

Er vi i ferd med å trene barna våre ut av idretten?

Pubertetens kraft på idrettslig utvikling

Halvard Grendstad,
PhD

Fremtidens ungdomsidrett – Norges
idrettsforbund 10.11.2025



Min bakgrunn



Foto: Tveter, NRK



Økt oppmerksomhet og diskusjon



Forsker: – Noe skurrer i norsk ungdomsidrett

FAGERNES (NRK): Mange barn og ungdom slutter med idrett. For mye, for hardt og for fort ødelegger idrettsgleden,

Tenåringene forbauser og bekymrer – forsker glad ingen er norske

Flere av verdens beste idrettsutøvere er fremdeles i tenårene. Ekspertene priser seg lykkelige for at ingen av dem er norske.

Stadig flere jenter ned i 10-årsalderen ryker korsbåndet. Nå slår Frode Kyvåg alarm.

De fire 16-åringene spiller på samme håndballag. Alle har tatt korsbåndet. Forskerne klarer ikke finne ut hvorfor.



Kronikk | Barneidrett

*Voksne som vil satse hardt og tidlig,
splitter barneidretten*



Presedens for hvor mye barn og ungdom må trene?



Økt oppmerksomhet og diskusjon

- Hvor mye kan barn- og ungdom trene?
- Hvor mye er nødvendig for barn- og ungdom trene?
- Hvordan bør barn- og ungdom trene?



Denne presentasjonen

1



Hvordan virker trening på en kropp i vekst?

2



Hva bør barn og ungdom trene?



