

Livsfaser og sport

Hvad betyder alder for valg af sportsgren ? Er der noget vi skal passe på ? Eller noget der er særlig anbefalelsesværdigt når vi er henholdsvis teenagere, voksne eller ældre ?

Genetikken styrer os

Som regel er det de genetiske, kropslige dispositioner, der afgør, hvilken idræt vi dyrker. Muskeløse og kompakte mennesker vælger idrætsgrene som stiller krav til stor styrke og eksplosivitet, hvorimod tynde/mere slanke føler sig betydelig mere hjemme indenfor idrætter, hvor udholdenhed og lav kropsvægt er afgørende for præstationen. Selvom man rent genetisk er bedst til en form for sport sker der dog mindre forandringer med kroppen over et livsforløb, som medfører moderate forskydninger i de forcer vi har i de forskellige livsfaser. Det gælder bl.a. hurtighed og høj iltoptagelse som ung, træningserfaring og konkurrenceerfaring som ældre, her bl.a. taktisk erfaring og kendskab til egen styrke og begrænsning ikke mindst.

I det følgende sættes fokus på potentiale, myter og livsstil i forbindelse med idræt for de tre livsfaser; teenageårene, voksenårene 20-40'erne og årene fra 60 år og opefter som ældre.



Aldersgruppe	Potentialet	Myter	Livsstil og sundhed
Teenager	<p>Ungdomsårene er én lang intensiv indlæring af kontrol med kroppens bevægelser og i dannelse af kropsbevidsthed. Kroppen er åben for indlæring, og det giver et stort potentiale for hurtig omstillingsevne i forhold til vidt forskellige sportsgrene. Udnyt dette potentiale – bl.a. fordi en bred bevægelseserfaring vil være en fordel senere i livet i forbindelse med indlæring af nye bevægelsesformer. Perioden fra 5-8 års alderen og frem til puberteten er en meget gunstig fase for indlæring af varierede bevægelsesmønstre og kaldes populært for ”den motoriske guldalder”. Denne erfaring er et vigtigt springbræt for udviklingen af specialteknikker. I pubertetsårene oplever mange, at fremgangen bliver mindre end tidligere og enkelte oplever endda en midlertidig stagnation. Vækstspurten ændrer kroppens dimensioner meget hurtigere end tidligere og kropsvægten øges endnu hurtigere. Både indlæring af nye bevægelser og udførelse af tidligere lærte bevægelsesmønstre bliver vanskelig. Det kan skabe en vis modvilje og ængstelse for videre motorisk udvikling. En god motorisk ballast fra barne- og ungdomsårene er derfor en vigtig ingrediens i gennemlevelsen af pubertetens motoriske kvaler.</p> <p>Har unge og teenagere det svært med at koordinere bevægelser kan de bryste sig af at have en meget hurtig reaktionsevne.</p>	<p>Tidlig specialisering indenfor een sportsgren øger sandsynligheden for at slå igennem som voksen: Forkært!</p> <p>Det kan godt betale sig at bruge ungdomsårene på at finde frem til den sportsgren som man synes er sjovest. Bliver sporten pludselig meget seriøs og ensartet er der stor sandsynlighed for at køre træt i træning og på længere sigt miste lysten til idræt (og evt. hæmme væksten).</p> <p>Mange er af den overbevisning, at styrketræning er bandlyst for unge. Før puberteten skal man da også være meget tilbageholdende med styrketræning og den bør kun foregå med egen kropsvægt som modstand. Derefter kan man godt forsvare moderat styrketræning med 15-20 gentagelser. Tung styrketræning (3-6 gentagelser af max.) bør udskydes til voksenalderen.</p>	<p>Er en aktiv livsstil indarbejdet allerede fra teenageårene, vil der være stor sandsynlighed for, at den fortsætter resten af livet. Kropslig udfoldelse, især i opvækstperioden, er desuden med til at styrke og præge kropsbevidsthed og selvværd, hvilket kan overføres til mange andre livsaspekter.</p> <p>Tag hensyn til, at kroppen i ungdomsårene er under udvikling. Ved ekstrem belastning (eks. styrketræning) kan bl.a. de lange rørknoqlers vækstzoner beskadiges – og det kan begrænse kroppens fremtidige højdetilvækst. De ikke fuldt udviklede og forbenede knogler gør også de store senetilhæftninger på knoglerne til særligt sårbare områder for skader blandt unge. Får skaderne lov til at udvikle sig, kan det medføre større eller mindre afrivninger i tilhæftningerne – og det kan forfølge én langt ind i voksenalivet. Et kardinalsted er knæsenens tilhæftning lige under knæskallen. Overbelastning her ses typisk indenfor bl.a. fodbold, badminton og basketball.</p>



