



**AT FREMME SUNDHED, VELVÆRE  
OG GLÆDE FOR BØRN OG UNGE,  
DER DYRKER SPORT:**

**TIPS**

## PROJEKTLEDER

---



Swansea University  
Prifysgol Abertawe

## PROJEKTPARTNERE

---



NIH NORWEGIAN SCHOOL  
OF SPORT SCIENCES



## FINANSIERING

---



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Europa-Kommissionens støtte til produktionen af denne udgivelse udgør ikke en godkendelse af indholdet. Dette afspejler kun forfatterens synspunkter, og Kommissionen kan ikke holdes ansvarlig for nogen brug af oplysningerne heri.



## STØTTER FORÆLDRE TIL BØRN OG UNGE, DER DYRKER SPORT

Sport Parent EU er et internationalt projekt, der søger at minimere de fysiske og psykologiske risici, som unge atleter møder, ved at forbedre den viden, der er tilgængelig for forældre, værgere og plejere. Vi har skabt dette projekt, fordi vi ved, at børns og unges muligheder for at dyrke sport og efterfølgende opnå de sociale fordele, som er forbundet hermed, er stærkt afhængig af den støtte, de modtager fra deres forældre, værgere eller omsorgsgivere.

Vi er dog også opmærksomme på, at det kan være svært for forældre at vide præcist, hvad de skal gøre for at hjælpe deres børn, når de dyrker sport. Det kan især være svært at vide, hvordan de bedst kan fremme sundhed, velvære og glæde for deres børn i forbindelse med forskellige sportsaktiviteter. Derfor har projektets mål været at producere en række let tilgængelige materialer, som giver forældre præcise og aktuelle oplysninger om emner, vi mener er vigtige for, at forældre kan engagere sig i ungdomssport på den bedst tænkelige måde.

Projektet ledes af Swansea University og trækker på ekspertise fra akademikere og eksperter, der arbejder med ungdomssport i hele Europa. På baggrund af en række møder, hvor vi evaluerede og drøftede allerede tilgængeligt materiale og nuværende praksis i forskellige lande, har vi udvalgt ni emner, som vi vurderer er særligt relevante for at hjælpe forældre med at fremme sundhed og velvære for børn, der dyrker sport.

### Emnerne er:

- 1 Forældres roller i sport
- 2 Vækst og udvikling
- 3 Fysisk træning
- 4 Ernæring
- 5 Mental styrke og velvære
- 6 Identificering og udvikling af talent
- 7 Sportsånd og moralsk udvikling
- 8 At værne om børnenes sikkerhed
- 9 Oplevelser som sportsforælder

Baseret på vores drøftelser og det tilgængelige materiale indeholder de følgende sider vores bedste tips til dig som forælder inden for hvert af disse emner.

Yderligere oplysninger om hvert enkelt af disse ni emner mv. ses på [www.sportparent.eu](http://www.sportparent.eu).



## SÅDAN OPTIMERES FORÆLDRENES ROLLE INDEN FOR UNGDOMSSPORT

Det er usandsynligt, at dit barn vil kunne dyrke sport, nyde sine præstationer eller nå sit potentiale uden din støtte. Når du engagerer dig positivt og aktivt i dit barns sportsliv, forstærker du alle aspekter af dit barns oplevelse.

Du kan engagere dig i dit barns sport på en god måde ved at:

