

JENTER HAR UTFORDRINGER MED SYKLUS



Linne Ausland har flyttet til Oslo, og har virkelig fått gnisten tilbake etter flere år med skader etter trening og konkurranser. FOTO: PRIVAT

Fikk belastnings-skader av treningen

UiA har fått forskningsmidler som skal hjelpe idrettsjenter gjennom puberteten. Med dagens kunnskap kunne Linne Ausland (21) unngått skader av treningen.

KRISTIANSAND

– Det var en frustrerende tid. Kroppen tålte mindre, og jeg skadet meg oftere. Med mer kunnskap tenker jeg særlig at belastnings-skadene kunne vært unngått, sier Linne Ausland.

Som langrennsløper i Oddersjaa har hun erfart hvordan puberteten påvirker en ambisiøs idrettsjente.

Testosteron gir gutter større muskler og mer fysisk styrke, mens østrogen hos jenter fører til mer fettvev, spesielt på hofter og lår.

– MÅ VÆRE GREIT Å SNAKKE OM SYKLUS

– I 13–14-årsalderen var jeg jevn god med guttene, men så plutselig skjøt de fart mens jeg stagnerte. Jeg trodde jeg måtte kompensere ved å trene mer, men ting ble bare enda verre, sier Ausland.

I dag tenker hun at det var særlig én ting som kunne hjulpet henne gjennom disse frustrerende årene.

Både utøveren selv og trenere trenger mer kunnskap om utfordringer vi jenter støter på i puberteten. Det må være greit å snakke om syklus, og det må være rom for

en åpen dialog om hvordan man følger seg, sier Ausland.

EN AV SJU I VERDEN

Nå kan idrettsjenter få en håndrekning fra Universitetet i Agder (UiA). Forskningsprosjektet FIDES har mottatt 375.000 kroner i støtte fra IOC (Den internasjonale olympiske komité)

– Blant 97 søknader fra hele verden var det kun syv som fikk støtte og vårt var det eneste fra Norden, sier prosjektleder Monica Klungland Torstveit.

Hun er professor ved UiA og for-

sker på jenters og kvinners deltakelse, utvikling og prestasjon i idrett. Ifølge henne er kun ca. ti prosent av idrettsforskningen gjennomført på jenter og kvinner.

– Vi vil derfor sette kvinnelige utøvere i sentrum. Normen for trening er gjerne basert på mannlige utøvere, uten at vi vet om det er den beste tilnærmingen for kvinner, sier Torstveit.

– Vi tror trenerkurset kan være et bidrag ikke bare til bedre prestasjoner, men også til økt kvinnelig deltakelse og utvikling i idretten, tilføyer hun.

VIL MOTVIRKE FRAFALLET

Sammen med førsteamanuensis Bård Erlend Solstad er hun veileder for Ådne Ausland som skriver doktorgrad om hvordan man som trener kan hjelpe idrettsjenter gjennom puberteten, med tanke på menstruasjon, skader, RED-s, ernæring, stressmestring mm.

– Vi ser dessverre mange jenter som gir seg tidlig, blant annet på grunn av helseutfordringer og skader og dermed forbinder idretten med noe negativt som man kan ta med seg videre i livet. Hvis tre-

nerne kan øke sin kunnskap om kvinnespesifikke teamer, kan man forhåpentligvis motvirke det negative og skape idrettsglede, sier Torstveit.

Ådne Ausland leder også hel-digitale trenerkurs, som har fått langt større interesse enn forventet, og der kun 120 av 300 interesserte fikk plass.

– Hovedmålet med kursene er å legge til rette for en åpnere dialog mellom trener og utøver, sier Ausland.

Olympiatoppen Sør har stort fokus på temaet, og på høstseminaret kommende tirsdag blir det blant annet foredrag av Solfriid Koanda, Marte Olsbu Røiseland samt Henriette Jæger og mamma Unn Merete.