Vekst hos gutter og jenter

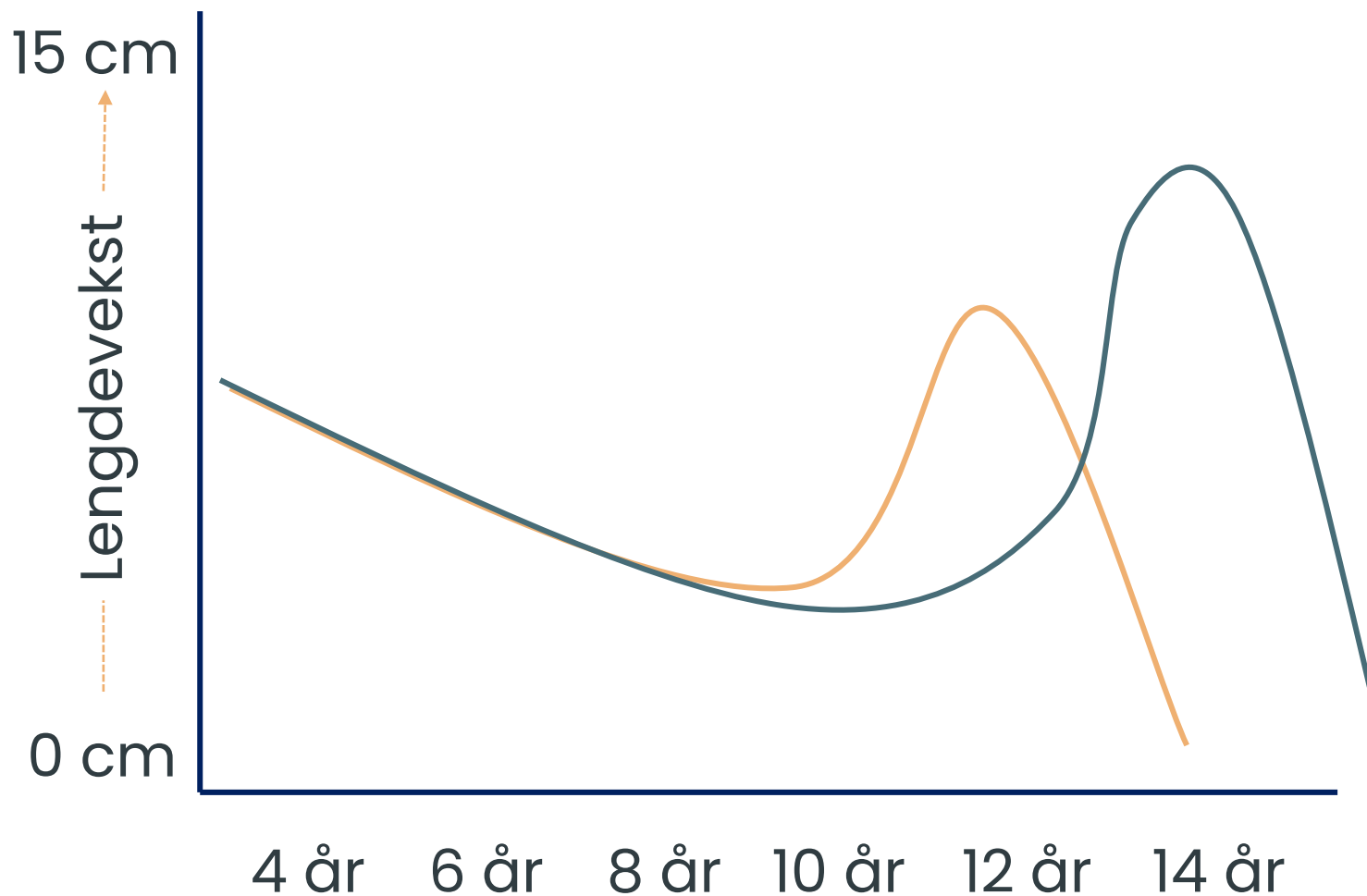




Vekst hos gutter og jenter

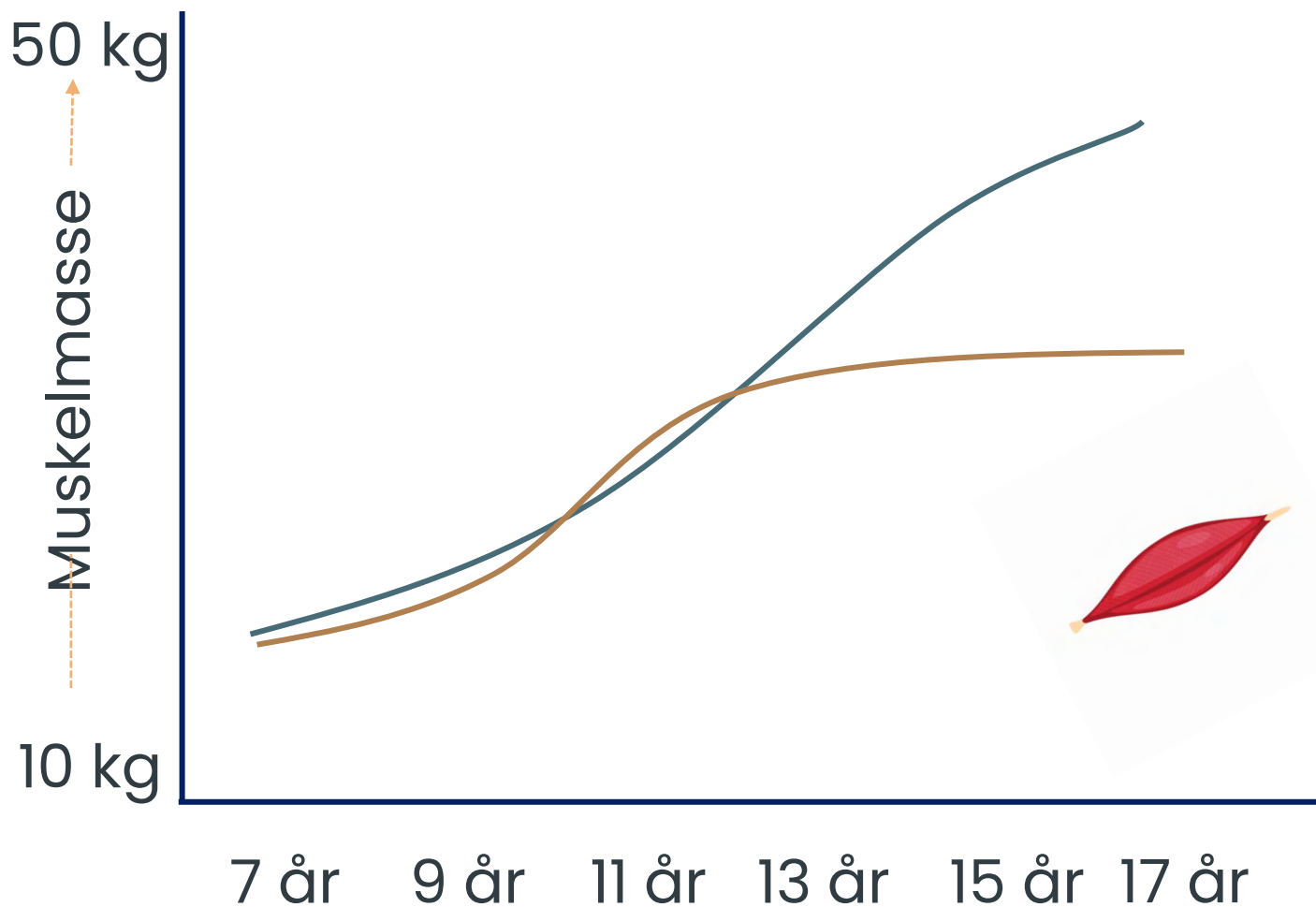
Jenter

Gutter





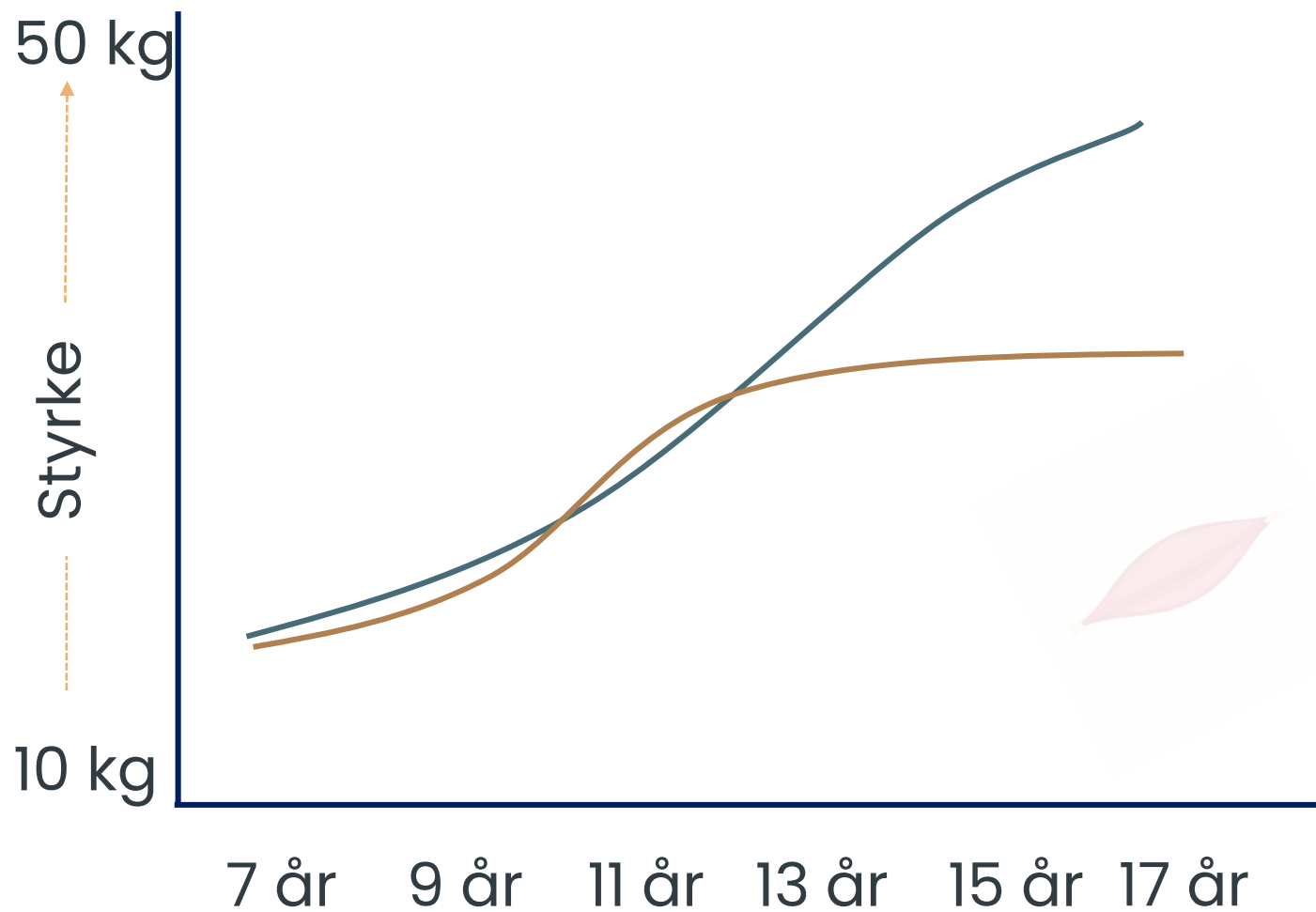