- 1 Prøve at forstå de forskellige måder, som du kan påvirke dit barns sportsoplevelse på: lige fra at give muligheder og hjælpe børn med at fortolke deres sportsoplevelser, til at fremstå som en rollemodel med passende adfærd og følelsesmæssig kontrol.
- 2 Tale løbende med dit barn om hans/hendes motivation til at dyrke sport, og hvad han/hun forsøger at opnå. Det er især vigtigt i overgangsperioder (fx når barnet skifter hold eller skole, ved skader osv.), hvor dit barns motivation til at dyrke sport kan blive påvirket.
- 3 Tale med dit barn om hvad han eller hun ønsker at du siger og gør før under og efter træning og konkurrence. Husk at børn kan opfatte handlinger og kommentarer anderledes end det, der var hensigten.
- 4 Udvikle strategier, du selv kan bruge til at håndtere de positive og negative følelser, du måske oplever under konkurrencer.
- 5 Motivere dit barn til at udvikle selvstændighed og løbende tage mere ansvar for sin sportslige udvikling.
- 6 Hjælpe dit barn med at udvikle strategier, han eller hun kan bruge til at håndtere de udfordringer, der er en uundgåelig del af rejsen gennem sporten. Sæt fokus på alle de ting, barnet vil lære eller opnå, som et resultat af dets engagement.
- 7 Udvikle et tæt forhold til dit barns træner. Forstå trænerens filosofi, hans eller hendes mål for dit barn og hvilken støtte, træneren har brug for.
- 8 Forstå dit barns sport: reglerne, etikette, fordelene og udfordringerne.
- 9 Sæt altid sporten i perspektiv og fokuser på de mange fordele, som børn kan opnå ved at dyrke sport. Sport er meget mere end bare at vinde eller tabe.
- 10 Nyd oplevelsen ved at se og støtte dit barns sportsoplevelse og udvikling.

# FORSTÅELSE AF BØRNS UDVIKLING

Igennem barndommen og ungdommen udvikler børn sig fysisk, kognitivt og psyko-socialt. Det er vigtigt at forstå, hvordan børn udvikler sig og sikre, at børn har adgang til passende udviklingsmuligheder mhp. at styrke deres oplevelser med sport.

Du kan fremme sportsoplevelser, der matcher dit barns udvikling, ved at:

- 1 Tilbyde dit barn en række oplevelser, både indenfor og udenfor sportens verden, der styrker barnets fysiske, kognitive og psykosociale udvikling. Husk, at sport kun er en lille del af dit barns udvikling i livet.
- 2 Skelne mellem dit barns biologiske og udviklingsmæssige alder. To børn, der begge er 11 år gamle, kan være meget forskellige, hvad angår fysisk, kognitiv og/eller psykosocial udvikling. Undgå at sammenligne dit barn med andre børn.
- 3 Acceptere, at dit barn måske ikke når udviklingsmæssige milepæle inden for fastlagte tidsrammer. Udvikling er aldersrelateret, men ikke aldersafhængig. Derfor når nogle børn udviklingsmæssige milepæle inden for fastlagte tidsrammer, mens andre ikke gør. Aldersgrupper er generelle retningslinjer, ikke strenge regler.
- 4 Forstå, at børn når deres fysiske modenhed i forskellige aldre, og at dette ligeledes varierer mellem drenge og piger. Fysisk modenhed kan få børn til at fremstå mere (eller mindre) fysisk kompetente end deres jævnaldrende.
- 5 Forvente og acceptere, at dit barns udvikling ikke følger en ret linje. Mange modeller og teorier fremstiller udvikling på lineære, faselignende måder. Udvikling er dog langt mere kompliceret i virkeligheden. Børn oplever perioder med hurtig udvikling, stilstand og endda tilbagegang.
- 6 Hjælpe dit barn med at forstå, hvordan dets udvikling kan påvirke dets sportspræstation. Vær klar med følelsesmæssig støtte, hvis præstationerne i en periode står i stampe eller går tilbage.
- 7 Tilpasse dine forventninger, dialoger og dine tilbagemeldinger, så det matcher dit barns kognitive udvikling. Børns evne til at forstå instruktioner, løse problemer og rette deres opmærksomhed mod de vigtigste taktiske elementer, varierer betydeligt i forhold til deres kognitive udvikling.
- 8 Identificere hvilke sociale relationer, der er vigtige i dit barns liv på forskellige tidspunkter. Forældres, families, træneres, jævnaldrendes og venners betydning ændrer sig i takt med dit barns udvikling, og påvirker deres adfærd, tanker og følelser på forskellige måder i forskellige faser.
- 9 Sørg for, at dit barn har adgang til trænere, der tilpasser deres træning og forventninger til børnenes individuelle udvikling. Trænerens sprog, valg af øvelser og feedback bør skræddersyes til børnenes niveau.
- 10 Og vigtigst af alt bør man huske på, at børn hverken er færdige produkter eller små voksne. Deres evner og præstationer ændrer sig konstant, i takt med at de udvikler sig kognitivt, fysisk og socialt.





