



Veileder: Måling av biologisk alder i norsk fotball

Norges Fotballforbund (NFF) ønsker å bidra til at norsk fotball utvikler spillere på en trygg, helhetlig og rettferdig måte. Blant guttespillere (se tekstboks) kan beregning av biologisk alder være et verdifullt tiltak innenfor en større helhet, for å forstå og hensynta individuelle forskjeller i biologisk modning. I enkelte tilfeller kan det være opptil 6 års forskjell i biologisk alder blant kronologisk jevnaldrende spillere.

Samtidig innebærer måling av biologisk alder veiing av ungdommer i en periode der mange er opptatt av kropp og vekt, og hvor noen kan ha et negativt kroppsbilde. Vi vet at kroppspress og spiseforstyrrelser er reelle utfordringer i ungdomsidretten uansett kjønn, og beregning av biologisk alder må derfor gjøres på en måte som reduserer risikoen for at veiing bidrar til økt kroppspress. Vekt er isolert sett ikke viktig, men nødvendig som del av beregningene formelen som brukes for å beregne biologisk alder. Vi ønsker å presisere at veiing og måling av fotballspillere, med formål om å kartlegge kroppssammensetning (f.eks. BMI eller fettprosent), ikke skal gjøres.

Denne veilederen er utviklet av NFF, i samarbeid med vårt datterselskap Idrettens Helsesenter, for å hjelpe klubber i vurderingen av hvorvidt måling av biologisk alder er hensiktsmessig. Som det kommer frem av veilederen er dette ressurskrevende, så for de fleste norske klubber vil det gi større effekt å prioritere grunnleggende arbeid med å utdanne trenere, sikre en god treningshverdag og helhetlig belastningsstyring for spillerne. Dersom en klubb likevel bestemmer seg for å inkludere måling av biologisk modning og vekst skal veilederen følges. Videre skal veilederen hjelpe klubber med å gjennomføre tiltakene på en best mulig måte.

Tre hovedområder der biologisk alder *kan* være nyttig:

- **Skape mer rettferdige utviklingsmuligheter for biologisk tidlig og sent utviklede spillere:** Tidlig og sent fysisk modnede spillere har i ungdomstiden ulike forutsetninger som bør tas hensyn til hos klubber som gjør seleksjon av spillere.
- **Bidra til mer tilpasset trenings- og utviklingsarbeid:** Tidlig og sent biologisk modne spillere har fordeler og ulemper på kort og lang sikt som bør tas hensyn til i et utviklingsperspektiv.
- **Mulighet for å redusere risikoen for skader i vekst- og modningsfasen:** Kjennskap til biologisk alder kan gi informasjon om når spillere er i vekstspurt, og bidra til bedre tilpasset trenings- og kamphverdag.

Tekstboks:

*Noen årsaker til at måling av biologisk alder er mer relevant på guttesiden enn jentesiden:

- Det å være tidlig biologisk moden jente gir ikke nødvendigvis de samme fordelene som å være tidlig biologisk moden gutt, fordi gutter i motsetning til jenter får en større økning i muskelmasse gjennom puberteten.
- Undersøkelser viser at det blant gutter ofte er tidlig biologisk modne spillere som blir selektert til aldersbestemte landslag og toppklubber, mens det samme ikke er tilfelle blant jenter.
- Flere akademier på guttesiden enn på jentesiden har tilstrekkelig ressurser til at det kan være aktuelt å prioritere måling av biologisk alder.



Vurdering før oppstart

Klubber kan bruke punktene under for å vurdere om dette er et relevant tiltak, eller om andre grep vil ha større effekt:

- Klubben har et helhetlig skadeforebyggende og fysisk utviklingsprogram (slik at biologisk alder blir ett av flere verktøy, og ikke et isolert tiltak).
- Spillerne har allerede en trenings- og kamphverdag på øverste nasjonalt nivå
- Trenere og ledere har fullført Utdanningsprogrammet Vekst og Modning, og klubben har rutiner for å utdanne spillere og foresatte om dette temaet.
- Klubben har medisinsk eller annet personell med særskilt kompetanse tilknyttet spillerutvikling, med tilstrekkelige ressurser til å gjennomføre målingene på en faglig og trygg måte. Fotballtrenere skal ikke gjennomføre målingene.
- Klubben har en skriftlig plan for hvordan resultatene skal følges opp og brukes, både i trening og i dialog med spillere, foreldre og skole.
- Klubben har gode rutiner for informasjon, samtykke, personvern og oppbevaring av data.
- Klubben sikrer at resultatene kun brukes som støtte i en helhetlig vurdering.

