

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



## Fysisk træning

### Hvorfor skal mit barn deltage i fysisk træning?

Børn og unge der træner fysisk, er i bedre form, er hurtigere, stærkere og har en lavere skadesrisiko end børn og unge der ikke træner fysisk. I forbindelse med sportstræning og -kampe for ungdomsudøvere, er der ofte ikke tid til den nødvendige rådgivning for at sikre, at hvert barn eller ung kan maksimere deres fysiske potentiale. Fysisk træning bør ses som en ideel måde at forberede børn og unge til de krav, som sporten stiller til kroppen

### Er det okay at mit barn deltager i styrketræning?

Absolut! Styrketræning involverer at man arbejder med bevægelser mod en given modstand, som kan udgøres af egen kropsvægt, vægtmaskiner, frivægte, elastikbånd eller medicinbolde. Det er en sikker og effektiv form for træning for unge mennesker i alle aldre og på alle niveauer. Modstanden, som barnet eller den unge arbejder imod, må aldrig øges på bekostning af den korrekte tekniske udførelse af øvelsen.

### Hvornår bør mit barn starter på organiseret fysisk træning?

Så tidligt som muligt! Fordi børn gennemgår meget hurtig udvikling i deres nerve- og muskelsystemer, er barndommen det ideelle tidspunkt at gå igang med fysisk træning. De tidlige år af fysisk træning bør fokusere på udviklingen af motoriske evner og grundlæggende styrke

### Hvordan ved jeg om mit barn dyrker for meget fysisk træning?

Svaret på dette spørgsmål bør også tage højde for mængden af sportsspecifik træning og konkurrencer, som dit barn deltager i.

Når et barn dyrker "for meget" sport (inklusive sportsspecifik træning og konkurrence), kan det udmønte sig i en række fysiske symptomer (f.eks. gentagen træthed, forstyrret søvn, nedsat appetit eller ømme muskler) og/eller psykologiske symptomer (f.eks. dårligt humør, nedsat selvtillid, apati, nedsat motivation). At finde en balance mellem træning og muligheder for hvile og restitution har stor betydning og regelmæssige samtaler med dit barn er vigtige, for at holde øje med hvordan han eller hun har det.

Mere information om emnet er tilgængeligt på hjemmesiden.