

# Att bli med guldhjälms

# Vårdnadshavare

Detta material skall barnledaren dela ut till  
vårdnadshavaren vid Guldhjälmskursen

## *Välkommen in i vår sport!*

*Vi hoppas att du kommer att  
trivas tillsammans med oss.  
Kursen är till för att göra våra  
träningar och tävlingar både  
säkra och roliga.  
Denna del är information om "våra  
barns utveckling", "Idrott inte bara  
resultat" samt "hälsa-kost"*

# VÅRA BARNS UTVECKLING

Första delen i "Att bli med guldhjälms" behandlar barns utveckling.

## ANPASSAD VERKSAMHET

Vi bör alltid sträva efter att anpassa vår verksamhet efter utövarna, men hur klarar vi det med tanke på de skilda förutsättningar som våra utövare har? Ett sätt är att lära mer om just hur behov och förutsättningar varierar med barnens ålder.

## BARN ÄR OLIKA

I praktiken måste vi acceptera att vi aldrig kan tillfredsställa alla behov samtidigt. Genom att lära oss mer om hur barns förutsättning för idrott varierar, kan vi komma ett steg närmare målet: vår verksamhet ska kunna tillföra alla något.

Med ökad kunskap om barns fysiska och motoriska utveckling minskar risken att vi gör fel.

Vad som är viktigt att tänka på vid idrottsaktiviteter för barn och ungdom är att inte tillämpa hård belastning, **tex styrketräning med vikter**, förrän ungdomarna vuxit färdigt.

Orsaken är att de mjuka tillväxtzonerna i ändarna av benen kan skadas. Resultatet kan bli att längdtillväxten avstannar i det skadade området. För stor muskelbelastning kan dessutom göra att muskeln slits loss från sitt mjukare fäste på benet.

## BEGRÄNSANDE FAKTORER

Två faktorer som påverkar hur bra ett barn kan utföra en övning är:

1. Tyngdpunktens läge i kroppen
2. Hur utvecklat barnets nervsystem är.

## TYNGDPUNKTEN PÅVERKAR BALANSEN

Du har säkert lagt märke till att barn har helt andra proportioner än vuxna. Hos ett barn är t ex huvudet stort i förhållande till övriga kroppen. Det innebär att barnet har sin tyngdpunkt högre upp i kroppen än en vuxen, vilket ger en instabilare kroppshållning.

I takt med att barnet blir äldre, sjunker tyngdpunkten nedåt, med bättre balans som följd.

## LÅNG REAKTIONSTID

Den andra faktorn, nervsystemets utveckling, påverkar också i hög grad barnets prestationsförmåga. En sexåring behöver t ex tre gånger så lång tid som en vuxen för att bearbeta intryck och ta beslut. Barn har längre reaktionshastighet, vilket t ex är orsaken till att man bl a inte ska släppa ut barn på egen hand i trafiken förrän

deras nervsystem är så utvecklat att de hinner uppfatta och bearbeta alla situationer som uppkommer t ex i en vägkorsning.

## **TRÄNINGSRAMGÅNG**

När barnen blir äldre utvecklas deras förmåga att uppfatta händelser och fatta beslut. Det är svårt att avgöra om ett barns idrottsliga framsteg från ett år till ett annat beror på gedigen träning eller på att kroppen har utvecklats. En sak är dock säker. Det är mycket svårt - om ens möjligt - att påverka ett barns mognadshastighet med träning. Att sänka tyngdpunkten skulle t ex kräva antingen ett anatomiskt ingrepp eller att barnet använder blyskor. Inget av dessa alternativ torde vara att rekommendera.

Att barns proportioner ändras i takt med deras tillväxt innebär ytterligare två saker:

1. Samma muskelgrupp hos en vuxen och ett barn behöver inte ge upphov till samma rörelser.
2. Barn måste ständigt lära in rörelser på nytt, rörelser som de tidigare behärskat, men som till följd av kroppens tillväxt nu måste utföras på ett annat sätt än tidigare för att ge samma resultat

På grund av den stora variationen när det gäller ett barns olika utveckling, är det nästan omöjligt att ge allmänna råd om när det är dags att börja med en viss typ av träning. Det är en svår uppgift för en ledare att bedriva träning som är anpassad till alla. Sanningen är till och med den att någon alltid kommer att tycka att övningen är för enkel, medan någon annan tycker att den är för svår. Vad man skall försöka göra är dels att variera övningarnas svårighetsgrad, dels anpassa vikter och höjder på olika redskap efter utövaren.