## FYSISK TRÆNING FOR BØRN OG UNGE

Korrekt tilrettelagt fysisk træning forbedrer børn og unges sundhed og kondition. Den øger deres fysiske ydeevne, reducerer risikoen for skader og udvikler deres selvværd, selvtillid og kompetencer. I lyset af disse fordele mener vi, at fysisk træning bør udgøre en vigtig del af dit barns sportsoplevelse.

Du kan optimere dit barns fysiske træning ved at:

- 1** Opmuntre dit barn til at starte tidligt med fysisk træning. Det vil forberede barnet på kravene i forbindelse med sportsgrenen.
- 2** Forstå, hvorfor dit barn dyrker fysisk træning. Fysisk træning handler om mere end bare at komme i bedre fysisk form eller blive stærkere. Det handler om at udvikle et barns sportslige og motoriske evner i al almindelighed. Det vil hjælpe dem til at undgå skader og styrke deres muligheder for at kunne skifte til andre sportsgrene, hvis de måtte ønske det.
- 3** Sørg for, at dit barn trænes af en træner med passende kvalifikationer. Træneren bør forberede træningspas, der matcher barnets udvikling og er baseret på dets tekniske evner frem for alder.
- 4** Støtte dit barns udvikling ved at skabe en bred vifte af bevægelsesevner. Når barnets motoriske evner udvikles både i bredden og dybden, sikrer det en fuldstændig udvikling af dets sportslige evner og reducerer risikoen for skader.
- 5** Først og fremmest at prioritere udviklingen af muskelstyrken. Uanset sportsgrenen skal barnet producere styrke og kunne holde til store belastninger. Derfor er det vigtigt at have en stærk og robust krop.
- 6** Give dit barn mulighed for at prøve mange forskellige aktiviteter, mens det er lille, og undgå tidlig specialisering.
- 7** Være tålmodig og undgå at sammenligne dit barns kunnen med dets jævnaldrende. Børn udvikler sig med forskellig hastighed, hvilket påvirker deres ydeevne. Fokuser på dit barns individuelle fremskridt.
- 8** Forstå, at dit barn aldrig bør træne, når det har smerter, er sygt eller føler sig meget træt. Motiver dit barn til at lytte til kroppen og snakke med dig om, hvordan det har det før træning eller konkurrencer.
- 9** Undgå, at dit barn dyrker en enkelt sportsgren i flere timer end dets alder på en uge.
- 10** Hjælp dit barn til at nyde udfordringerne ved fysisk træning og have det SJOVT!

## KOSTRÅD TIL BØRN OG UNGE, DER DYRKER SPORT

I løbet af de seneste år, er forældre blevet overdænget med gode råd om ernæring. Pga. de mange oplysninger kan det være svært at vide, hvad der er bedst for dit barn. Med udgangspunkt i forskningen, mener vi, at en grundlæggende sund kost er det første skridt på vejen.

Således kan du varetage dit barns kostbehov:

