PUBERTET

~12–15år

Det mest framträdande draget i spelarnas fysiska utveckling i tonårsåldern är de stora skillnaderna mellan individerna. Skillnaderna mellan spelare som är i samma ålder enligt kalenderålder är i biologisk ålder i allmänhet 2–4 år, men i extremfall upp till 6–7 år. För flickor infaller puberteten på bägge sidor om 12 års åldern och för pojkar före och efter 14 års ålder. I puberteten och därefter växer flickor i genomsnitt ännu 28 cm och pojkar 31 cm. För flickor infaller topptillväxten vid den fas då brösten bildas och könshår kan skönjas. När menstruationen har börjat har längdtillväxtens höjdpunkt i allmänhet passerat. Pojkarna har sin topptillväxt av längden ännu framför sig om de ännu inte fått könshår och tillväxt av könsorgan. I samband med längdens topptillväxt ökar längden med ca 10 cm i året. Viktens topptillväxt infaller lite efter längdens topptillväxt. Vikten stiger då med rentav 8–15 kg i året. För pojkar är förändringarna i allmänhet större än för flickor.

De fysiologiska strukturerna beträffande tonåringarnas perceptionsfärdigheter är redan nästan på vuxennivå. Deras visuella färdigheter har utvecklats och de klarar av att filtrera ut väsentlig information om miljön. Till utvecklingsfasen hör också en betydande utveckling av tankefärdigheterna. Vid sidan av konkret tänkande föds en förmåga att förstå abstrakta begrepp. Unga förmår även att ifrågasätta kritiskt och att uppfatta framtiden bättre än tidigare. Tänkandet är dock till många delar ännu outvecklat och det domineras av ovillkorlighet och svartvitt tänkande. Unga lever i nuet. Energi och flöde finns det gott av, inte omdömesförmåga. Det är viktigt att ha kompisar och höra till en grupp även om det också i kompiskretsen lätt blir stormigt.

Puberteten har stora konsekvenser för den fysiska prestationsförmågan och träningsbarheten, i synnerhet för pojkar. Till följd av de hormonella förändringarna utvecklas såväl snabbhets-, styrke- som också uthållighetsegenskaperna av sig själva. Bland annat muskeltillväxt, förbättring av nervernas ledningshastighet och tillväxt av extremiteterna är gynnsamma förändringar för styrkan och snabbheten. Uthållighetsegenskaperna utvecklas till följd av syretransporterande strukturer (hjärta, lungor, blodmängd, hemoglobin o.s.v.). Dessutom effektiveras mjölksyreproduktionen från puberteten och uppåt, varför träningsmoment där man strävar efter kraftig mjölksyra inte rekommenderas för barn under pubertetsålder. I praktiken utvecklas alla fysiska egenskaper förhållandevis mest just under topptillväxten av längden eller genast därefter.

Träning av de fysiska egenskaperna sker med beaktande av spelarnas individuella utvecklingsnivåer. För dem som puberteten ännu inte startat borde tyngdpunkten fortsättningsvis ligga på träning av neurologiska egenskaper (teknik, koordination, spänst, o.s.v.) och förberedande träning för den egentliga fysiska träningen (träningsmoment med egen kroppsvikt, stavgympa, o.s.v.) För de spelare som redan kommit in i puberteten kan å sin sida resultatinriktad träning mot mera vuxen verksamhet påbörjas. Det som är synnerligen viktigt i puberteten är att se till att belastningen är i balans ifråga om mängd, effekt och mångsidighet. Tonåringarnas kroppsbyggnad fortsätter utvecklas och är till följd av tillväxten särskilt mottaglig för belastningsskador från ansträngning.

En betydande faktor inom idrottsgrenen är att man flyttar över för att spela på stor plan. För träningen innebär detta samtidigt att tyngdpunkten småningom flyttas över från individ- och smågruppsträning till situations- och lagträning. Också spelpositionerna börjar växa fram för att bli mera bestående och möjliggöra spelpositionsspecifik träning. Utvecklingen av perceptions- och tankefärdigheterna skapar en grund för att spelarna ska vara mera redo för djupare och medvetnare inlärning och utlärning av speluppfattning. Utvecklingen av speluppfattningen sker i optimal situation individcentrerat och målmedvetet. I grentträningen betonas spelmässighet. Annan slags träning görs om det med spelmässiga träningsmoment inte är möjligt att utveckla något, om någon faktor begränsar spelutvecklingen eller om det är vettigt med tanke på hanteringen av den totala belastningen.

Allt som allt är det viktigt att förstå att spelarna snabbt ändras och blir mera vuxna, men vuxna är de inte. I synnerhet de ungas kognitiva utveckling håller inte samma takt som den fysiska utvecklingen. På samma sätt är det viktigt att förstå att det i dessa åldersgrupper är omöjligt att förutspå spelarnas framtida potential. Vissa individer har färdigheter att avancera till toppnivå tidigare och andra senare – med rätt träning når bägge dit till slut!

Fysiska egenskaper
Stora skillnader, styrka, snabbhet, aerob och anaerob uthållighet

Fysiska färdigheter
Prestationsteknik, effekter av bättre egenskaper, pubertetens klumpighet

Tekniska färdigheter
Spelpositionsspecifika specialfärdigheter

Taktiska färdigheter
Medveten speluppfattning, lagdels- och lagtaktik

Kognitiva egenskaper
Abstrakt tänkande, egocentricitet, kortsiktighet

Kognitiva färdigheter
Effektiverad hantering av information, självutvärdering, kritik, planmässighet

Mental atmosfär
Laganda (Obs! Outvecklad empatiförmåga och selektiva kompisgrupper)

TRÄNING

Medveten speluppfattning
Spelpositions-specifika special-färdigheter

Fysisk träning
Mångsidighet
Målmedvetenhet

Situationstaktik
Lagtaktik

Motivera
Involvera
Kräv

PUBERTET

Adobe Stock

SPELARE

Inlärningsfas för mera vuxen träning

Förändringsfas

Självcentrerad som en del av gruppen

Abstrakt tänkande

Effektiverat tänkande

Kritik

Grenval

Planmässighet

Målinriktning

PUBERTET

Adobe Stock

OMGIVNING

Förening
Regionlag
Landslag

Förhållanden för föreningsträning
Förhållanden för fysisk träning

Kamratkrets
Högstadium
Hem

Spelformationer
Tävlingssystem

PUBERTET

Adobe Stock