For klubber som ikke oppfyller disse forutsetningene, vil det være mer hensiktsmessig å styrke andre deler av spillerutviklingen – som helhetlig belastningsstyring, skadeforebygging og utvikling av en god treningskultur.

Avklaringer før oppstart av tiltaket

Dersom klubben vurderer å innføre biologisk aldersberegning, må følgende vurderes:

- **Alternativer:** Vurder om andre tiltak gir større verdi – som bedre belastningsstyring, variert treningsinnhold, skadeforebyggende trening og/eller tettere dialog med spillerne og foreldre/foresatte.
- **Klart formål:** Hva skal tallene brukes til? Tilpasning av belastning, redusert skaderisiko, eller individualisere utviklingsløpet for tidlig/sent utviklede spillere? Uten en skriftlig plan og sertifisert personell bør andre tiltak prioriteres.
- **Risiko mot nytte:** Er den eventuelle nytten større enn risikoen for at spillere opplever mentalt ubehag eller utvikler et problematisk kroppsfokus?
- **Sårbare spillere:** Klubben må ha utdannet personell som, i tett dialog med foreldre, kan fange opp spillere som har et problematisk forhold til kropp, vekt eller mat. Klubben har prosedyre for å koble på helsepersonell via Idrettens skadetelefon når problematiske forhold til kropp, vekt eller mat identifiseres.



Vedlegg 1: Hvis man har besluttet seg for å benytte biologisk alder i spillerutviklingsarbeidet, skal man benytte vedlegget som veiledning for god gjennomføring.

Informasjon, dialog og samtykke før gjennomføring

- **Informasjon:** Spillere og foreldre/foresatte skal tidlig få både skriftlig og muntlig informasjon. Informasjonen skal forklare hvorfor måling av biologisk alder gjøres, hvordan det gjennomføres, og hva resultatene brukes til. Spilleren og foreldre/foresatte skal forespørres om spillerens skole skal få den samme informasjonen.
- **Samtykke:** Skriftlig samtykke må innhentes fra både spiller og foreldre/foresatte. Samtykket kan trekkes når som helst.
- **Frivillighet:** Det skal være like akseptert å takke nei som å si ja. Spillere som ikke deltar, skal ikke oppleve negative kommentarer eller konsekvenser.
- **Dialog:** Det skal være god dialog med spiller og foreldre/foresatte i forkant, slik at de forstår kontekst for å unngå misforståelser eller bekymringer.

Praktiske forberedelser

- **Utstyr:** Bruk kalibrert vekt og stadiometer standardisert til formålet. Dårlig kalibrert utstyr gir upålitelige måleresultater.
- **Rom:** Målingene må gjøres i et skjermet rom hvor spilleren føler seg trygg.
- **Kompetanse:** Målingene skal utføres av sertifisert personell med medisinsk kompetanse eller særskilt opplæring (f.eks. ISAK-sertifisering). Unngå at fotballtrenere gjør målingene.
- **Profesjonalitet:** Spilleren skal ikke kunne se tallene når veiing pågår.
- **Trygghet:** To voksne skal alltid være til stede under gjennomføring av målingene.