- 1** Planlæg, hvordan en typisk dag for dit barn ser ud. Det bør inkludere dit barns pligter og spisemønstre, så du opdager eventuelle mangler i mad- eller væskeindtag.
- 2** Husk, at dit barn både kan drikke for lidt eller for meget. Motiver dit barn til at overvåge væskeindtaget ved at tjekke farven på urinen.
- 3** Tag altid udgangspunkt i maden. Det vil sige, prøv at identificere måder, hvorpå dit barn kan få den energi og de næringsstoffer han eller hun har brug for gennem kosten, før du overvejer brug af kosttilskud.
- 4** Følg disse trin, før du beslutter at bruge kosttilskud. De omfatter:
  - 1) vurder behovet for kosttilskud.
  - 2) vurder risikoen for indtagelse af forbudte stoffer og
  - 3) vurder konsekvenserne ved indtagelse af forurenede produkter.Hvis du anvender kosttilskud, bør du sørge for at minimere risiciene. Det kan du gøre ved at anvende produkter, som testes.
- 5** Tal med dit barn om dets oplevelse af sult, træthed og mavesmerter i forbindelse med træning. Dermed kan du bedre hjælpe og vejlede barnet mht. mad- og væskeindtag.
- 6** Om muligt bør du give dit barn adgang til og opmuntre til at spise mange forskellige madvarer. Det hjælper med at dække barnets ernæringsbehov.
- 7** Brug frosne eller tørrede frugter eller grøntsager til at sikre, at barnet får de vigtigste næringsstoffer. Det mindsker tillige madspild.



- 8** Husk, at vitaminer og mineraler findes i mange forskellige madvarer og ikke kun i frugt og grøntsager. Undgå derfor at udelukke visse grupper af madvarer fra dit barns kost.
- 9** Lav små ændringer i dine indkøb af madvarer (fx forskellige typer af fuldkorn), i tilberedningen af madvarerne (fjern fx synligt fedt fra kødet) og i selve madlavningen (damp fx tingene), så du forbedrer dit barns indtag af næringsstoffer.
- 10** Tjek madvarernes næringsindhold, så du kan vælge de bedste ting, når I spiser ude.





## SÅDAN UDVIKLER DU MENTAL STYRKE OG TRIVSEL UNDER OG GENNEM SPORT

Når dit barn dyrker sport, får det gode muligheder for at udvikle sig mentalt. Sporten rummer naturligvis også elementer, der kan være udfordrende for børn. Det kan fx være præstationsforventninger, pres under konkurrencer og fravalg ved holdudtagelse. Det er ekstremt vigtigt at støtte børns mentale udvikling, så de opnår succes med tingene - hvilket både gælder sporten og hverdagen.

Du kan øge dit barns mentale styrke ved at:

- 1** styrke dit barns selvværd. Det gør du ved at give barnet udviklingsmuligheder og oplevelser af at have værdi i flere af livets vigtige områder. Det gælder fx både sport, skole, familie og fællesskabsaktiviteter.
- 2** Finde en kyndig og støttende træner, som skaber et behageligt, omsorgsfuldt og udfordrende miljø for dit barn.
- 3** Involvere dit barn mere og mere i beslutningerne med alderen. Det øger ejerskab, selvstændighed og personligt ansvar.
- 4** Give dit barn høje standarder hvad angår værdier (fx arbejdsmoral, engagement og udholdenhed) og moral (fx sportsånd og respekt). Det vil sætte dit barn i stand til at opnå mere.
- 5** Hjælpe dit barn med at udvikle simple mentale færdigheder (fx via positiv indre dialog eller enkle åndedræsteknikker). Det gør det lettere at klare ungdomssportens udfordringer.
- 6** Hjælpe dit barn med at finde tid til fysisk og mental forberedelse til træning og konkurrencer. Det vil øge barnets selvsikkerhed og gøre det lettere at holde fokus.
- 7** Hjælpe dit barn med at udvikle en stærk og stabil selvtillid ved at anerkende og rose dets fremskridt, selvdisciplin og vedholdenhed.
- 8** Understrege, at fejl og modgang er en vigtig del af indlæring og personlig udvikling.
- 9** Motivere dit barn til at analysere og gennemgå dets resultater, så I sammen kan finde barnets styrker og udviklingsområder. Man kan lære noget af enhver konkurrence.
- 10** Være en god rollemodel for dit barn ved at udvise mental styrke, herunder selvbeherskelse, selvdisciplin og en konstruktiv og positiv dialog.

## IDENTIFIKATION OG UDVIKLING AF TALENTER I UNGDOMSSPORT

Talentidentifikation handler om at identificere yngre børn med særlige forudsætninger, der peger på gode resultater i fremtiden. Desværre er programmer til identifikation og udvælgelse af talenter generelt ikke ret effektive. Uanset om dit barn er blevet identificeret som talent eller ej, er det vigtigt at fokusere på dets individuelle udvikling, ligesom det er vigtigt at finde miljøer, der optimerer barnets udviklingsmuligheder.

