TEAM DANMARK

Aldersrelaterede forskelle i færdigheds-indlæring hos U13 og voksne kvindelige håndboldspillere.

Artikel-resume af videnskabeligt manuscript; Jesper Lundbye-Jensen, August L. Nielsen, Mette K. Zebis, Jesper Bencke, Niels J Nedergaard & Anke N. Karabanov, "Within and between-session gross motor skill learning strategies: differences between early adolescent and young adult female handball players", submittet til Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports.

Formål

Vi har i nyere studier identificeret aldersrelaterede forskelle i tilegnelsen af nye og ændrede koordinationsmønstre gennem færdighedstræning, og både påvist forskelle i adfærdsændringer og underliggende kontrolstrategier. I dette studie undersøgte vi om der er forskelle i effekten af kort tids koordinationstræning og dermed færdighedsindlæring mellem U13 og unge voksne kvindelige håndboldspillere.

Konklusion

Resultaterne demonstrerede at både U13 og unge voksne kvindelige spillere var i stand til at forbedre deres præstation og ændre deres muskelaktivitet og koordinationsmønster gennem træning. Den samlede læringseffekt var sammenlignelig mellem aldersgrupperne, men mens de unge voksne særligt udviste forbedringer indenfor trænings-sessionen, opnåede U13-spillerne i særlig grad fremskridt efter trænings-sessionen gennem offline-forbedringer til genkaldelse 24 timer senere. For at undersøge effekter af koordinationstræning er det altså væsentligt at disse evalueres både indenfor træningen og på et senere tidspunkt.

Forskerne udtaler

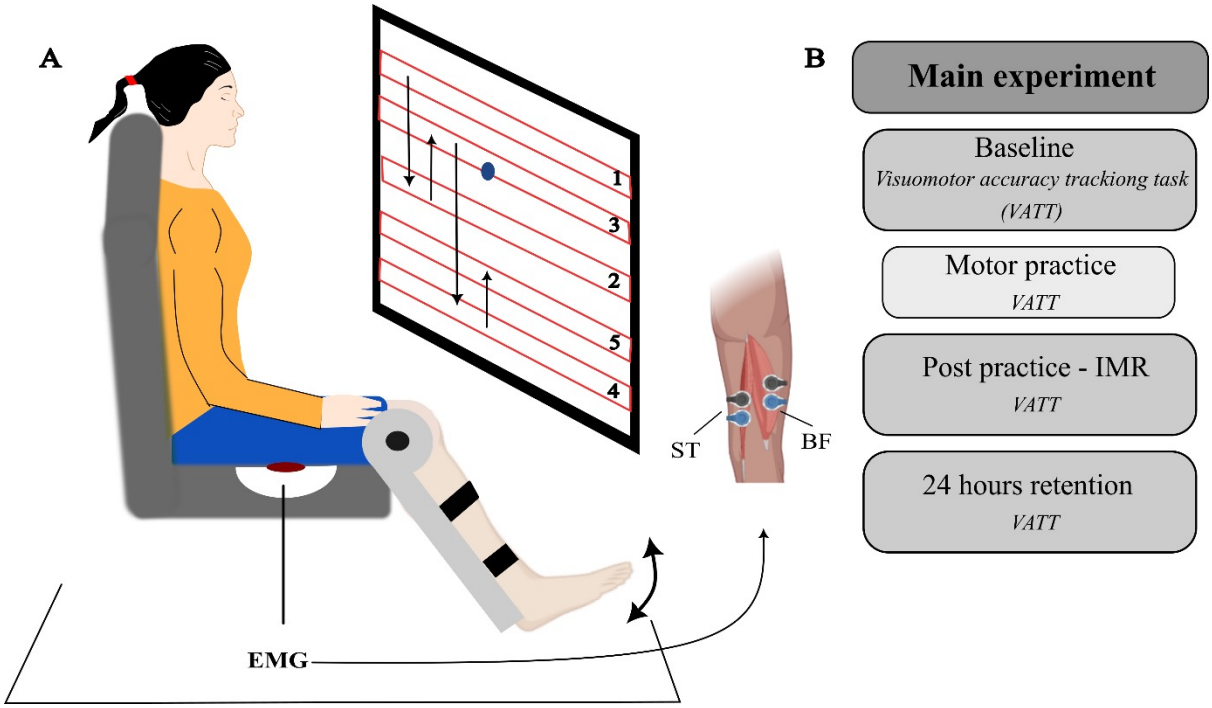
Vi ved fra tidligere studier, at der er aldersrelaterede forskelle i dynamikkerne for færdighedsindlæring, dog har dette ikke hidtil været undersøgt for grovmotoriske færdigheder og heller ikke hos aktive udøvere. Resultaterne fra dette studie viser, at der er tydelige aldersforskelle i dynamikkerne hos U13 og unge voksne kvindelige håndboldspillere. Kort fortalt viser studiet, at voksne spillere viser hurtig tilegnelse og lavere fastholdelse, mens børn og unge visere lavere tilegnelse, men bedre fastholdelse. Studiet undersøger alene effekten af en enkelt trænings-session, og fastholdelse af træningseffekten 24 timer senere. Studiet viser især, at det er væsentligt at evaluere effekten af koordinationstræning ikke kun under og efter træning, men især på et senere tidspunkt end træningen, da børn og unge har positive offline-effekter, der gavner dem samlede træningseffekt. Dette har særligt betydning for effekter af koordinationstræning eller teknisk træning, og vil kunne relateres til træning af både sportslige færdigheder og skadesforebyggende træning.

[Dato for indmelding]

Team Danmark udtaler

Studiet understøtter vigtigheden af koordinationstræning hos aktive kvindelige håndboldspillere. Forskelle i indlæring og varighed af træningseffekt ved koordinationstræning hos børn og voksne kan bidrage til en mere specifik tilrettelæggelse af skadesforebyggende samt teknisk træning for de forskellige aldersgrupperinger. Dette vil potentielt kunne bidrage til mere optimal skadesforebyggende så vel som teknisk træning som i sidste ende potentielt vil kunne bidrage til en reduceret skadesforekomst i håndbold. Overførbarheden til øvrige idrætsgrene er formentlig stor.

Oversigt over studiedesign



Femogtredive U13-pigehåndboldspillere og 28 voksne kvindelige håndboldspillere trænede en koordinations-opgave (VATT), der involverede hurtige og præcise knæledsbevægelser og dermed aktivering af særligt hasemuskler men også forlårsmusklerne. Præstation og muskelaktivitet mv blev målt før, under og efter trænings-sessionen samt 24 timer senere.

Artikler der danner grundlag for ovenstående.

Jesper Lundbye-Jensen, August L. Nielsen, Mette K. Zebis, Jesper Bencke, Niels J Nedergaard & Anke N. Karabanov, "Within and between-session gross motor skill learning strategies: differences between early adolescent and young adult female handball players", submittet til Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports.

[Dato for indmelding]