm per år.

Med nye kroppsproporsjoner er det ikke uvanlig at de unge opplever flere utfordringer med for eksempel motorikk og kroppskontroll. Mange føler seg mer klumsete og prestasjonene kan forventes å avta en periode hos de unge utøverne. Dette kan føre til frustrasjon og hos både utøveren og de voksne rundt. For at disse utfordringene skal bli mindre og lettere å håndtere er det derfor viktig at alle involverte parter har kjennskap til hva vekst og modning innebærer og hvilke hensyn som bør tas. Det vil bidra til å kunne ta gode hensiktsmessige beslutninger og skape en god utviklingsarena for de unge utøverne.

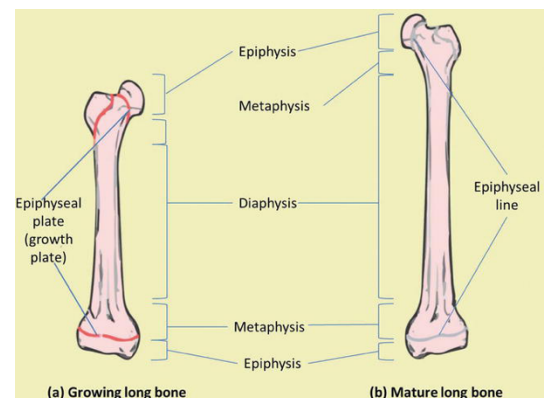


Skjelettets utvikling under vekstfasen

Under vekstfasen gjennomgår skjelettet en utvikling og tilpasning. I begynnelsen av vekstperioden er skjelettet preget av bruskstrukturer som gradvis omdannes til bein gjennom en prosess som kalles ossifikasjon. Dette skjer ved at nye beinceller dannes og erstatter bruskcellene i vekstsonene i endene av beinene, også kalt vekstsoner.

Samtidig som lengdeøkningen foregår det også en økning i beintettheten som gjør skjelettet tettere og sterkere, og er avgjørende for å opprettholde en sunn skjeletthelse.

For at skjelettet skal utvikles kreves det riktig ernæring, inkludert tilstrekkelig inntak av kalsium, vitamin D og andre nødvendige næringsstoffer. I tillegg spiller fysisk aktivitet og belastning en viktig rolle da det stimulerer skjelettets vekst og styrke. En gunstig skjelettutvikling i vekstfasen legger et godt grunnlag for et sterkt og friskt skjelett til videre i livet.



Skaderisiko vekst og modning

Som nevnt over opplever kroppen under vekstfasen betydelige fysiske endringer. Dette øker også risikoen for skader. Den mest skadeutsatte perioden i vekstfasen er under vekstspurten, og en periode etter vekstspurten. Noen studier har vist opptil et år senere. Overbelastningsskadene oppstår når belastningen på muskler, sener og bein overstiger deres evne til å tilpasse og restituere seg.

Trenings- og belastningsstrategi ved vekstspurt og modning hos unge utøvere

De vanligste vekstrelaterte overbelastningsskadene er Osgood-Schlatter syndrom (kne), Sinding- Larsen syndrom (kne) og Severs syndrom (hæl). Disse skadene oppstår vanligvis på grunn av mye repetitiv belastning og utilstrekkelig hvile og restitusjon. Derfor er det viktig for unge utøvere å være oppmerksomme på signalene kroppen gir, som smerte, hevelse eller andre symptomer.

Kroppen vokser nedenfra og opp. Derfor ser man ofte at de som blir skadet tidlig i vekstfasen utvikler hælmerter, og senere kne- og hoftesmerter. Smerteområdet kan derfor fortelle oss noe om hvor langt utøveren er kommet i vekstutviklingen sin.

Forebygging av vekstrelaterte overbelastningsskader innebærer en fornuftig treningsmengde, gradvis økning av treningsbelastning og tilstrekkelig hvile og restitusjon. Et annet forebyggende tiltak er oppfølging av kvalifiserte trenere og helsepersonell som kan gi veiledning og overvåke utøvernes utvikling og eventuelle symptomer. Ved slike tiltak kan unge utøvere redusere risikoen for vekstrelaterte overbelastningsskader og sikre en sunn og bærekraftig treningshverdag.

