



ämnesövergripande problemformulering. Den belyser såväl samband som diskrepanser mellan beskrivningarna i journalerna och den verklighet dessa refererar till.

Nyttan med undersökningen för psykiatriens del har inledningsvis formulerats av psykiatern Finn Skårderud. För allmänmedicinen kan det vara intressant att konfronteras med ett annorlunda synsätt. Det kan vidga perspektivet och öppna för nya aspekter i en journal-skrivningssituation. •

## Tre böcker om barns idrotts-träning

Thomas W Rowland. **Developmental exercise physiology**. 268 sidor. Champaign-Leeds: Human Kinetics, 1996. ISBN 0-87322-640-2.

Cameron J R Blimkie, Oded Bar-Or, eds. **New horizons in pediatric exercise science**. 248 sidor. Champaign-Leeds: Human Kinetics, 1996. ISBN 0-87322-528-7.

David Docherty, ed. **Measurement in pediatric exercise science**. 224 sidor. Champaign-Leeds: Human Kinetics, 1996. ISBN 0-87322-960-6.

*Recensent: Åke Andrén-Sandberg, docent och överläkare, kirurgiska kliniken, Universitetssjukhuset, Lund.*

I en tid då skolans idrottsundervisning har minskats utan att motståndet har varit alltför starkt är det intressant att det på kort tid kommit tre sammanställningar av fakta i bokform om (idrotts)träning av barn och ungdomar. Sammanfattningsvis kan konstateras att trots att de metodologiska problemen med longitudinella studier på växande barn är stora, så finns det idag mycket kunskap i ämnet, både sådan som talar för fysisk träning av barn och sådan som gör värdet mer tvivelaktigt.

### Den första boken näst intill oundgänglig

Den kanske mest namnkunnige inom området är Thomas W Rowland, professor i barnkardiologi i Massachusetts, och det är också han som skrivit

den mest intressanta boken av de tre. Den behandlar systematiskt barnens reaktioner på träning men tar först upp mätsvårigheter, främst i relationen mellan träningseffekter och tillväxt och mognad. Etiska aspekter på fysiologisk forskning på barn tas också upp innan genomgång görs av hjärt-lungfunktion, andning, muskler etc. Jämfört med de andra böckerna är denna bok i en klass för sig, med god layout och aktuella referenslistor, kombinerade med hög vetenskaplig klass på översikter, sammanfattningar och konklusioner. Den är inte lättläst, men den bör vara näst intill oundgänglig för den som skall undervisa inom området och behöver få de senaste vetenskapliga resultaten bedömda.

Av särskilt intresse är att Rowlands tar upp att den tidsmässigt likartade utvecklingen av olika fysiologiska utvecklingskurvor hos barn till en betydande del kan förklara att barn – till skillnad från vuxna – inte är specialiserade så att de bara lämpar sig för en bestämd idrottsgren. Det innebär att ungdomar som är avancerade i någon mognadsaspekt med stor sannolikhet kommer att vara tämligen välutvecklade också i andra fysiologiskt mätbara funktioner och därför kommer att prestera bra i flertalet grenar de får prova på.

Idrottsrörelsen har svårt att acceptera detta synsätt – »den som är duktig i en idrottsgren skall väl hålla på med just den och inget annat» – och idrottsfysiologerna har hittills ägnat tämligen begränsade ansträngningar åt att förklara att tidig specialisering kanske till och med kan motverka sitt eget syfte. Rowlands ger dock en fysiologiskt tilltalande bakgrund till varför barn skall få hålla på med många olika idrottsgrenar åtminstone till puberteten.

### Den andra boken en god sammanfattning av föredrag

Den andra boken är en sammanställning av föredrag från ett möte 1993, men den innehåller trots det huvudsakligen översikter av allmänt giltig karaktär och med delvis mycket goda sammanfattningar. Boken är indelad i fem huvudområden, vilka berör barns endokrina och benmetabola svar på träning samt träning av hjärtsjuka barn. Nutrition i förhållande till träning inkluderar också ett kapitel om anorexi och bulimi, och i de avslutande artiklarna gör man sammanfattning från fyra världsdelar avseende barnens nuvarande kondition

och framtidsperspektiv. Personligen uppskattar jag mycket kapitlet om kanadensiska eskimåbarns fysiska aktiviteter, eftersom det väl speglar ett annorlunda och mer »naturligt» sätt att vara fysiskt aktiv. Dessa barns lekar avspeglar jägarsamhällets behov av rörelse, vilket ställs i bjärt kontrast mot europeiska och amerikanska försök att aktivera skolbarn till extra gymnastiktimmar och specialträningsprogram. Intressant är dock att det sammanfattningsvis tycks som om graden av aktivitet under barnåren endast i mycket begränsad omfattning påverkar barnens hjärt-lungstatus. Eftersom barnårens aktivitet dock tycks vara avgörande för majoritetens aktivitetsgrad under det vuxna livet, då den dagliga fysiska aktiviteten i mycket stor utsträckning bestämmer konditionen, kan det trots det finnas anledning att försöka öka barnens intresse för fysisk träning.

### Den tredje boken mer praktiskt inriktad

Medan de två förstnämnda böckerna i huvudsak diskuterar vad som är värt att mätas, startar den tredje boken där de övriga slutar. Den är mer tydligt praktiskt inriktad: Hur skall man mäta? Dessutom ger den tabeller och kurvor av alla slag, som gör det möjligt att sätta in de uppnådda värdena i ett tillväxtsammenhang. Författaren påpekar dock redan inledningsvis att försöken att relatera mätvärdena till storleken, »scaling», på barn regelbundet ger fördelar till små personer och straffar de stora för deras kroppsproportioner – dvs tvärt om mot hur idrottsresultaten klassificerar utövarna. Om man vill veta exakt hur man praktiskt skall mäta underarnens längd, hudtjockleken över olika kroppsdelar, fetthalten, muskelstyrkan etc har man dock funnit rätt bok. Det värdefullaste kapitlet är dock för flertalet det av O Bar-or som jämför olika mätmetoder för aerob kapacitet, varvid tas upp alla metoder från »Sargent jump» till Wingatetestning.

### Heltäckande tillsammans

Sammanfattningsvis ger de tre böckerna tillsammans en nästan fullständig täckning av vad man vet om barns träningsförmåga och effekter av träning idag. Rowlands bok rekommenderas till alla som har med idrottande barn att göra, och de övriga två lämpar sig främst för dem med smalare specialintressen samt för biblioteken som uppslagsböcker. •