

Motorisk utvikling og fysisk form hos stillesittende barn

Karethe Buchmann

Ungdomsutvikler

Lambertseter Svømmeklubb

Uttalelser i media

- ◆ - Norge på 31. plass av 35 i WHO-undersøkelse av 13-åringers aktivitetsnivå i henhold til internasjonale anbefalinger. VG, 18.januar 2005
- ◆ - Norske 15-åringer er 2-3 kg tyngre i dag enn i 1975 (justert for høyde). VG 18.januar 2005
- ◆ - 30 000 norske barn i skolepliktig alder er overvektige.
www.nrk.no/puls
- ◆ - 400 000 flere overvektige barn i Europa hvert år. Dagbladet 16.mars 2005
- ◆ "Dagens skoleelever har dårligere kondisjon, hurtighet, styrke, spenst og smidighet enn før" Gymlærer til VG 18.januar 2005
- ◆ "Det er alminnelig kjent at den fysiske formen i befolkningen blir dårligere". Pella Refsnes, Dagbladet 12.mars 2005

Er dette relevant for oss som trenere?

- ◆ Må vi veie opp for manglende grunnkunnskaper?
- ◆ Bør vi endre metoder i treningen?

Hva er dokumentert?

Aerob kapasitet

- ◆ Sammenliknet med andre europeiske land har norske barn relativt høy VO₂max (Pettersen et al, 1998)
- ◆ Mangelfulle data fra 20-30 år tilbake vanskeliggjør sammenlikning av data (Fredriksen og Pettersen, 2000)
- ◆ Studier viser motsigende tall (Armstrong, 1991; Fredriksen, 1998)
- ◆ Mangelfulle metoder, vanskelig å reprodusere testene

Hva er dokumentert?

Motoriske evner

- ◆ Vanskelig å teste
- ◆ Få undersøkelser til sammenlikning i samme aldersgrupper (Brekke, 2003)
- ◆ Manglende referanseverdier; lite grunnlag for å hevde nedgang i evner (Fredriksen og Pettersen, 2000)

Sammenhenger

- ◆ Det er en dokumentert sammenheng mellom aerob kapasitet og motorisk form blant norske 15-åring (Brekke, 2003)
- ◆ Det er en dokumentert sammenheng mellom antall minutter i aktivitet pr dag og motorisk form blant tyske 7-åring (Graf et al, 2004)

Økende vekt

- ◆ Gjennomsnittsvekten blant norske barn har økt med 2-3 kg fra 1975 til 1997 (Statens Ernæringsråd, 1997)
- ◆ Norske vernepliktige er gjennomsnittlig 3,2 kg tyngre enn i 1997 enn i 1983, justert for høyde (Sookermany, 1997)

Hva betyr dette for oss som trenere?

- ◆ Våre utøvere har sannsynligvis relativt godt utviklet motorisk (Brekke, 2003)
- ◆ Skremselspropagandaen i media er noe overdrevet?
- ◆ **Men - alle utøvere vil dra nytte av motoriske utfordringer, alle kan bli bedre!**

Bevegelseserfaring

- ◆ Gode utøvere har ofte variert bakgrunn (Gilberg og Breivik, 1998)
- ◆ Typen fysisk aktivitet er endret; trening v hverdagsaktivitet (Grydeland, 2001).
- ◆ Positiv effekt av andre idretter bør ikke undervurderes
- ◆ Moro – særlig for de yngre svømmerne!

Hva gjør vi i LSvK?

◆ Fokus på landtrening - allsidighet

- Alle grupper har avsatt tid til landtrening
- Egne trenere for land og styrke for de eldste
- Oppfølging av trenerne i yngre grupper
- Svømmerelaterte øvelser på land
- Sirkeltrening
- ..men ikke på bekostning av vanntrening

Hva gjør vi i LSvK?

◆ Drills!

- Bak ryggen, over hodet
- Raske endringer
- Reaksjonsevne
- Blindesvømming
- To svømmearter samtidig
- Syklus
- Kontrast
- Osv

◆ Feedback

- Video; visuell
- Taktil; følelse
- Beskrivende

Tøying og bevegelighet

◆ Økt fokus på bevegelighet

- Egen økt med bevegelighetstrening
- Bedret kroppsbevissthet
- Bedre kontroll på leddutslag
- Ko-ordinasjon + bevegelighet = stabilitet gjennom bevegelsen

Konklusjon

- ◆ Det er fortsatt lite dokumentasjon på at barna er så mye dårligere motorisk nå enn før.
- ◆ Resultatene av endret livsstil sees
- ◆ Forskjellene blir større – de dårligste blir dårligere
- ◆ **Ingen har vondt av å bli bedre motorisk**
- ◆ **Svømmerne synes det er gøy!**