

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



Hvorfor skal mit barn deltage i fysisk træning?

Der er nu et væld af beviser for, at fysisk aktivitet/træning giver unge mennesker en række fordele, herunder forbedringer i fysisk kondition, forbedret sundhed og velvære, samt en reduceret risiko for skader. Forskningen viser at unge, uanset alder, køn, modenhed eller evner, kan foretage meningsfulde forandringer, når de følger et tilpasset program for fysisk træning.

Fysisk træning

Hvad bør det indeholde?

- Træningen giver dit barn mulighed for at have det sjovt og nyde at være aktiv i et sikkert miljø.
- Træningen tager udgangspunkt i barnets tekniske kompetencer i stedet for, hvor gamle de er.
- Træningen foregår på en fornuftig og systematisk måde.
- Træningen er designet og udført af en kvalificeret person.
- Træningen indebærer at barnet udsættes for forskellige aktiviteter og udfordringer.

Fysisk træning:

Hvad bør det ikke indeholde?

- Træning der favoriserer præstationer på bekostning af sikkerhed el. teknisk kompetence.
- Træning udelukkende baseret på barnets alder (fx U12'er) uden hensyntagen til individets tekniske kompetence.
- Træning der forløber på en urealistisk og sporadisk måde.
- Usuperviseret træning.
- Træning der fokuserer på et meget lille udvalg af øvelser eller aktiviteter.

Baseret på:

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

Bergeron, M.F. et al. (2015). International Olympic Committee consensus statement on youth athletic development. *British Journal of Sports Medicine*, 49, 843-851

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



Er det okay at mit barn deltager i styrketræning?

Talrige anbefalinger fra førende organisationer i verden bakker op om styrketræning som en sikker og effektiv metode til fysisk træning for børn og unge. En stor mængde af forskning viser, at styrketræning fører til en række fordele for unge atleter, når det udføres korrekt og vejledes af kvalificerede fagfolk; i sidste ende støtter dem til at klare sig bedre i sport og fysisk aktivitet, være mindre tilbøjelige til skader og nyde en række sundhedsmæssige fordele.

Potentielle fordele ved styrketræning for unge atleter

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">✓ Forbedrer muskelstyrke og power✓ Forbedrer lokal muskeludholdenhed✓ Forbedrer knoglemineraltæthed✓ Reducerer risiko for knoglefraktur✓ Reducerer fedme (især hos overvægtige unge) | <ul style="list-style-type: none">✓ Forbedrer udholdenhedskapaciteten✓ Mindsker risiko for hjertekarsygdomme✓ Forbedrer motoriske kompetence✓ Forbedrer selvtillid✓ Reducerer risikoen for skade relateret til sport og fysisk aktivitet |
|--|--|

Der er ingen beviser der støtter frykten for at styrketræning forårsager skade på epifyser eller mindsker væksten hos børn og unge.

De fleste af de kraftpåvirkninger, som unge mennesker udsættes for under almindelig sportstræning eller konkurrence, vil sandsynligvis være langt større end dem, de kan opleve ved styrketræning.
resistance training.

Fysisk træning i de tidlige år bør fokusere på udvikling af **motoriske færdigheder** og grundlæggende niveauer af **muskelstyrke**. Årsagen til dette er, at uanset hvilken sport eller aktivitet dit barn deltager i, skal de både **producere** kraft (fx hoppe) og **absorbere** store mængder af kraft (f.eks. Landing). For unge atleter kræver det stærke og robuste kroppe (muskelstyrke), der bevæger sig på en teknisk korrekt og flydende måde (motoriske færdigheder), når de står over for hvilken som helst fysisk udfordring. Stærke og teknisk dygtige atleter vil være bedre rustet til at udføre kraft, hastighed og smidighed sikkert, samtidig med at de er mere økonomiske i deres bevægelser på tværs af en række sportsgrene.

Baseret på:

Lloyd, R.S. et al. (2014). Position statement on youth resistance training: the 2014 international consensus. *British Journal of Sports Medicine*, 48, 498-505



@SportParentEU
www.sportparent.eu

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



Hvornår bør mit barn starte til nogen form for formaliseret fysisk træning?

Svaret er enkelt; hvis et barn er parat til at deltage i sport, er de klar til at deltage i en form for fysisk træning. Det betyder ikke, at børn skal følge voksenbaserede træningsprogrammer. Unge og uerfarne børn bør først og fremmest lære at kontrollere deres egen kropsvægt gennem sjove aktiviteter rettet mod at forbedre koordinering, motoriske færdigheder og muskelstyrke. Men med forbedringer i teknisk kompetencer, øget styrke og større psykologisk og social modenhed bør unge opmuntres til at deltage i mere anerkendte former for fysisk træning, der involverer en række styrketræningsudstyr placeret i passende træningsfaciliteter.