Vekst hos gutter og jenter



Jenter

Gutter

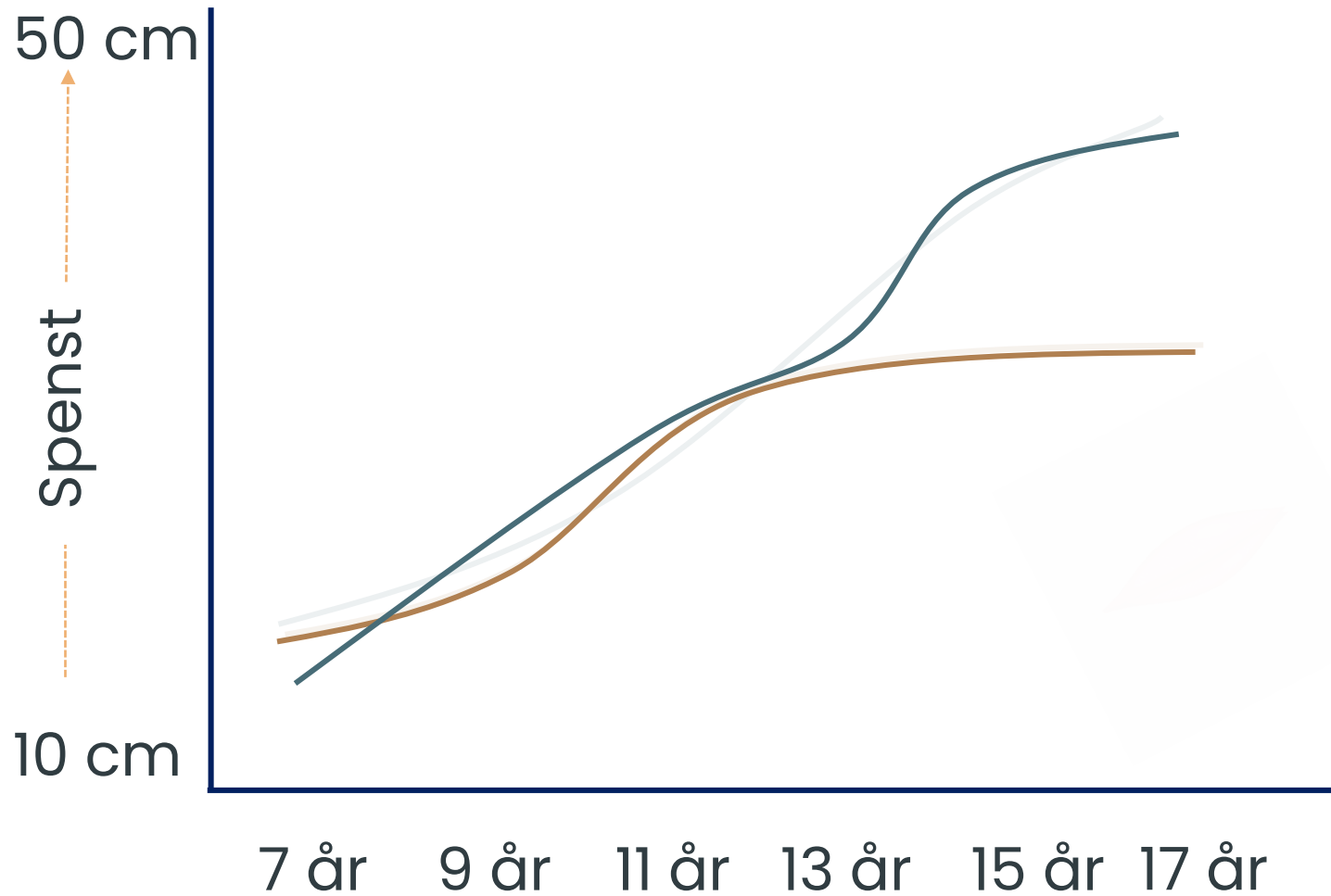




Jenter

Gutter





Jenter

Gutter





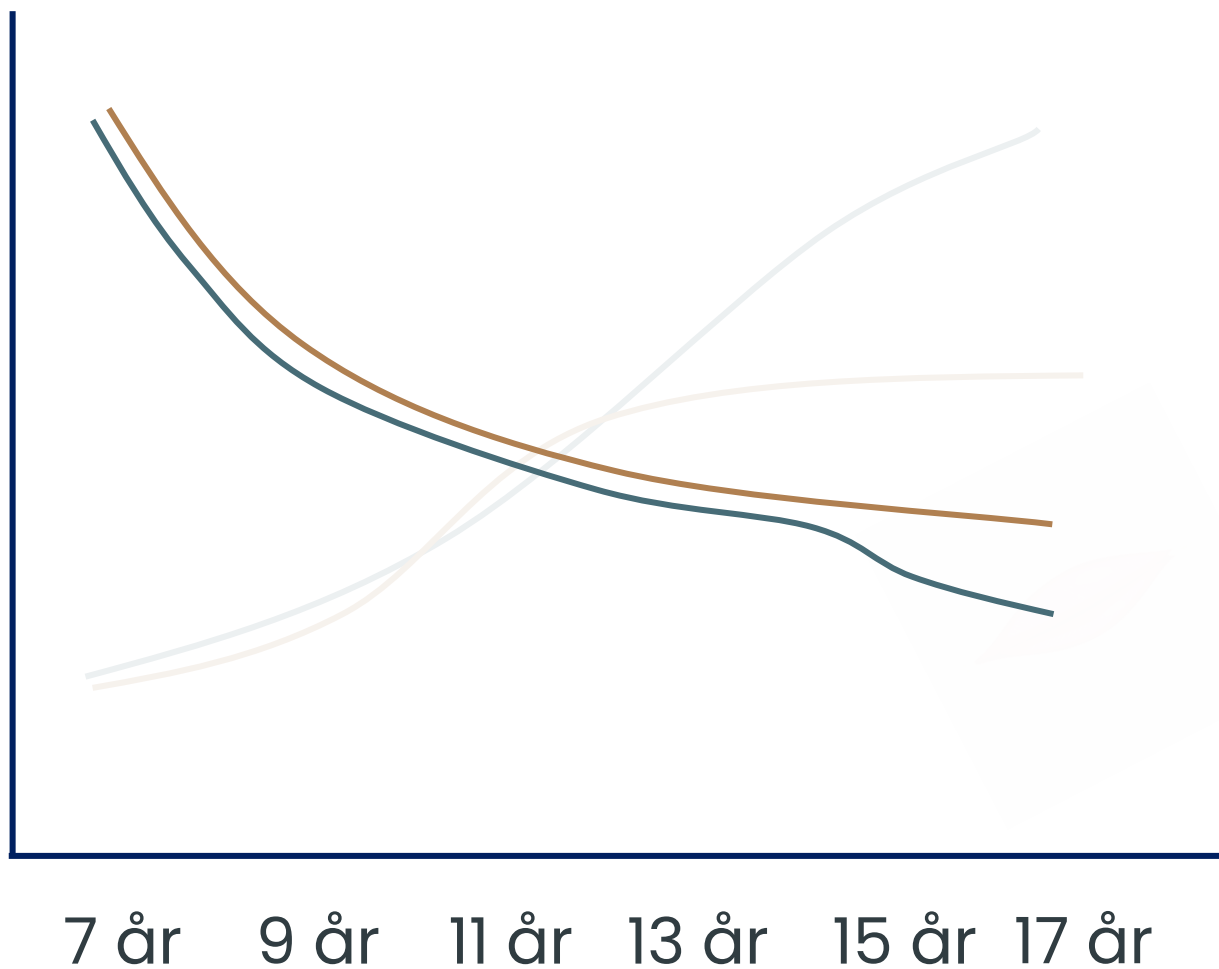
Hurtighet



7 sek

Hurtighet

4 sek