Du kan støtte dit barns sportslige udvikling ved at:

- 1 Lade dit barn at træne meget, så længe det er sjovt! Måltrettet træning er vigtigt, men udelukker på ingen måde, at der skal være plads til sjov.
- 2 Støt dit barn i selv at tage initiativ til træning og finde plads til legende træning. Det skaber gode forudsætninger for langsigtet motivation og fremmer kreativitet. Det kræver at dagligdagen ikke er fyldt til randen med planlagt træning.
- 3 Vær tålmodig. Succesrig talentudvikling handler om at dit barn bliver en dygtig senior udøver - ikke at den vinder næste juniormesterskab.
- 4 Lad dit barn lege med flere sportsgrene. De bedste sportsudøvere specialiserer sig typisk først i en enkelt sportsgren, når de bliver ældre. Så hvis dit barn interesserer sig for flere sportsgrene, skal du endelig støtte barnet heri.
- 5 Støt dit barn i at lære ved at observere andre. Unge og talentfulde udøvere lærer meget ved at se på de ældre.
- 6 Insister på børnevenlige typer af træning og konkurrencer, som lader dit barn træne sin teknik og ikke kun sin fysik. Du kan eventuelt udfordre træneren, hvis du finder det passende.
- 7 Lad dit barn opleve nederlag. En af de vigtigste psykologiske evner inden for elitesport er evnen til at håndtere modgang. Dit barn kan kun lære denne evne, når det oplever nederlag (og får støtte).

- 8 Vis generel interesse for dit barn, også uden for sporten. Elsk og respekter dit barn uanset dets sportslige resultater.
- 9 Læg mindre vægt på talent. Undgå at tale for meget om dit og andre børns talenter. Fokuser mere på indsats, forberedelse og forbedring, når du roser dem.
- 10 Engager dig i dit barns sportsmiljø. Gode miljøer for talentudvikling kendetegnes af en samlet indsats, der omfatter dialog og koordinering mellem klub, skole og familie.





## SÅDAN UDVIKLER MAN SPORTSÅND OG MORAL

Det rigtige sportsmiljø giver mulighed for at udvikle værdier og evner, der er vigtige både i og udenfor sporten. Visse miljøer kan desværre opmuntre børn og unge til usportslig og tvivlsom adfærd. Vær bevidst om din egen adfærd og dine handlinger, så du hjælper dit barn til at udvikle og udvise god moral og sportsånd.

Du kan fremme børns sportsånd ved at:

- 1 Husk, at sport er en arena, der tester dit barns evne til at gøre det rigtige. Når børn udviser god sportsånd, skal de roses. Hvis de omvendt udviser usportslig adfærd, bør man udnytte det som en mulighed for at lære noget.
- 2 Undgå miljøer, der kun fokuserer på at vinde. Det kan medføre, at andre vigtige værdier og muligheder for at lære noget går tabt.
- 3 Fremhæv den gode sportsånd, som ofte ses i sport. Du finder den oftere, end du tror, og det kan gøre en stor forskel at vise dit barn eksempler på den.
- 4 Fokuser på de positive værdier, som sporten tit skaber. Det kan være sjov, indlæring af nye evner, samarbejde og opbygning af gode relationer. Anerkend udviklingen af disse evner.
- 5 Lær reglerne i dit barns sport, og hjælp dit barn med at kende dem. Giv dig tid til at lade barnet forstå acceptabel og uacceptabel adfærd.
- 6 Anerkend enhver praksis indenfor dit barns sportsgren, som understøtter fair play. Det kan fx handle om en god dialog med dommeren. Motiver dit barn til selv at handle sådan.
- 7 Vær opmærksom på, at dit barn i perioder er under ekstra pres for at vinde eller få succes (fx ifm. vigtige kampe og udtagelse til hold). Læg stor vægt på betydningen af indsats, forbedring og sjov i disse perioder, og vær klar til at give ekstra støtte.
- 8 Giv dig tid til at forstå sportens dopingregler. Stol kun på officielle kilder til sådanne oplysninger. Det kan være internationale eller nationale antidoping-organisationer. Klubbens ledelse og hjælpere kan typisk også hjælpe i denne sammenhæng.
- 9 Brug den negative omtale, som sporten nogle gange får, til at tage en snak med dit barn. Sådan kan du lære barnet mere om den adfærd, du foretrækker, at barnet udviser.
- 10 Stræb altid efter at skabe et sportsmiljø, som dit barn trives i og nyder at være en del af.

