

# Dagens barne- og ungdomsidrett – gårsdagens toppidrett?

Kristian Holm, overlege Barne- og ungdomsavd. SI Lillehammer

# Målsetting Barne- og ungdomsidrett i 2018

Best  
mulig?

Lengst  
mulig?

Flest  
mulig?

# Målsetting Barne- og ungdomsidrett i 2018



# Sunn idrett?

- ◆ Gutt 14 år: Får ikke gå KM langrenn i februar, da kommer han ikke på fotballaget til våren
- ◆ Jente 17 år: Kan ikke være med på o-festivalen, treneren sier hun må være med på rulleskisamling.
- ◆ Far 43 år: melder på 12 åringen i 13-årsklassen. « Det gir ikke videre utvikling å løpe mot jevnaldrende»
- ◆ Gutt 14 år: Må reise 32 mil hver onsdag kveld for å trene med sonelaget i fotball
- ◆ Gutt 10 år: Høyde/ snøsamling i oktober
- ◆ Jente 12 år: Bes fritatt fra gym da det er viktig kamp på kvelden.
- ◆ Jente 15 år: Borte fra skolen siste dagene før hovedlandsrennet for ikke å bli syk/ smittet.
- ◆ Osv.....

# Status 2018

- ◊ Polarisering:
  - ◊ «overaktive» innen (voksen) organisert idrett
  - ◊ Inaktive
- ◊ Tidligere spesialisering
  - ◊ Dårlige basisferdigheter
  - ◊ Til dels STORE og kostbare utstyrskrav
  - ◊ Potensialet tas ut tidlig, stagnasjon i junioralder/ tidlig senior
  - ◊ Stort og tidligere frafall fra de fleste idretter
- ◊ Flest mulig, lengst mulig – bare for festtaler?

## 11 Aktivitetsnivå øker med utdanning



## **Tidligere landslagsspiller: - Vi mister enormt mange talenter til skader, prestasjonsangst og press fra foreldre**

**Unge spilleres såre historier om frykt for å mislykkes, press fra omgivelsene, skader og misunnelse, inspirerte den tidligere landslagsspilleren.**



# Vi overser framtidens fotballstjerner

Vi kan gå glipp av framtidens fotballstjerner hvis vi stoler blindt på den fysiske utviklingen i en for tidlig alder. Det viser stort nederlandsk forskningsprosjekt.

**Anders Boas**

journalist, videnskab.dk



5.9 2013 05:00



ANNONSE

AdChoices 

**BARCELONA  
SPAR 750 KR**

**BESTILL NÅ**

Gjennomsnittlig sparing  
nov. 2014 – okt. 2015

 **Expedia.no**

**Fakta:**

Lønninger betyr mer enn  
overgangssum

# TALENT

Hva er det?



## Talentdef. OLT

- ◆ Utøvere som besitter både nødvendige fysiske og mentale forutsetninger for å levere nødvendig kvantitet og kvalitet i treningsarbeidet over mange år, og som har nødvendige ambisjoner og vilje til å prioritere det som skal til for å få kontinuerlig idrettslig utvikling mot et høyt internasjonalt nivå.





Jeg ligger helt på grensa på hver eneste økt.

# Jente 15 år

- ◇ Innlagt lokal barneavd. jan. -17.
  - ◇ «Lammelse» i både bein og armer. «Kan ikke gå»
  - ◇ «Sliten»
  - ◇ Skjelettsmerter
- ◇ Henvist høsten -17
  - ◇ Redusert prestasjonsevne
  - ◇ Trøtt og sliten
  - ◇ Søvnproblemer
  - ◇ Tiltagende konfliktnivå med foreldre

# Jente 15 år

- ◇ 1. konsultasjon des. -17:
  - ◇ Freestyledans, internasjonalt nivå
  - ◇ Ambisiøs på skolen
  - ◇ Jobb 1 dag/ 14. dag. Tar alt av ekstravakter
  - ◇ Sosialt svært aktiv
  - ◇ Blogg + Insta + Snap ++: 2-300 pr. dag
  - ◇ Fysioterapi 1-2 ganger ukentlig
- ◇ Problemer med muskel-/ skjelettsmerter
- ◇ Redusert energinivå
- ◇ Søvnproblemer
- ◇ Sjelden på skolen i 1. time
- ◇ Konflikter med foreldre
- ◇ Konflikter i venninnegjeng
- ◇ Presterer dårligere på skolen enn hun ønsker