Aldersgruppe	Potentialet	Myter	Livsstil og sundhed
Voksen 20 – 40'erne	<p>I denne del af vores liv har vi et stort potentiale for høj ydeevne.</p> <p>Alle de fysiologiske parametre for maksimal præstation er til stede. Det gælder både muskelstyrke, kondition og reaktionsevne.</p> <p>Studier blandt utrænede mennesker viser en nedgang i præstationsevne allerede fra 20'erne. Træner man derimod, er det muligt at opretholde en maksimal ydeevne langt op i 30'erne. Man vil derfor have et ekstra godt afsæt indenfor sportsgrene der baserer sig på rå fysisk kapacitet end på en mangeårige erfaring.</p>	<p>Kroppen degenererer allerede fra starten af 20'erne og man bliver herefter svagere og svagere: Forkert! Hører man til gruppen af livslangt utrænede sker der ganske rigtig en svag nedgang på flere fysiologiske parametre.</p> <p>Træner man regelmæssigt viser det sig dog, at man kan opretholde sit fysiske niveau adskillige årtier.</p> <p>Det gælder både styrke og kondition.</p> <p>Et af de mest markante eksempler på dette er den tidligere italienske langrendsskiløber, Mario de Zolt, som i en alder af 42 år vandt OL sølv på 50 km. distancen. En af de absolut mest krævende idrætsdiscipliner overhovedet.</p>	<p>Er identitet og selvfølelse lige fra ungdomsårene udelukkende hæftet på fysikken og på sportslivet, må den siges at være baseret på et skrøbeligt og flygtigt fundament.</p> <p>Selvom det har vist sig, at man med træning kan bibeholde sit præstationsniveau i mange år, er det i praksis sjældent det forholder sig således.</p> <p>Mange kommer ud for længere perioder, hvor de bliver begrænset eller direkte forhindret i at dyrke sport - hvad enten det skyldes idrætsskader eller familiefaderens manglende overskud! Det kommer ofte som et chok for de implicerede og det kan være en lang og sej selverkendelsesproces, at skulle finde de andre styrkesider som man besidder.</p> <p>Efter års pause genoptager mange mænd i slutningen af 30'erne deres sportsaktivitet fra dengang de var i 20'erne. De har ofte en forestilling om at have den samme styrke i muskler og sener og kunne præstere det samme som for år tilbage. De glemmer dog at tage udgangspunkt i deres aktuelle træningstilvænning og øger træningen alt for aggressivt. Det giver en relativ høj skadesfrekvens hos denne type udøvere.</p>



Aldersgruppe	Potentialet	Myter	Livsstil og sundhed
<p>Ældre 60'erne -></p>	<p>Aldringen påvirker vores fysik i negativ retning på stort set alle områder. Vi taber i muskelstyrke, udholdenhed, reaktionsevne og koordineringsevne. Faldet i disse ting er beskedent lige op 50-60 års alderen, men herefter ser man et fald i muskelstyrke på ca. 3,5% pr. år og præstationsevnen reduceres markant. Eksempelvis er muskelmassen i 80-90 års alderen reduceret med ca. 50% i forhold til den unge voksenalder. Trods en høj alder besidder vi dog til enhver tid potentialet til at øge vores præstationsevne. Hård styrketræning af 90 årige viser en markant øgning i muskelstyrken.</p> <p>Det samme gælder for konditionen. Er man utrænet gammel, kan man med træning øge konditionen på samme måde som unge.</p>	<p>Styrketræning er kun for de unge og stærke: Forkert.</p> <p>Ældre har særdeles stor gavn af netop styrketræning, da det er faldet i muskelstyrke der begrænser den ældre i dagligdagen.</p> <p>Kroppen bliver mere usmidig med alderen: Forkert. Smidigheden i muskler og led kan sagtens bibeholdes når blot man gør noget ved det med regelmæssige strækøvelser, f.eks. en gang om dagen.</p> <p>Da slidgigt er en nedslidning af leddene, bør man ophøre med fysisk aktivitet, hvis man rammes af det: Forkert!</p> <p>Selvom slidgigt er forårsaget af mange års belastning og slid, er behandlingen fysisk træning. Træningen skal sigte mod en styrke- og koordinationstræning for at stabilisere leddet, men også konditionstræning anbefales.</p>	<p>En af de hyppigste kroniske sygdomme hos ældre er slidgigt og stort set alle over 60 år har tegn på slidgigt i mindst eet led. Hvorvidt livslang sportsudøvelse direkte slider leddene ned, hersker der meget tvivl om.</p> <p>Der er dog ret stor sandsynlighed for at tidligere større skader i og omkring leddene samt afvigelse i kroppens biomekaniske forhold er en indirekte medvirkende årsag til slidgigt. Generelt er der ikke noget i vejen for at dyrke sport selvom man har slidgigt, når blot man ikke provokerer smerten. Alle former for træning i vand (svømning, vandaerobic etc.) skåner leddene og er derfor oplagte for folk med slidgigt</p> <p>Motion forebygger eller udskyder langt de fleste folkesygdomme. Det gælder naturligvis også for de ældre og rigtig gamle. Holder man sig fysisk i for er man med til at udskyde faldet i ens funktionsniveau. Det gør bl.a. at man kan klare sig selv og ikke behøver hjælp fra andre og i sidste ende ikke behøver at komme på plejehjem.</p>