## TAGE VARE PÅ BØRN OG UNGE I SPORT

For mange børn er udøvelse af sport en positiv, sjov og værdifuld oplevelse. Desværre er det ikke alle børn, der får gode oplevelser med sport. Af og til kan børn og unge komme ud for meget negative og krænkende forhold og situationer. Som forælder har du ret til at sætte spørgsmålstejn ved hvordan træningen foregår og passe på dit barn, når det dyrker sport.

Du kan hjælpe med at tage vare på dit barn, når det dyrker sport, ved at:

- 1 Tjekke, at dit barns sportsklub eller organisation bruger passende politikker og procedurer til at passe på dit barn, når det dyrker sport. Har man fx et adfærdskodeks hvad angår sociale medier, fotografier og rejser?
- 2 Tjekke, om dit barns sportsklub eller organisation har en tryk og sikker rekrutteringsproces. Både klubbens ansatte og frivillige bør gennemgå en klar, ensartet og sikker proces.
- 3 Undersøge, om dit barns træner har passende trænerkvalifikationer og er uddannet til at passe på og tage vare på børn.
- 4 Bruge tid i dit barns klub og tal med andre, som er engageret i klubben, så du kan lære mere om klubbens kultur og miljø. Prioriterer klubben sikre og gode oplevelser for alle børn?
- 5 Tale jævnligt med dit barn, så du forstår dets oplevelse af sporten. Sæt dit barn ind i de vigtigste aspekter omkring sikker adfærd. For eksempel skal du sikre dig, at dit barn forstår at dets krop er privat og at nej betyder nej.
- 6 Motivere dit barn til at tale med dig om alt det, barnet ser eller oplever, som kan virke utrygt eller får barnet til at føle sig usikker.
- 7 Holde øje med ændringer i dit barns adfærd eller interesser, som kan opstå som følge af en negativ sportsoplevelse.

- 8 Identificere, hvem du kan henvende dig til, hvis du er bekymret for dit barns sikkerhed. Klubber og organisationer bør have en person, som er ansvarlig for, at alle har det godt (eller tilsvarende), som du kan henvende dig til med dine spørgsmål eller problemer.
- 9 Husk, at du som forælder har ret til at stille spørgsmål og rejse tvivl, hvis du er bekymret for dit barns sikkerhed i forbindelse med sporten.
- 10 Prioriter altid dit barns sikkerhed og fornøjelse frem for sejre og præstationer.



## FORÆLDRES OPLEVELSER MED SPORT

Forældre til børn og unge, der dyrker sport, får ofte en masse gode oplevelser og udbytter. Det kan fx være at se, hvordan barnet udvikler sig fysisk og psykisk eller at opleve barnets glæde ved at dyrke sport og udvikle nye venskaber. Nogle gange kan det også være udfordrende at støtte barnets udvikling gennem sporten, hvilket kan påvirke ens engagement, adfærd, og følelser.