# Jente 15 år

- ◇ Klinisk undersøkelse:
  - ◇ «påfallende» rygg-/ nakkeus. Ellers normalt.
  - ◇ Blodprøver: normale verdier
- ◇ Diagnose: ?
- ◇ For stor totalbelastning?
- ◇ Tiltak:
  - ◇ Begrensninger på «skjermtid»
  - ◇ Begrensninger på ekstraarbeid
  - ◇ Redusert treningsaktivitet
  - ◇ Fokus på restitusjonsfaktorer – søvn, ernæring, fritid uten mål og mening

# Jente 15 år

- ◇ 2. konsultasjon mars -18:
  - ◇ Mer energi
  - ◇ Bedre søvnrutiner OG søvn
  - ◇ Kuttet ut dans – erstattet med 1 dag svømming og 2 dager på helsestudio med venner
  - ◇ Ingen ekstrajobbing
  - ◇ Følger vanlig skoledag
  - ◇ Fortsatt problemer med rygg/ nakke, men bedre
  - ◇ Digitale medier – bedre, men ikke som avtalt.

## Typiske symptomer og tegn hos den dårlig fungerende idrettsutøveren

### Aktivitetsrelaterte:

- Redusert prestasjonsevne
- Følelse av at treningen går unormalt tungt/ krever større innsats å gjennomføre
- Redusert motivasjon/ konkurranselyst

### Generelle:

- Unormal tretthet/ slitenhet
- Følelse av energitap
- Humørforstyrrelser
- Økt indre uro
- Endret søvnkvalitet

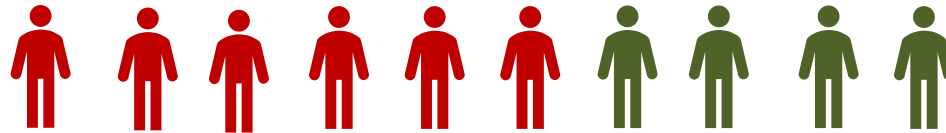
### Medisinske:

- Fravær av symptomer på sykdom eller skade
- Normal klinisk undersøkelse



## De fleste utøvere vil oppleve perioder som «dårlig fungerende idrettsutøvere»

Gjennom karrieren:



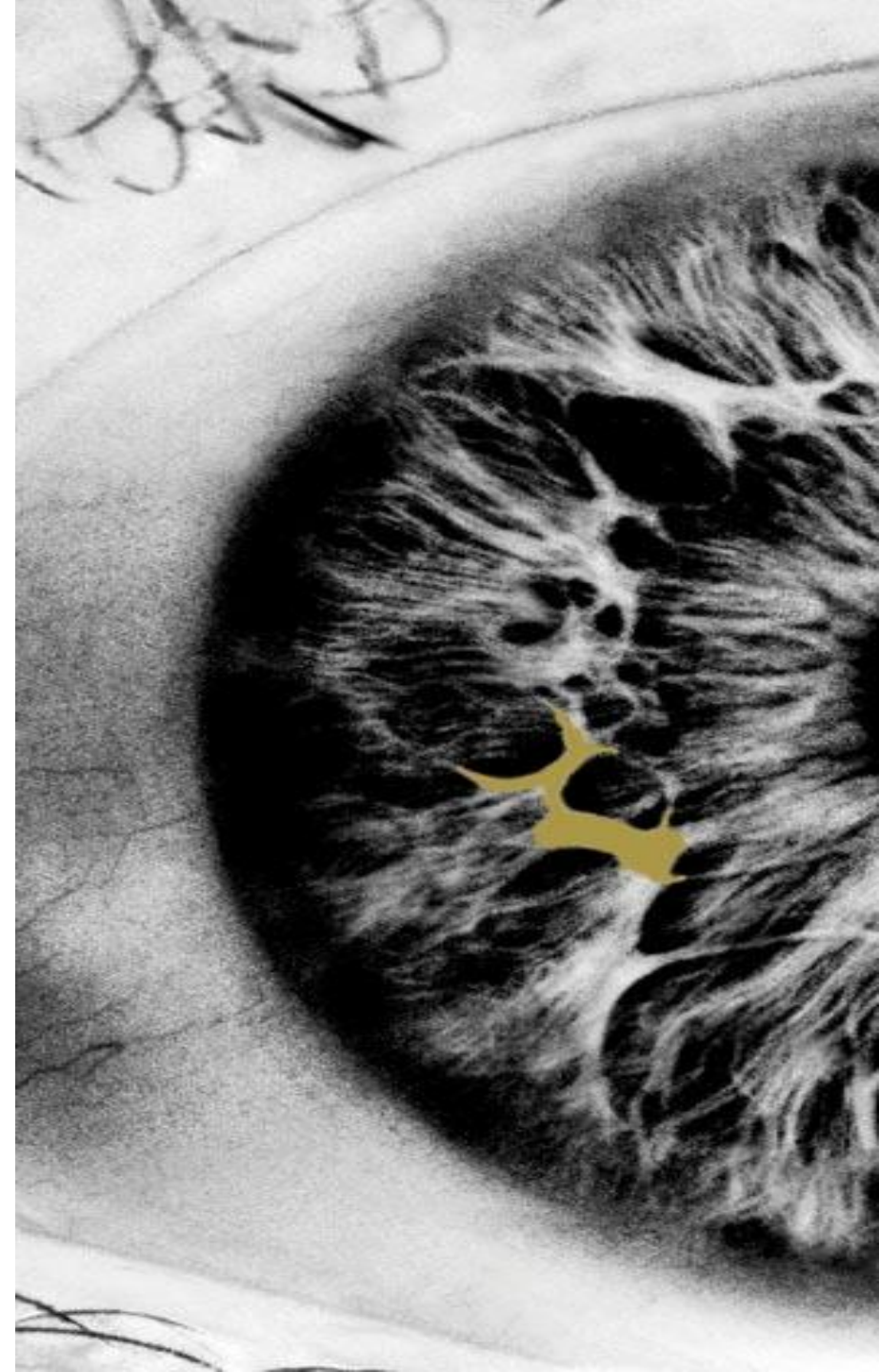
- 63 % blant norske kandidater for deltakelse i Salt Lake City OL i 2002



## Den dårlig fungerende idrettsutøveren

### Hovedtrekk:

- a. Redusert prestasjonsevne; vedvarende og uventet
- b. Unormal tretthet/ trettbarhet
- c. Fravær av typiske symptomer/ tegn på sykdom eller skade
- d. Manglende respons på treningsjusteringer



## «Dårlig fungerende idrettsutøvere» kan inndeles i 3 hovedgrupper:

1. Utøvere hvor det påvises en **klar medisinsk årsak** til prestasjonsfallet
2. Utøvere uten klar medisinsk årsak, men med **god effekt av 2- 3 ukers relativ hvile**
3. Utøvere **uten klar medisinsk årsak og manglende effekt av 2- 3 ukers relativ hvile**



# Den dårlig fungerende utøveren eller.....

Overtrent

Utbrent

Fatigue

Sliten

Postviralt tretthetssyndrom

Umotivert

Noe som ikke stemmer,  
presterer ikke..

