

VÆKSTSPURT & KROPSKONTROL

INDSIGT FRA TORGE | PRO.GK



VÆKSTSPURT & KROPSKONTROL - Når knoglerne vokser hurtigere end musklerne – Sådan undgår du overbelastning - Biologien bag vækstspurten & "Bambi-effekten"

Når kroppen bygger om i fuld fart

Kære forældre og spiller,

mellem 10- og 16-års alderen gennemgår din krop en ekstrem biologisk forvandling. I sportsvidenskaben kalder vi perioden, hvor du vokser allerhurtigst, for PHV (Peak Height Velocity). Nogle spillere vokser op til 8–12 centimeter på bare ét enkelt år!

Det er fantastisk at blive højere og stærkere, men inde i din krop foregår der i denne periode en voldsom tovtrækning, som enhver elitespiller og forælder SKAL forstå for at undgå månedlange skadespauser.

Hvorfor strammer det? (Knogler vs. Muskler)
Forestil dig din krop som et telt: Dine knogler er teltstængerne, og dine muskler og sener er bardunerne (snorene).

- Knoglerne vokser først: Om natten, når du sover, vokser dine lange rørknogler i benene og armene i ryk.

- Musklerne halter bagefter: Dine muskler og sener vokser ikke af sig selv i samme tempo – de bliver simpelthen trukket lange af knoglerne. Det betyder, at dine muskler (især på lårets forside og i læggen) i disse måneder er spændt hårdt op som stramme guitarstrenge.

"Bambi-effekten" (Midlertidigt tab af koordination)
Har du oplevet, at du pludselig føler dig klodset på banen, snubler over bolden eller mister din ellers så sikre balance? Fortvivl ikke!

Når dine ben og fødder vokser flere centimeter på få måneder, skal din hjerne og dit nervesystem (proprioceptionen) først "opdatere sit landkort" over, hvor lange dine lemmer er blevet. I en kort periode reagerer du lidt som Bambi på glatis. Det betyder ikke, at du er blevet en dårligere fodboldspiller! Vær tålmodig med dig selv – når hjernen har vænnet sig til din nye højde, kommer din teknik tilbage med endnu større kraft end før.

.

De to store fjender: Schlatter-knæ & Severs syndrom

Pas på dine vækstzoner!
Hos voksne spillere sidder senerne hæftet fast på stenhård knogle. Hos dig, der stadig vokser, sidder dine store sener fast på såkaldte vækstzoner (apofyser). Disse vækstzoner består af blød brusk, der endnu ikke er blevet til hård knogle.

Når du træner meget på kunstgræs, spurter, bremser og hopper med stramme muskler, hiver dine sener med enorm kraft direkte i denne bløde vækstbrusk. Det udløser de to mest udbredte overbelastningsskader i ungdomsfodbold:

Severs Syndrom (Smerter i hælen – typisk 9 til 13 år):
Din stramme lægmuskel og akillessene hiver konstant i vækstzonen bagerst på hælbenet. Det giver en stikkende smerte i hælen under eller lige efter træning (især på hårde baner), så man næsten kun kan gå på tæer.

Osgood-Schlatter (Smerter lige under knæskallen – typisk 12 til 15 år):
Din store lårmuskel (quadriceps) er spændt som en stålwirer og trækker via knæskalssenen direkte i det lille knoglefremspring lige under knæet. Det gør ondt ved hop, skud og retningsskift, og der kan endda vokse en lille, øm bule frem under knæet.

Den vigtigste regel: Man må ALDRIG "løbe et Schlatter-knæ eller en Severs-hæl væk"! Ignorerer du smerten og bider tænderne sammen i ugevis, kan du skade vækstzonen så alvorligt, at du må holde pause i et halvt år. Reagerer du derimod klogt ved de første tegn, kan vi styre belastningen, så du kan blive ved med at træne!