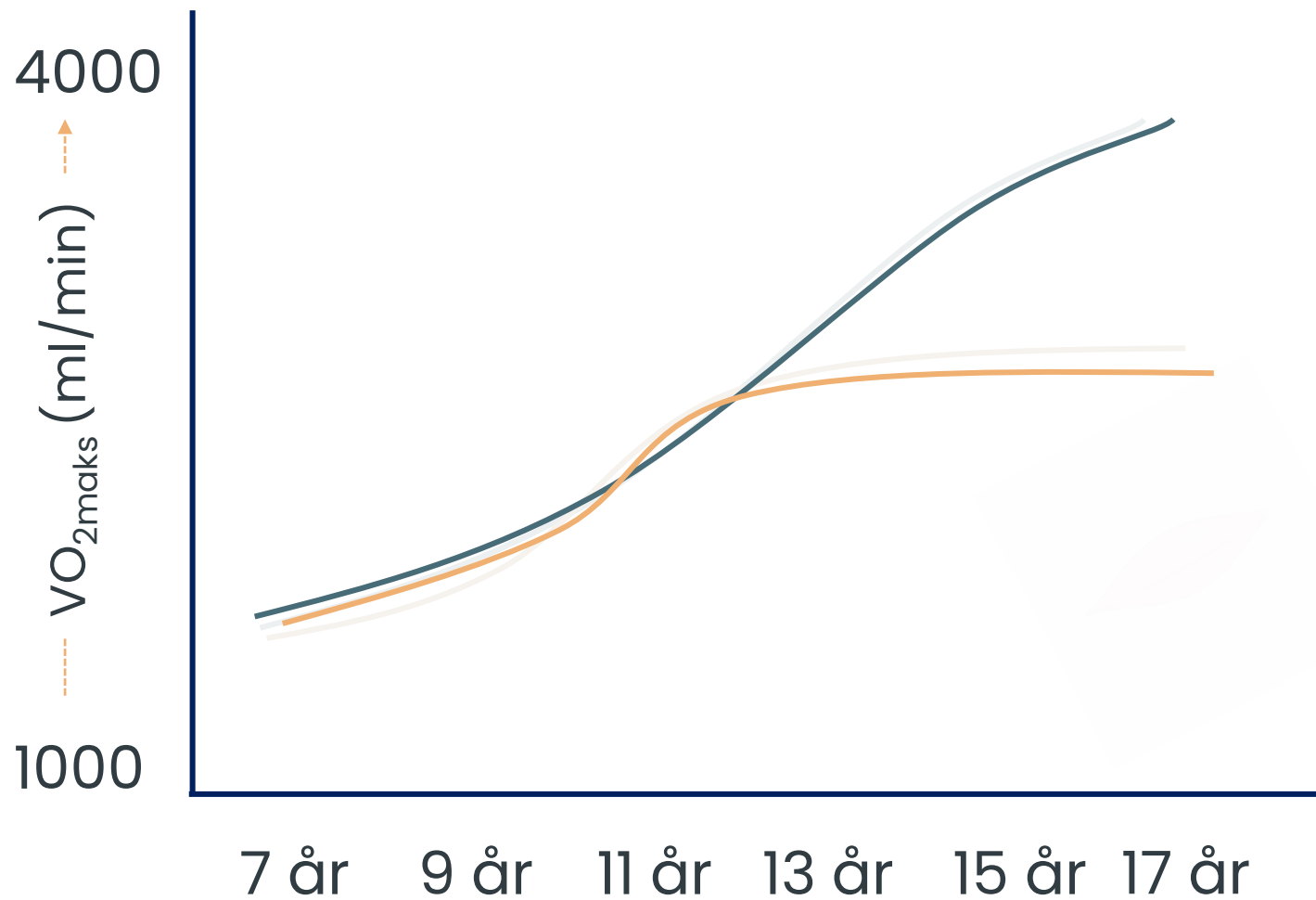
Jenter

Gutter





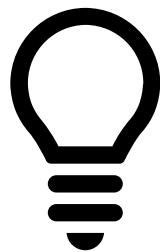
Kondisjon



Jenter

Gutter





Gir **mer spesifikk trening** i puberteten
bedre tilpasninger enn **annen variert
trening?**