## **ALLA LÄR SIG ATT KRYPA INNAN DE KAN GÅ**

Den uppställning som nu följer är inte tänkt som en mall som slaviskt skall följas, utan som stöd och tips på vilka övningar som kan passa in för en viss åldersgrupp. Alla normala barn utvecklas enligt samma mönster. Man lär sig krypa innan man lär sig gå osv. Ordningen är alltid densamma. Vad som varierar är däremot den tid ett barn behöver för varje fas i utvecklingen. Detta förklarar de stora mognadsskillnaderna som kan finnas mellan jämnåriga.

**Vi presenterar en tabell som grovt visar hur pojkar och flickor utvecklas från 2 till 12 år.**

2-6 År	6-8 År	8-11 År
<p><b>Fysiskt:</b> Pojkar och flickor utvecklas i samma takt. Det börjar behärska den grövre motoriken. De är livliga och rörliga.</p> <p><b>Psykiskt:</b> Barnet är egocentriskt. Det utgår alltid från sig själva. Barnet har svårt att uppfatta helheten. Barnet har svårt att sätta in nya intryck i sitt rätta sammanhang och lär sig inte av erfarenheter, kan göra samma fel flera gånger.</p> <p><b>Socialt:</b> Barnet upptäcker sig själv, sin kropp, sin förmåga och sin vilja. Barnet har ett "jag" och upptäcker även andra "jag". Det tycker bäst om att arbeta ensamma. Tryggheten är viktig.</p>	<p><b>Fysiskt:</b> Nervsystemet utvecklas långsammare. Försämrade rörelsekoordinations. En sexåringens reaktionstid är tre gånger längre än den vuxnes.</p> <p><b>Psykiskt:</b> Behöver fortfarande konkreta exempel för att kunna lösa ett problem eller förstå en instruktion. Barnet behöver kunna lära sig av erfarenheter.</p> <p><b>Socialt:</b> Börjar reagera socialt. Söker kontakt med jämnåriga. Första försöken till frigörelse från föräldrar. Lättare att diskutera och föra resonemang. Leken är en viktig social träning</p>	<p><b>Fysiskt:</b> Liten längd- och viktillväxt. Nervsystemet hinner ikapp. Lämplig period för träning av olika rörelser. Mycket koordinations-träning. Ingen skillnad mellan pojkar och flickor.</p> <p><b>Psykiskt:</b> Har barnet bestämt sig för ett alternativ genomför det oavsett om det lämpligt eller ej. Barnet kan vid felaktigt val gå tillbaka och angripa uppgiften på annat sätt, erfarenhet.</p> <p><b>Socialt:</b> Skolan, andra vuxna påverkar allt mer den sociala utvecklingen. Ledaren är betydelsefull. Håller gärna ihop i grupper. Idoldyrkan blir vanlig. Börjar förstå regler, men det finns bara rätt eller fel. Vuxna som ger olika signaler skapar lätt kaos.</p>

## 11-12 År

### **Fysiskt:**

Snabb längdtillväxt. Viss försämring av rörlighet. Bl.a. cirkulationsorganen växer. Träning av allmän kondition. Ingen skillnad mellan pojkar och flickor.

### **Psykiskt:**

Abstraktionsförmågan höjs. Barnet kan tänka och lära sig på ett nytt sätt. Ordförrådet utvecklas. Det blir lättare att förstå instruktioner och anvisningar. Barnet klarar av teoretiska resonemang. Förvissa dig dock alltid om att alla har förstått.

### **Socialt:**

Flickor är nu beroende av att "kompisen" finns med i gruppen. Slutar den ena slutar den andra. Pojkar är mer inriktade på prestation. Det ger status i gruppen.

## **SAMMANFATTNING**

Barn har tyngdpunkten högre upp än vuxna, vilket medför sämre balans.

Barn har längre reaktionstid än vuxna. En sexåringens reaktionstid är exempelvis tre gånger längre.

Styrketräning med vikter kan medföra tillväxtskador hos barn.

Samma muskelgrupp aktiverad hos ett barn och en vuxen behöver inte ge upphov till samma rörelse.

Barns tillväxt medför att de måste lära om rörelser de tidigare behärskat.

Barn mognas väldigt individuellt.

## **IDROTT ÄR SÅ MYCKET MER ÄN BARA JAKT PÅ RESULTAT**

Att bedriva träning/tävling för barn liknar att bygga hus. För att huset ska bli stabilt krävs en bra grund.

Får barnen inte rätt verksamhet får de inte den rätta grunden för kommande stadier och därmed inte chansen att utvecklas optimalt. Därför är det på detta stadium viktigast att bedriva en verksamhet som är anpassad för barn.