Smerte-lyskrydset – Hvornår skal jeg sige stop?
En eliteatlet skal kende forskellen på almindelig træningsømhed og kroppens røde advarselslamper. Brug dette lyskryds hver dag:

🟢 **GRØNT LYS (God smerte – Fortsæt med fuld gas!):**

- Musklerne brænder under hårde øvelser på banen.
- Symmetrisk muskelømhed (DOMS / træningsømhed) i begge ben dagen efter hård træning, som forsvinder, når du bliver varm.

🟡 **GULT LYS (Opstående spænding – Vær opmærksom og sig det til træneren!):**

- Stivhed i hæle, knæ eller lyske om morgenen eller i de første 5 minutter af opvarmningen, men som går væk, når du er varm.
- Handling: Fortæl det til mig før træning! Vi skruer ned for eksplosive hop/skud og skruer op for dit stræk- og foamroller-program derhjemme.

🔴 **RØDT LYS (Farlig smerte – Stop øjeblikkeligt!):**

- Punktuel, stikkende smerte direkte på knoglen (hælen, lige under knæskallen eller i hoften/lysken).
- Smerten bliver værre under træningen, får dig til at halte eller gør ondt, når du trykker en finger direkte på punktet.
- Handling: Stop træningen med det samme! Ingen falsk stolthed.

Dit 10-minutters "Stuegulvs-program" (Prehab)
Når du er i en vækstspurt, kan du ikke nøjes med at træne på banen. For at tage det farlige træk væk fra dine knæ og hæle, skal du blødgøre dine muskler derhjemme. Lav denne rutine hver aften i 10 minutter på stuegulvet (mens du f.eks. ser fodbold i TV):

Foamroller på lårets forside (2 minutter pr. ben):
Læg dig med lårets forside på en foamroller (massagerulle). Rul langsomt fra hoften ned til lige over knæet (rul ALDRIG direkte hen over selve knæskallen!). Finder du et ømt punkt, så hold pause på punktet i 20 sekunder og træk vejret dybt. Dette løsner den stramme lårmuskel og aflaster øjeblikkeligt knæet.

Foamroller på læggen (2 minutter pr. ben):
Sid på gulvet og rul bagsiden af dit underben (læggen) langsomt fra anklen op til knæhasen. Dette fjerner trækket på din akillessene og redder dine hæle.

Couch-Stretch (Udstrækning af hoftebøjer og forlår – 60 sek. pr. side):
Sæt det ene knæ i gulvet tæt ved væggen/sofaen med foden op ad væggen bag dig, og sæt det andet ben frem i et udfaldsskridt. Ret overkroppen op, spænd i balden og mærk et dybt, kontrolleret stræk på forsiden af låret og hoften.

Sko-reglen i hverdagen:
Hvis du har tendens til ømme hæle (Severs), må du ikke gå rundt i helt flade sko med tynde såler i skolen eller på bare tæer på hårde gulve derhjemme. Brug gode løbesko med blød støddæmpning i hælen i hverdagen!

VI SES PÅ BANEN!

Det var det – jeg håber, I har nydt at læse denne guide og har fået en klar forståelse for, hvad der sker inde i kroppen, når den vokser med lynets hast.

At lytte til kroppens signaler er aldrig et tegn på svaghed – det er tværtimod højeste grad af professionalisme. Med jeres 10-minutters rutine på stuegulvet og en ærlig kommunikation om smerte-lyskrydset sikrer vi, at du kan udvikle dig eksplosivt på banen uden unødige skadespauser.

For de kommende uger på kunstgræsset hos IF Lyseng og i vores træningslokale er der fortsat kun én retning: Klog belastningsstyring, fuld fokus på detaljerne og en ubetinget vilje til at passe på sit vigtigste værktøj – sin egen krop.

Hvis du mærker det mindste "gule" eller "røde" signal i knæ, hæle eller hofte, så sig det altid til mig før træningsstart, så vi kan tilpasse dit program med det samme!

Pas godt på kroppen, forbliv ambitiøse, og vi ses til næste træning!
Jeres Steven :-)