Prosjektet

12-år gamle gutter og jenter
som drev med langrenn (og
andre idretter) (n=51)



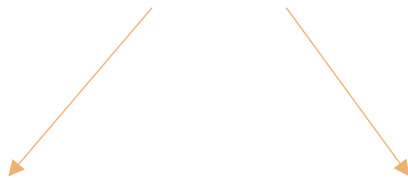
Mindre aktiv kontrollgruppe:
12-år gamle gutter og jenter
(n=29)



Fulgte begge grupper fra de var 12 til 14 år



8-ukers «hardtrening» vs. rolig trening med lek og styrke



Gruppe 1:
Intervalltrening
pluss vanlig
trening

Gruppe 2: «Lek»
og styrketrening
pluss vanlig
trening

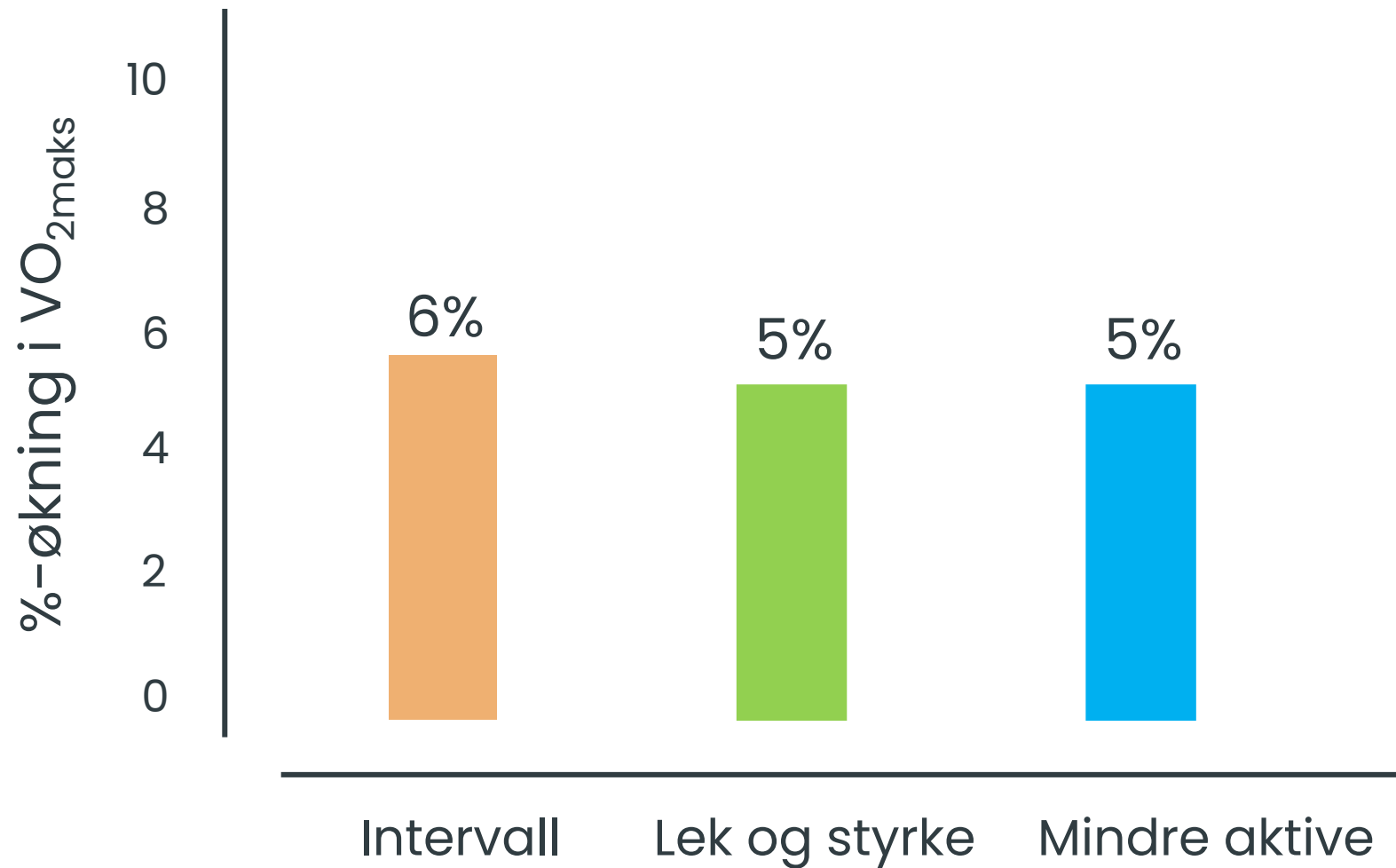
