

An international project aiming to support parents to support children involved in sport.



Fysisk Træning: Nyttige Ressourcer

Forhåbentlig har oplysningerne på vores hjemmeside hjulpet dig til at forstå de mange fordele ved fysisk træning for unge. Hvis du gerne vil vide mere, kan du tjekke nogle af nedenstående links:

- UK Coaching resource: En video, der diskuterer de centrale filosofier af modellen for ungdoms fysisk udvikling:
<http://www.ukcoaching.org/news/animation-developed-explain-youth-physical-development-model>
- The Athlete Development show: En podcast serie af Dr. Craig Harrison, Studieleder for Athlete Development i Auckland, New Zealand:
<http://news.autmilennium.org.nz/athlete-development/podcast/>
- En onlineartikel, der giver forældre et overblik over emnet langvarig sportslig udvikling: https://www.nsc.com/LTAD_introduction_for_parents/
- En international konsensususerklæring om styrketræning for unge:
https://www.researchgate.net/publication/256929167_Position_statement_on_youth_resistance_training_The_2014_International_Consensus
- BASES ekspertudtalelse om trænerbarhed/træningsevne under barndommen og ungdommen: <http://www.bases.org.uk/Trainability-during-Childhood-and-Adolescence>

Hvis du har problemer med at få adgang til disse eller ønsker yderligere oplysninger, er du velkommen til at kontakte os på at info@sportparent.eu

An international project aiming to support parents to support children involved in sport.



Fysisk Træning: Forskning

I anerkendelsen af hvor vigtigt det er at forstå, hvilke typer fysisk aktivitet/træning, der er passende for unge, er der et par forskere rundt om i verden, der har brugt tid på at se på dette. Nedenfor er der links til et par forskningsartikler, der har undersøgt fysisk aktivitet/træning i ungdommen.

- Lloyd, R.S. and Oliver, J.L. (2012). The Youth Physical Development model: a new approach to long-term athletic development. *Strength and Conditioning Journal* 34(3), 61-72
http://journals.lww.com/nsca-scj/Abstract/2012/06000/The_Youth_Physical_Development_Model_A_New.8.aspx
- Bergeron, M.F. et al. (2015). International Olympic Committee consensus statement on youth athletic development. *British Journal of Sports Medicine* 49, 843-851
<http://bjsm.bmj.com/content/bjsports/49/13/843.full.pdf>
- Lloyd, R.S. et al. (2016). National Strength and Conditioning Association position statement on long-term athletic development. *Journal of Strength and Conditioning Research* 30(6), 1491-1509
https://www.nsca.com/uploadedFiles/NSCA/Resources/PDF/Education/Tools_and_Resources/NSCA_position_statement_long-term_athletic_development.pdf
- Ford, P.A. et al. (2011). Critical review of the long-term athlete development model: physiological evidence and application
<http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02640414.2010.536849>
- LaPrade, R.F. (2016). AOSSM Early sport specialization consensus statement. *The Orthopaedic Journal of Sports Medicine* <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4853833/>

Hvis du har problemer med at få adgang til disse eller ønsker yderligere oplysninger, er du velkommen til at kontakte os på at info@sportparent.eu