Prinsipper for gjennomføring

- **Hyppighet:** Maks 2 ganger i året, på forhåndsdefinerte tidspunkt.
- **Metode:** Følg ISAK-standard for høyde- og vektmåling (se neste side)
- **Nøyaktighet:** Minst to målinger. Dersom resultatene avviker for mye, tas en tredje, og medianverdien brukes.
- **Trygghet og lokalisering:** Profesjonell og skjermet gjennomføring, alltid med minst to voksne til stede og én og én spiller av gangen.
- **Bekledning:** Shorts, t-skjorte og sokker, eller mer dersom spilleren ønsker det. Men lik bekledning fra gang til gang.
- **Tidspunkt:** Helst på formiddag, og alltid samme tid på dagen.
- **Snu vekten:** Displayet på vekten skal ikke være synlig, for å unngå sammenligning mellom spillere. Spilleren står «bak fram» på vekten.
- **Kontekst:** Finn egnet kontekst/tidspunkt for å gjennomføre målingene som reduserer risikoen for at det oppleves som skummelt/ubehagelig.



Standard for gjennomføring (ISAK)

Vektmåling:

- Lommer tømmes.
- Vekten nullstilles.
- Føtter plasseres midt på flaten, jevn vektfordeling.
- Resultatet leses av når spilleren står stille.
- Mål til nærmeste 0,1 kg.
- Minst to målinger. Ved avvik $>0,4$ kg tas en tredje. Median brukes.
- Kvalitetskontroll av data (unngå skrivefeil/urealistiske verdier).

Høydemåling:

- Føtter samlet, stå rakrygget.
- Hæl, rumpe og øvre rygg mot stadiometer.
- Hodet i Frankfort-plan.
- Spilleren puster dypt inn, hår komprimeres.
- Mål til nærmeste 0,1 cm.
- Minst to målinger. Ved avvik $>0,4$ cm tas en tredje. Median brukes.
- Kvalitetskontroll av data.

Oppfølging og bruk av data

- **Formål:** Data skal kun brukes til beregning av biologisk alder. Vekt og høyde skal aldri måles isolert.
- **Feilkilder:** Biologisk alder og forventet slutt høyde er estimater og kan ikke alene brukes alene til å ta beslutninger.
- **Formidling:** Hvis resultater av målingene vurderes som hensiktsmessig å dele, skal det presenteres pedagogisk og i en kontekst f.eks. («du er i tidlig vekstspurt») og ikke som isolerte tall («du veier XX kg»).
- **Personvern:** Data behandles som helseopplysninger og oppbevares sikkert med begrenset tilgang. Klubben må ha en skriftlig plan for lagring og sletting av sensitive data.
- **Oppfølging:** Resultatene skal brukes aktivt i trening, skadeforebygging og utvikling. Data som ikke har et konkret formål, skal ikke samles inn eller lagres.
- **Evaluerings:** Klubben bør jevnlig vurdere nytteverdien for måling av biologisk alder opp mot ressursbruk.
- **Tilbakemelding:** Spillere og foreldre/foresatte bør regelmessig få muligheten til å gi anonym skriftlig tilbakemelding på hvordan de opplever prosessen.



Oppsummering

- Innsikt i biologisk alder kan gi relevant og verdifull innsikt som del av en helhetlig tilnærming.
- Måling av biologisk alder kan vurderes fra det året spillere fyller 12 år og oppover.
- Biologisk alder gir lite utbytte uten en god treningshverdag og langsiktig spillerutviklingsplan.
- Målinger av biologisk alder krever gode forberedelser og nøyaktighet, og data må behandles som sensitive data og i henhold til GDPR.
- Utfordringer knyttet til veiing og kroppsbilde skal anerkjennes og kommuniseres som medfører at klubber må ha en skriftlig plan for å forebygge uheldige konsekvenser og hvordan dette kan håndteres
- Fotballen er oppmerksom på at ungdommer eksponeres for press og informasjon som kan medføre utvikling av negativt kroppsbilde. Vi vet at kroppspress og spiseforstyrrelser er reelle utfordringer i ungdomsidretten uansett kjønn, og anerkjenner at måling av biologisk alder må gjøres skånsomt på en måte som reduserer risikoen for at målinger bidrar til økt kroppspress
- Måling av biologisk alder er ressurskrevende, og for de aller fleste klubber vil det gi større effekt å prioritere det grunnleggende arbeidet med å sikre en god treningshverdag, helhetlig belastningsstyring, skadeforebygging og utvikling av en god treningskultur.