Motiven till varför man vill köra motorcykel kan ju vara olika och det är detta som skapar grunden. Att köra motorcykel är häftigt i vissa åldersgrupper. Lite längre upp i åldrarna kan intresset för tävling komma för en del, medan andra fortfarande tycker att vanligt mc-åkande räcker. Idrott, som i detta fall är mc-körning, är mycket mer än bara jakt på resultat. Man kör kanske motorcykel för att få umgås med sina kompisar eller bara för att det är roligt. Oavsett motiv för vårt utövande, har vi det gemensamt att vi alla vill uppleva något positivt. I och med att våra barn har roligt utvecklas de på ett positivt sätt.

### **VERKSAMHETEN MÅSTE UTGÅ FRÅN BARNEN**

Som vuxna utgår vi alltför ofta från våra egna värderingar. Vi skapar regler och tror att dessa kan appliceras på barn. Men det är inte alltid barn värdesätter samma saker som vuxna. Nu när vi inom motorcykelsporten utformar vår verksamhet ska vi alltid utgå från utövarna. Det är ju för dem vi har verksamheten, inte för att tillfredsställa oss själva. Vi måste sträva efter att se barnidrotten i ett helhetsperspektiv. Vi får inte isolera barnen från den övriga världen, utan se idrotten som ett medel att skapa en miljö där de trivs. En motorklubb är ett sätt att skapa just en sådan miljö. En miljö där barnen kan utvecklas till självständiga och ansvarsfulla människor, som bryr sig och värnar om varandra, individer med förmåga att själva ta ställning och forma sitt liv och sin tillvaro på det sätt de vill, så att de trivs och finner livet meningsfullt.

### **POSITIV MILJÖ**

Att spela fotboll, bandy eller köra motorcykel är aktiviteter bland många andra som får barn och ungdomar att må bra, utvecklas och trivas med sig själva. Musik, teater och scouting är andra aktiviteter.

Om man skall välja mc-körning eller fiol, eller kanske båda delarna, måste barnet själva få avgöra. Det är barnens liv och det är för barnens skull som verksamheten finns. Inte för att klubben ska få ett lag i elitserien om 10 år eller för att sonen eller dottern "ska bli det jag aldrig blev". Barnen ska trivas, ha roligt och kunna ta till vara glädjen i verksamheten. **Bra barnidrott speglar sig i barnens ögon.**

Det är barnens upplevelse av idrotten som är det viktiga, inte resultatet.

## HÄLSA

Det finns självklart alltid risk att barn kan göra sig illa i samband med idrottsaktiviteter. En noggrann planering och val av lekar och övningar är tillsammans med genomgång av regler exempel på förebyggande åtgärder. Det är också viktigt att alla barn bär lämplig klädsel och lämpliga skydd.

Var noga med uppvärmning och nedträning. Om det blir en naturlig del av träningen att värma upp respektive träna ned kan många idrottsskador förebyggas. Det är viktigt med överdragskläder och mössa att ta på vid pauser för att man inte ska bli kall.

Tänk på att ha hjälmen på enbart när man kör.

Se till att du vet var förbandslådan finns.

Om olyckan ändå skulle inträffa:

- Uppträd lugnt och varsamt.
- Förflytta ej den skadade invänta sjukvårdskunnig person.
- Var informerad om var närmaste telefon finns (112)



## INFEKTION OCH FEBER

Man bör aldrig träna om man har en infektion, feber, ont i halsen eller snuva. Träning med infektion eller feber kan vara mycket riskabelt. Du som förälder måste vara vaksam på hur barnet mår, för att se om det kan vara med på träning eller tävling.

## HYGIEN

God hygien är en självklarhet i idrottssammanhang. Att alltid byta till speciella träningskläder, alltid duscha och byta till rena underkläder är viktiga saker att påpeka för barnen.

## TOBAK, ALKOHOL OCH ANDRA DROGER

**"Tobak alkohol och andra droger är inget bra för en blivande motorcyklist.**

Som väl alla vet har tobak, alkohol och andra droger inget med idrott att göra, absolut inte med barnidrott. **Att tänka på: Barn gör inte som föräldrar säger, de gör som föräldrar gör.** Det finns mycket att läsa om drogers farlighet på internet.