Gruppe 3: Gjøre
som normalt

Lek og styrke

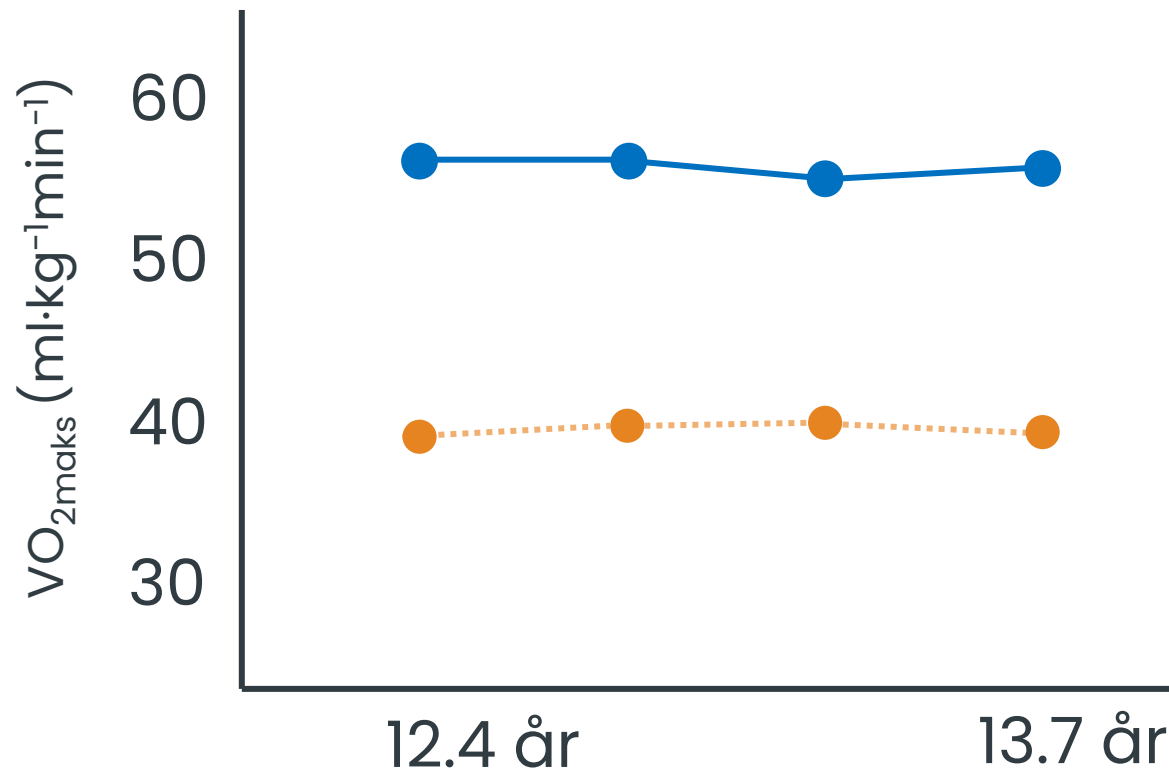




Resultater



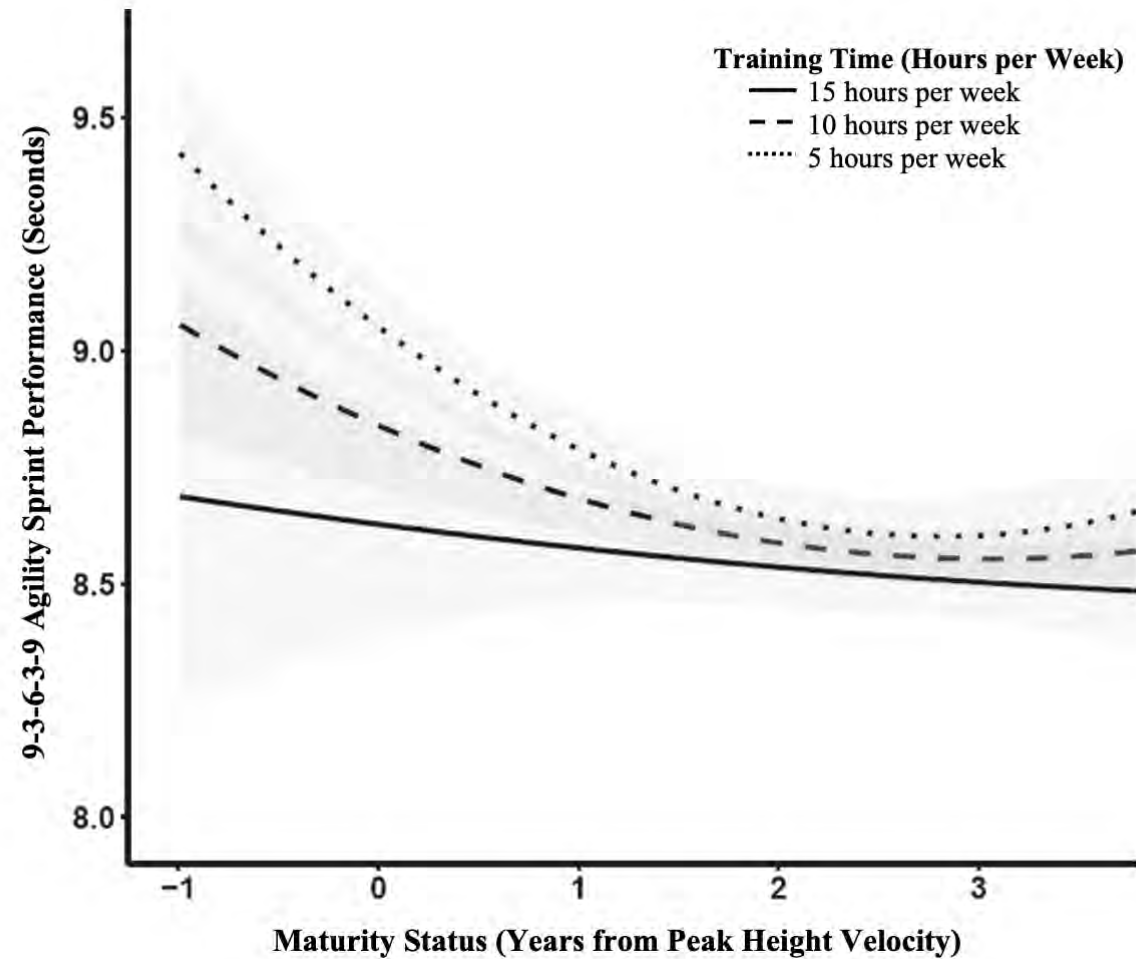
Utvikling fra 12 til 14 år



- Langrennsutøverne
Ukentlige treningstimer: 7.0
Ukentlige intervalløkter: 1.5
- Kontrollgruppe
Ukentlige treningstimer: 2.5
Ingen utholdenhetstrening



Utvikling gjennom puberteten – agility





Men det er allikevel viktig å påpeke at...

