

DIF-pressemeddelelse

DIF har i dag 5-12-2006 kl. 15:10 udsendt følgende pressemeddelelse:

Trænere spilder børnenes tid

Idrætsliv nummer 12/2006 er på gaden:

Vanetænkning er udbredt i danske idrætsklubber. Strækkeøvelser er fortsat en del af børnenes sparsomme træning, men det er spild af tid, mener flere eksperter, der i stedet anbefaler balance- og koordinationstræning, skriver Idrætsliv, som udkommer torsdag.

Seniorforsker ved institut for idrætsmedicin ved Bispebjerg Hospital Henning Langberg mener, at det er på tide at fjerne strækkeøvelser fra børnenes pensum:

»Det findes ingen dokumentation for, at strækkeøvelser nedsætter skader hos børn. Den påstand er en myte, og det kan ikke gå hurtigt nok med at aflive den. Til gengæld er der masser af dokumentation for, at balance- og koordinationstræning nedsætter skadesrisikoen. Endelig vil færre skader og bedre motoriske færdigheder både fremme sundheden og øge børnenes chancer for succesoplevelser inden for idræt.«

Idrætslæge Niels Wedderkopp har dokumenteret, at brugen af noget så simpelt som et vippebræt i håndboldtræning fjernede over 70 procent af skaderne. Derfor er der god grund til, at danske trænere overvejer ganske nøje, hvorledes de bruger børnenes 'kostbare' træningsminutter.

Ulrik Wilbek, landstræner for håndboldherrerne, siger:

»I vore dage, hvor børn i almindelighed bevæger sig meget mindre end for bare 20 år siden, skal børnetræning tilrettelægges, så de får fornemmelse for kroppens muligheder. Tænk bare på, hvordan idrætsbørnehaver skyder op overalt. Det indikerer, at vi mangler en kropskultur, hvor børn automatisk udvikles til at dyrke sport og dermed får et sundere liv. Netop derfor er balance- og koordinationstræning at foretrække, når vi træner børn under 14 år.«

Med venlig hilsen

Hanna Britt Milling
Redaktør af Idrætsliv, Danmarks Idræts-Forbund
Telefon 43 26 20 30, 60 95 58 20, e-post hbm@dif.dk