Kraftakademiets belastningsstrategi ved vekst og modning

De siste årene har utviklingen av vekstrelaterte overbelastningsskader hos unge utøvere hatt en betydelig økning. I Kraftakademiet har vi et ansvar for at utøverne våre har en god og trygg utviklingsarena. Vi føler også et ansvar for å være en regional pådriver og ressurs for å tette kunnskapshull om vekst og modning hos unge utøvere. Derfor håper vi å kunne inspirere de lokale klubbene i regionen til å få bedre kunnskap om vekst og modning og ta enkle hensyn inn mot sine utøvere. Formålet med belastningstrategien er å redusere antall vekstrelaterte overbelastningsskader, slik at utøverne unngår lengre skadeavbrekk og ivaretar bevegelsesgliden.

Vekstspurt= redusert treningsbelastning

Høydemåling av spillerne er noe vi har gjort hos de yngre utøverne de siste årene, og har gitt oss nyttig informasjon om hvor utøveren er i vekstfasen. Men hva gjør vi når vi registrerer at en utøver er i vekstspurt? Det mest effektive tiltaket i forebyggingen av vekstrelaterte overbelastningsskader er å redusere treningsmengden under vekstspurt. Derfor ønsker vi fremover å bruke dataen om spillernes vekstutvikling til å justere treningsmengden dersom spilleren er under vekstspurt.

Utøvere i vekst vil organiseres i ulike fargekoder ut ifra deres utvikling og ha enklere tilpasninger i treningsplanen. De vil fremdeles trene med alle lagkompisene sine som tidligere, men de som er i vekstspurt vil nedjusteres i treningsbelastning og bli tatt av tidligere på enkelte økter. Kamper kan spilles tilnærmet som normalt dersom ingen plager eller symptomer. Under beskriver vi nærmere de ulike fargekodene.

Grønn gruppe- 100%

Utøvere som registrerer under 0,6cm snitt siste 3mnd eller under 1cm vekst siste måneden blir definert som lavrisiko og dermed tas ingen ytterligere hensyn eller tiltak for belastning. Utøvere i grønn gruppe følger treningsplanen som normalt.

Trenings- og belastningsstrategi ved vekstspurt og modning hos unge utøvere

Gul gruppe- 75%

Utøvere som registrerer over 0,6cm snitt siste 3mnd eller over 1cm vekst siste måneden blir definert som under vekstspurt med moderat risiko.

Utøveren vil tilhøre gul gruppe i minimum 3 måneder etter første registrering som indikerer vekst med moderat risiko. Når utøveren først registrerer vekst som ikke indikerer moderat risiko lenger vil man fortsette i gul gruppe de neste 3 månedene.

Utøvere i vekstspurt med moderat risiko anbefales å redusere treningsintensiteten for hopp- og løpeaktivitet. Tiltak for disse vil for eksempel være å stå over spilldel på et par økter i uken, da dette er den mest krevende og belastende delen av økten for utøveren. Ved ønske om å opprettholde treningsmengden kan utøveren gjøre alternativ trening som ikke innebærer hopp og løp. Eksempelvis styrke eller sykkel/ellipse.

Rød gruppe- 50%

Utøvere som registrerer vekst over 2 cm siste måneden blir definert som høyrisiko og det tas da ytterligere hensyn enn gul gruppe. Utøvere med rød vekstutvikling vil tilhøre i rød gruppe i minimum 3 måneder etter siste registrering over 2 cm siste måneden.

Utøvere i vekstspurt med høy risiko for vekstskader anbefales å redusere treningsintensiteten for hopp- og løpeaktivitet. De står av en ekstra spilldel i uken sammenlignet med gul gruppe og gis alternativt opplegg som kan være gunstig for utøveren å gjøre i denne perioden.

Eksempel ukeplan vekstgrupper

Under følger et eksempel på hvordan vekst- og belastningsstrategien vil påvirke ukeplanen for de ulike vekstgruppene

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Grønn	Fotball & styrke	Fotball	Fri	Fotball	Fotball	Kamp	Fri
Gul	Styrke & rolig utholdenhet	Fotball	Fri	Fotball	Fotball* (styrke)	Kamp**	Fri
Rød	Styrke & Rolig utholdenhet	Fotball	Fri	Fotball* (mobilitet)	Fotball* (styrke)	Kamp***	Fri

*Står av spilldel (alternativ trening)

**Evt tilpasset spilletid ved behov

*** Tilpasset/reduisert spilletid

Ved flere spørsmål knyttet til vekst og modning send gjerne e-post til haakon.vaaga@fkh.no