... unge utøvere selvfølgelig blir bedre i sin idrett av å trene!



Denne presentasjonen

1



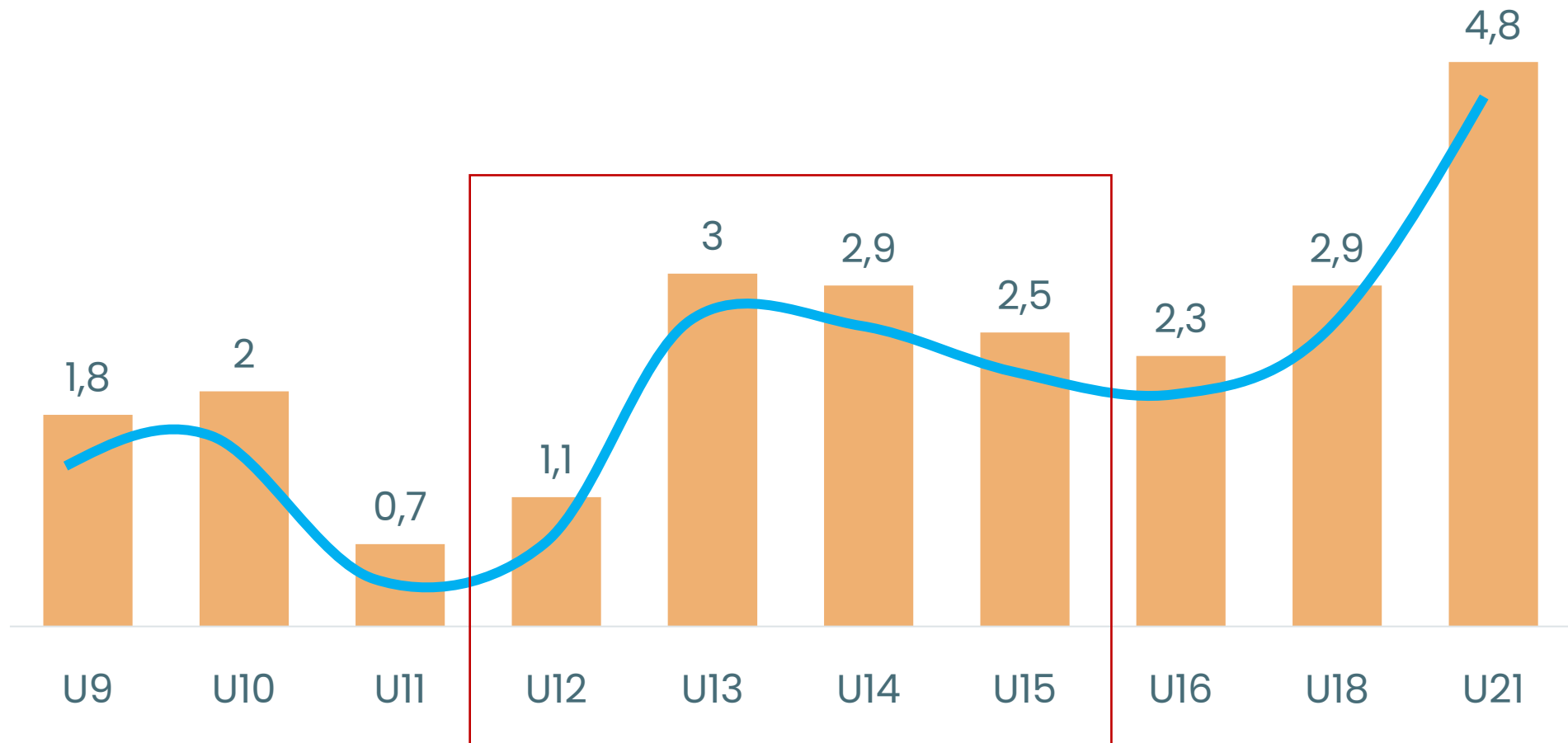
Hvordan virker trening på en kropp i vekst?

2



Hva bør barn og ungdom trene?

Insidens («hvor ofte»)
Insidens per 1000 timer



Skader

Insidens («hvor ofte»)
Insidens per 1000 timer

Skader gir mindre tid til trening og utvikling





Risiko for skader for ungdom henger sammen med...

Hurtig vekst i pubertet

Raske endringer i kamp- og treningsbelastning

Høy treningsbelastning uten tilstrekkelig hvile – «overtrening»

Intensiv trening i en idrett – «spesialisering»

Mangel på gode generelle motoriske ferdigheter

Mangel på søvn





Frafall i idretten

Tre hovedårsaker til frafall:

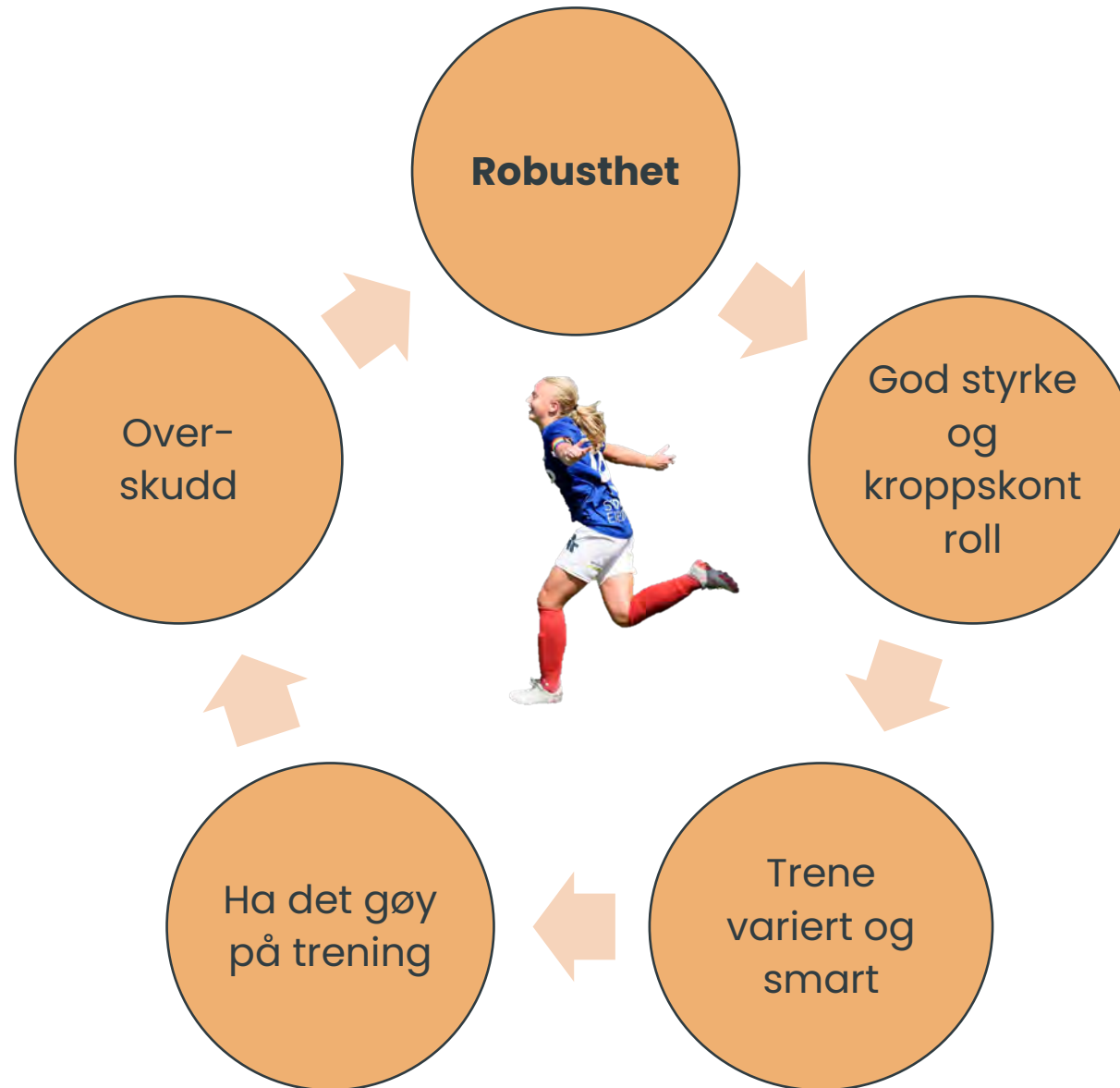
1. Mangel på mestring eller føle seg kompetent
Blir idretten for seriøs for tidlig, med for mye fokus på prestasjon?
Mangel på medbestemmelse?
2. Venner slutter
En «snøball-effekt»?
3. Mangler alternativer for deltakelse
Upraktiske treningstider, eller for krevende treninger.

Konsekvenser: (1) Mindre idrettsdeltakelse blant unge og (2) færre utøvere som har potensiale til å nå igjennom som seniorutøvere





Hvordan være i idretten lenge – robusthet





Trening for robusthet – bedre kroppskontroll

Barn og ungdom med allsidig bakgrunn har god kroppskontroll.

Allsidig og variert trening er viktig for barn og ungdom når kroppen vokser, og de opplever å få en «ny kropp».

Noen studier tyder på at motoriske ferdigheter i tidlige ungdomsår (10 – 14 år) er en av de viktigste faktorene for å predikere prestasjon i senere ungdomsår (16 – 18 år).

God kroppskontroll er overførbart til flere idretter/bevegelser, og en «byggstein» for videre læring.



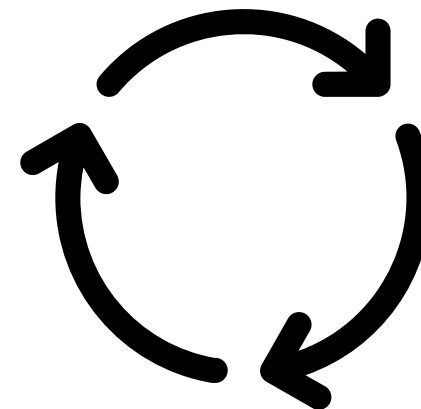


Trening for robusthet – redusere risiko for utbrenthet

Tidlig spesialisering i en idrett, med stor treningsmengde, øker risiko for å «gå lei» og bli «utbrent»

Kan lede til lavere selvfølelse og økt skaderisiko.

Det å drive med flere idretter/varierte aktivitet og/eller en fornuftig treningsmengde for sin alder reduserer risiko for utbrenthet.





Trening for robusthet – ha det gøy med venner

Når barn får prøve ulike aktiviteter i trygge, varierte miljøer, gir det flere mulighet til å finne «sin plass» og «sin idrett».

Positive sosiale opplevelser er blant de sterkeste beskyttelsesfaktorene mot frafall i ungdomsidretten, og legger til rette god læring, trivsel og sosial utvikling.

Det er **vårt ansvar** å sikre at idretten er mer enn trening og konkurranse. Den skal også være en arena for vennskap, trygghet og utvikling av psykososiale ferdigheter som samarbeid, selvfølelse og motstandsdyktighet.



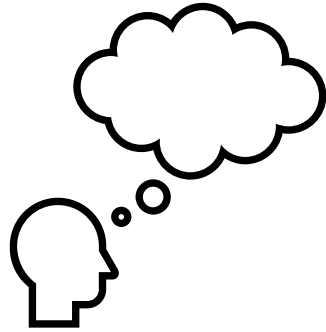
Oppsummering og «take-home»

- Hvor mye kan barn- og ungdom trene?
 - Ganske mye, men individuelt. Tålmodighet er avgjørende for best mulig utvikling.
- Hvor mye er nødvendig for barn- og ungdom trene?
 - Trolig mindre enn man tror for fysiske egenskaper. Skal man bli god i idrett må man selvfølgelig trene og være aktiv.
- Hvordan bør barn- og ungdom trene?
 - Variert, og spesielt med stort innslag av alternativ trening i puberteten.





Takk for meg!



«Sometimes what seems best in the short-term will undermine long-term development»