## KOST

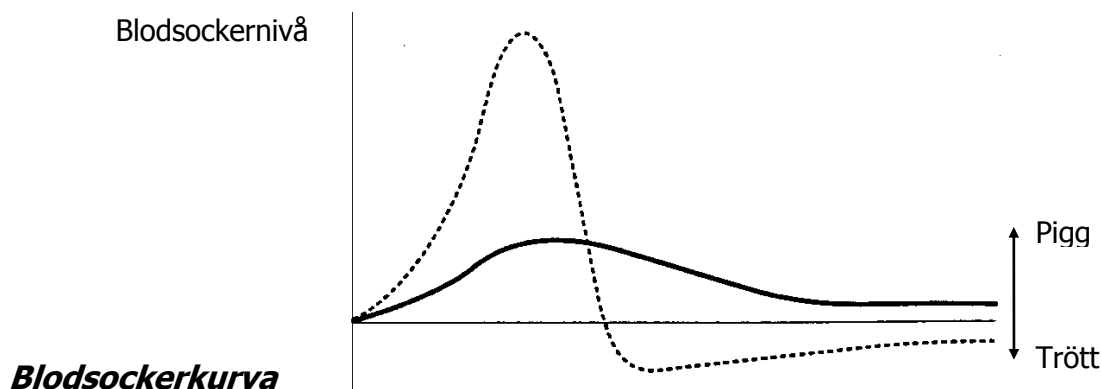
Att må bra genom fysisk aktivitet beror inte endast på hur träningsaktiviteten genomförs. Du som ledare bör känna ett ansvar för att upplysa barnen (och föräldrarna) om att regelbundna matvanor och näringsriktig kost är förutsättningar för att människor ska må bra och orka med vardagen.

Att väcka barns intresse för idrott är inte svårt. Betydligt svårare är det att intressera dem för riktiga matvanor. Det räcker inte enbart med kunskap. Det behövs motivation och vanor. Du som ungdomsledare kan hjälpa till genom att diskutera matvanor med barnen.

Många barn äter en dålig frukost. En del hoppar dessutom över skollunchen eller äter för lite. Går de sedan direkt till träning på eftermiddagen eller kvällen - utan att fylla på "bränsle- förråden" - ja, då finns det inte mycket energi kvar. Äter man för lite mat blir man trött och orkar inte hänga med i skolan eller på crossbanan.

- \* Mat är kroppens bränsle.
- \* Från maten får man energi och näring.
- \* Energi får man i första hand från kolhydrater och fett.
- \* Ett bra sätt att få mycket energi är att äta pasta och bröd.

Äter man en frukost med "snabba kolhydrater", t ex en marmeladsmörgås, så stiger blodsockret snabbt. Kroppen reagerar med att öka insulinproduktionen lika snabbt - *insulin har till uppgift att reglera blodsockernivån*. Blodsockernivån sjunker igen, men under den normala nivån och man känner sig trött och lite hungrig. Snabba svängningar i blodsocker- nivån på detta sätt är alltså inte bra. Äter man däremot en frukost med müsli och fil, så får blodsockerkurvan ett mindre dramatiskt förlopp och man känner sig pigg och mätt längre.



Kroppen behöver få bränsle med jämna mellanrum. Det går inte att strunta i en måltid och äta dubbelt så mycket nästa gång. Varje dag bör man äta frukost, lunch, middag och 1-2 mellanmål. Frukosten ska innehålla 20-25 % av den totala energimängden, lunchen 30-35 % och middagen 30-35 %.



Ofta serveras skollunchen ganska tidigt på dagen och därför är det viktigt att skolbarnen får ett mellanmål på eftermiddagen.

## DRYCK

Nödvändigheten av att dricka före och efter ett träningspass är något som våra förare måste lära sig och det bör bli en lika självklar del som uppvärmningen. Här måste vi som ledare efterfråga vattenflaskan vid uppvärmning och pauser. Varför inte inleda träffarna med att fråga om alla har någon dryck med sig?

Att bara dricka när man är törstig är inte särskilt bra mått på att man får i sig tillräckligt med vätska. Om vi använder törsten som regulator kommer vi endast att ersätta ca 50 % av det verkliga vätskebehovet.

## VAD SKA MAN DRICKA?

Vanligt vatten är den bästa drycken, vill man ha lite smak kan man blanda till en mycket svag saft eller smaksätta med några citronskivor. Söta drycker som t ex läsk tar längre tid för kroppen att tillgodogöra sig eftersom de ligger kvar längre i magsäcken, detta fenomen slipper man om man dricker enbart vatten eller mycket svag saft.

Tänk på att vätskeförluster gör att prestationsförmågan och koncentrationsförmågan försämras, ta paus med jämna mellanrum och uppmana barnen att dricka och vila i skuggan och att ta av sig hjälmarna när det är varmt och soligt.



Exempel på en billig och bra dryck.