“”Drag fordel af at være ung”

I barndommen oplever børn en hurtig udvikling af deres neuromuskulære systemer. I denne alder er det lettere for børn at lære nye færdigheder. Ved at udsætte børn for passende fysisk træning/aktivitet fra en tidlig alder, er de mere tilbøjelige til at udvikle højere niveauer af motorisk færdigheder.

“Langsigtede gevinster, ikke kortsigtede sejre”

Selvom alle unge kan optimere deres fysiske præstation betydeligt som reaktion på fysiske træning, bør træning aldrig udformes for at opnå kortsigtede præstationsoptimering på bekostning af tekniske kompetencer eller sundhed og trivsel hos dit barn.

“Støt udviklingsmæssige milepæle”

Som med læsning og skrivning er grundlæggende motoriske færdigheder, såsom spring, løb og kast, tillærte adfærd og kræver øvelse. Fysisk aktivitet/træning kan hjælpe dit barn med at nå disse udviklingsmæssige milepæle, og tidlig mestring kan hjælpe unge med at blive mere effektive "movers" senere i livet.

“Variety is the spice of life”

Børn bør opmuntres til at deltage i en række forskellige sportsgrene i løbet af deres barneår for positivt at påvirke udviklingen af en bred vifte af motoriske kompetencer. Ved at udvikle en bredde og dybde af motoriske kompetencer hos børn, vil de der fortsætter som unge atleter, have større adræthed og være mindre tilbøjelige til at blive skadet.

Baseret på:

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



@SportParentEU
www.sportparent.eu

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



Hvordan ved jeg at mit barn dyrker for meget fysisk træning?

Det er et svært spørgsmål at svare på, fordi mange faktorer (fx fysisk træning, træningskemaer, uddannelsesforpligtelser, sociale pres og modenhed) påvirker de unge atlethers fysiske og psykologiske tilstand. Når træningen bliver overdreven, kan unge atleter være mere udsatte for **overbelastningsskader** eller **overtræning**. Overbelastningsskader skyldes gentagne belastninger på skeletmuskulaturen uden tilstrækkelig tid til restitution. Overtræning er et syndrom, der leder til langvarige nedsættelse af præstationsevnen og negativt påvirker de biologiske, hormonale og neurologiske systemer i kroppen.

Som ved en alvorlig overbelastningsskade, kan overtræning være lige så svækkende, hvilket kræver en lang periode med fuld restitution. Nogle symptomer på både overbelastningsskader eller overtræning syndrom er vist nedenfor. Hvis du mener, at dit barn lider af en overbelastningsskade eller overtræning, bør du konsultere en kvalificeret læge.

Potentielle symptomer på overbelastningsskader	Potentielle symptomer på overtræningssyndrom
<ul style="list-style-type: none">✓ Gradvis begyndende smerte✓ Smerter oplevet som en jagende smerte✓ Smerter som ikke er et resultat af en akut skade✓ Stivhed eller smerter under eller efter konkurrence/træning✓ Vedvarende smerter over en længere periode✓ Punkt ømhed, især ved berøring✓ Hævelse✓ Glippede træningssession(er) på grund af smerter/skade✓ Tilbagevendende skadesproblemer✓ Recurring injury problem	<ul style="list-style-type: none">✓ Træthed, afbrudt søvn eller søvnløshed✓ Depression eller angst✓ Meget hurtige/meget langsomme hvilende hjertefrekvenser✓ Forhøjet blodtryk✓ Irriteret eller ophidset✓ Mindsket selvtillid eller motivation✓ Kvalme eller tab af appetit✓ Hurtigt vægttab✓ Tunge, ømme, stive muskler✓ Rastløshed✓ Tilbagevendende sygdom

Aktuelle retningslinjer for styring af træningsmængde

- Sørg for, at dit barn deltager i fysisk aktivitet for at gøre dem mere fysisk robuste overfor sport
- Undgå at dit barn dyrker en enkelt sport i mere end 8 måneder om året og opmuntre til deltagelse i en række af forskellige sportsgrene
- Undgå at unge deltager i en enkelt sport i flere timer om ugen, end deres alder (med ugentlig deltagelse på højst 16 timer)

Baseret på:

LaPrade, R.F. et al. (2016). AOSSM Early sport specialization consensus statement. *The Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 28, 4 (4),



@SportParentEU
www.sportparent.eu