ME

# Prestasjon i 2018



# Hva gjør at noen blir eliteutøvere?

- ◇ Gener?
- ◇ Kroppssammensetning?
- ◇ Tidlig spesialisering og tilrettelegging?
- ◇ Vilje?
- ◇ Store **treningsmengder** fra tidlig alder?
- ◇ Miljø?
- ◇ Godt utdannede trenere fra de var unge?
- ◇ Ressurssterke foreldre?
- ◇ Økonomi?
- ◇ Flere idretter frem til 15 års alder
- ◇ Godt forhold til trener
- ◇ Engasjerte foreldre
- ◇ Godt miljø. Ingen blir gode alene



# Hva gjør at noen blir eliteutøvere?

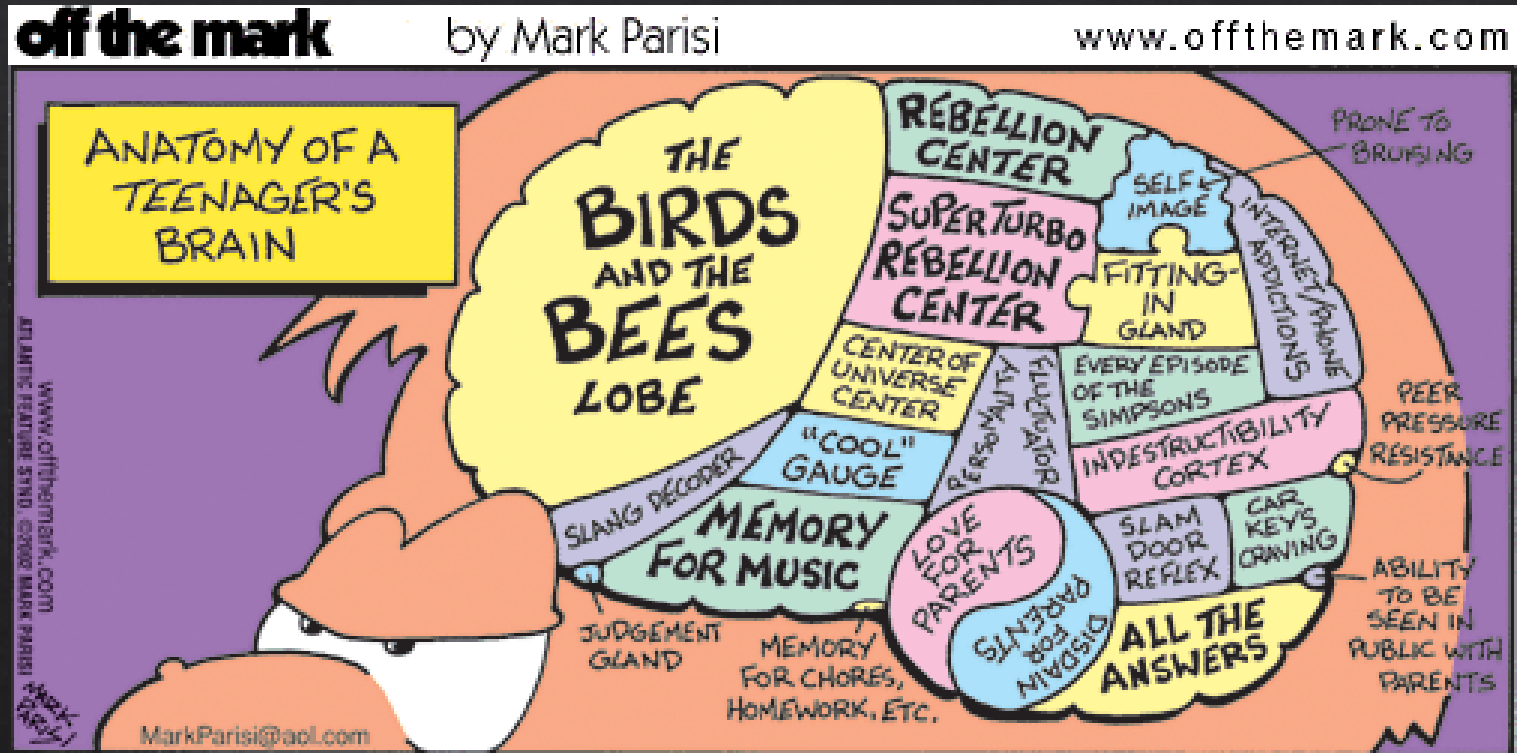
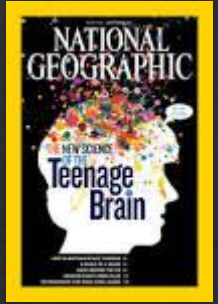
- ◇ Gener?
- ◇ ~~Kroppssammensetning?~~
- ◇ ~~Tidlig spesialisering og tilrettelegging?~~
- ◇ Vilje
- ◇ ~~Store treningsmengder fra tidlig alder?~~
- ◇ ~~Godt utdannede trenere fra de var unge?~~
- ◇ ~~Ressurssterke foreldre?~~
- ◇ Økonomi?
- ◇ Flere idretter frem til 15 års alder
- ◇ Godt forhold til trener
- ◇ Engasjerte foreldre
- ◇ Godt miljø. Ingen blir gode alene