STAGNERER NÅR GUTTENE SKYTER FART

Ådne Ausland er også langrennstrener i Oddersjaa, og har sett på løpsterter hvordan gutter og jenter utvikler seg forskjellig i tenårene.

– Mens jentene ofte stagnerer i 14–15-årsalderen, skyter guttene fart. Men de jentene som holder ut med idretten får ofte en kraftig forbedring når de er rundt 20 år



Ådne Ausland (t.v.), Monica Klungland Torstveit og Bård Erlend Solstad står bak trenerprosjektet. FOTO: KJARTAN BJELLAND



Linne Ausland fra Oddersjaa møtte motgang i puberteten.

FOTO: PRIVAT



Friidrettskomet Henriette Jæger og mamma Unn Merete Jæger kommer på høstkonferansen. FOTO: HEIKO JUNGE / NTB

Foran denne sesongen flyttet hun til Oslo, hvor hun er en del av et stort treningsmiljø med mange jenter.

– Jeg har fått en helt ny gnist. Målet i vinter er å hevde meg bedre i U23-klassen, og på lang sikt er det å hevde meg i norgescup og få

ut potensialet mitt. Jeg ønsker å slå ordentlig tilbake, men jeg må være tålmodig, fastslår Linne Ausland.

TEKST: ÅGE HARALD DRANGSHOLT
aage.h.drangsholt@fvn.no



Wanda Mashadi (i midten) stiller i Svalandsgubben søndag. Her er hun sammen med Cecilie Skog (t.v.) og Kathrine Sørlund på vei til premiefest med Kokkeskolen. FOTO: THOMAS ANDERSEN / TV 2

TV-kjendis i Svalandsgubben

Influencer og TV-kjendis Wanda Mashadi debutterer søndag i klassikeren Svalandsgubben.

BIRKENES

– Samboeren til en venninne av meg tipset om løpet, og da tenkte jeg «hvorfor ikke?». Jeg er svært glad i å løpe terreng- og fjelløp, så derfor blir dette også midt i blinken, sier Mashadi til Agderposten.

Hun er kjent blant annet fra Kompani Lauritzen og 71 grader nord, mens hun på løpsfronten har deltatt i det 32 km lange Lofoten Skyrace.

– Ambisjonene mine for lø-

pet er de samme som jeg ellers har når jeg løper løp; å kose meg, holde på varmen, og få en tøff utfordring. Man må huske at man gjør dette frivillig, og derfor må man også huske å kose seg underveis, forteller Mashadi foran drøyt 25 kilometer i myr- og skogsterreng i Birkenes.

Torsdag formiddag er det rundt 750 som er påmeldt Svalandsgubben. Fædrelandsvennen skrev tidligere i høst at Birkenes IL ble tvunget til å lage ei ny løype for 6-10-åringene, på grunn av regler som arrangøren opplevde som virkelighetsferne.

ÅGE HARALD DRANGSHOLT



Lars Eirik Larsen ble KRS' toppscorer mot Nærbø med seks nettkjenninger. FOTO: DANIEL HAUS

KRS mistet poengene

Kristiansand Toppåndball (KRS) slo i sin forrige seriekamp stormakten Drammen hjemme. Men onsdag ble Nærbø for sterke på Jæren etter uheldige sluttminutter.

KRISTIANSAND

Kristiansanderne ledet 26-23 sju minutter før slutt, men det

endte med et surt 27-28-tap. KRS ledet det meste av kampen og hadde en firemålsledelse, 15-11, til pause.

Lars Eirik Larsen ble toppscorer KRS' toppscorer med seks mål.

Dermed er KRS nummer 11 på tabellen, men med færre kamper spilt enn sine motstandere.

ARILD SANDVIK

KRISTIANSAND vs. HALDEN

Søndag 26. oktober kl. 18:00 i Aquarama

Kampsponsor: **fortum** - Skann QR-koden for å kjøpe billett.