**«Gode relasjoner er for det mentale livet  
hva oksygen er for det fysiske livet»**

Finn Skårderud

# The Teenage Brain



© Mark Parisi, Permission required for use.



# Ungdom med skader/ overbelastning i ung alder. Hvorfor?

- ◆ Prestasjonssamfunnet
- ◆ Overivrige VOKSNE dvs. trenere og foreldre
- ◆ Økende grad av voksenstyring/ mindre grad av egenbevissthet blant ungdommen
- ◆ For lite allsidig og variert AKTIVITET blant barn og unge = Dårligere fundament for å tåle mye og spesialisert trening.



Den dårlig fungerende ungdomsutøveren –  
hvor er løsningen?

**"Galskap er å gjøre det samme om og om igjen,  
og forvente et helt annet resultat"**

Albert Einstein

# Hvilken rolle spiller legen?

- ◇ Kommer ofte sent inn i bilde, MEN med forventning om å finne løsningen på den «dårlige fungerende idrettsutøveren».
- ◇ Blodprøver gir sjelden noe svar på prestasjonsfall og «slitenhet»
- ◇ Kartlegging av total belastning over tid gir ofte en indikasjon på årsaken
- ◇ Hvordan bidra til at ungdommens idretts-, mestrings- og prestasjonsglede skal prege hverdagen igjen?
- ◇ Svar: Se forbi idrettsutøverens trening og resultater; tenk **holistisk**

# Hvilken rolle spiller legen?

- ◇ Kommer ofte sent inn i bilde, MEN med forventning om å finne løsningen på den «dårlige fungerende idrettsutøveren».
- ◇ Blodprøver gir sjelden noe svar på prestasjonsfall og «slitenhet»
- ◇ Kartlegging av total belastning over tid gir ofte en indikasjon på årsaken
- ◇ Hvordan bidra til at ungdommens idretts-, mestrings- og prestasjonsglede skal prege hverdagen igjen?
- ◇ Svar: Se forbi idrettsutøverens trening og resultater; tenk **holistisk**

# Legens rolle?

- ◆ Skape forståelse for evt. årsak til problemer og veien tilbake i et normalt idrettsliv hos utøver og foreldre/ trenere. Ansvarliggjøring
- ◆ Gi utøveren trygghet på betydningen av en idrettslig restart/ 0-stilling med fokus på:
  - ◆ Restitusjonsfaktorer
  - ◆ Gradvis og styrt økning av treningsbelastning med mål om RTP. Ansvarlig: utøver og kompetent støttespiller.
- ◆ Svaret er: NEI

# Take home message

- ◆ Flest mulig – lengst mulig (ikke best mulig?)
- ◆ Stimuler til deltagelse i flere idretter og allsidighet frem til junioralder
- ◆ Ingen er i stand til å se hvem som KAN bli gode i ung alder
- ◆ Tenk «hele» utøveren i gode og onde dager
- ◆ Alle har behov for å bli sett, de beste har ofte minst behov?
- ◆ Vi voksne må begrense ungdommen på mange arenaer. Totalbelastning!!!!
- ◆ Legen finner svært sjelden årsaken til prestasjonsfall hos unge utøvere.

Takk for meg





# IDRETTSKONFERANSEN 2018

NORGES  
IDRETTSFORBUND  
Nordland idrettskrets



**KORT PAUSE**

**VI STARTER IGJEN KL. 13.30**