Det kan være nyttigt at forstå oplevelsen af at være en "sportsforælder" og forberede sig på nye udfordringer. Det kan du gøre ved at:

- 1** Tale med trænere og erfarne forældre eller tjekke sportsforbundets hjemmeside, så du kan lære mere om dit barns sport; hvad forventes der af dig og dit barn, når det udvikler sig, eller hvilke udfordringer kan man møde?
- 2** Forstå, at når dit barn gør fremskridt inden for sporten og møder forskellige klubber og kulturer, er det sandsynligt, at dit engagement og dine forventninger ændrer sig. Forbered dig på sådanne ændringer.
- 3** Husk, at selv om du har de bedste intentioner, så bliver du også påvirket af kulturen i sporten. Tænk jævnlige over, hvordan du bliver påvirket, så du kan holde fast i dine egne mål og værdier.
- 4** Tænk over de forskellige situationer, som kan opstå under konkurrencer. Det kan være, når dit barn skuffes, ikke bliver valgt, får en skade eller oplever unfair behandling. Tænk over, hvad du føler i disse situationer og hvilke strategier, der kan hjælpe dig med at takle dem optimalt.
- 5** Sørg om muligt for udvikle et netværk af personer, du kan få følelsesmæssig og praktisk hjælp hos. Det kan fx være til at klare de uundgåelige krav, du møder i forbindelse med træning og konkurrencer.
- 6** Tal med dit barn. Jo mere du ved om barnets sportsoplevelse, des lettere er det for dig at spille en aktiv og positiv rolle i den.
- 7** Udvikl enkle strategier som fx brug af positiv indre dialog, åndedræts teknikker og musik, der kan hjælpe dig med at klare de mange følelser, som opstår under konkurrencer.
- 8** Sæt sporten i perspektiv. Husk, at dit barns liv består af meget mere end sporten. Perspektivet kan mindske den følelsesmæssige belastning og påvirkning, dit barns sport får eller har på familielivet.
- 9** Fokuser på dit barns individuelle behov i stedet for at sammenligne det med andres. Hvert barns vej gennem sporten er unik. I stedet for at prøve at gøre det, som andre forældre gør, skal du gøre det, der er rigtigt for dig og dit barn.
- 10** Nyd det! Når du nyder at være en del af dit barns sportsoplevelse, er det også mere sandsynligt, at barnet nyder det. Der bliver op- og nedture, men når du fokuserer på alle de gode ting og fordele, som dit barn opnår, vil det være det hele værd.



## OPLYSNINGER OG ORGANISATIONER

Der findes masser af organisationer og hjemmesider med oplysninger til forældre til børn, der dyrker sport. Faktisk findes der så mange forskellige informationskilder, at det kan være svært at vide, hvor de rigtigste eller bedste oplysninger findes. Nedenfor ses nogle af de hjemmesider og kilder, der indeholder nyttige oplysninger:

### Nyttige organisationer og hjemmesider:

- **Active for Life:** [activeforlife.ca](http://activeforlife.ca)
- **Changing the game project:** [changingthegameproject.com/about](http://changingthegameproject.com/about)
- **Child Protection in Sport Unit:** [the cpsu.org.uk](http://the cpsu.org.uk)
- **Coaching UK:** [ukcoaching.org](http://ukcoaching.org)
- **Good Sports NZ:** [aktive.org.nz/Aktive-Lab/Good-Sports](http://aktive.org.nz/Aktive-Lab/Good-Sports)
- **icoachkids:** [icoachkids.eu](http://icoachkids.eu)
- **Inner Drive:** [innerdrive.co.uk](http://innerdrive.co.uk)
- **Nutrition for Athletes - International Olympic Committee:** [tinyurl.com/ya5dqt5](http://tinyurl.com/ya5dqt5)
- **PYD Sport Net:** [positivesport.ca](http://positivesport.ca)
- **Sports Nutrition: Australian Institute of Sport:** [ausport.gov.au/ais/sports\\_nutrition](http://ausport.gov.au/ais/sports_nutrition)
- **The 5Cs programme:** [the5Cs.co.uk](http://the5Cs.co.uk)
- **The World Anti-Doping Agency:** [wada-ama.org](http://wada-ama.org)
- **True Sport:** [learn.truesport.org](http://learn.truesport.org)

Få flere oplysninger, vejledning og links til ressourcer på [www.sportparent.eu](http://www.sportparent.eu) og følg [@sportparentEU](https://twitter.com/sportparentEU) på twitter.



**Dette projekt blev samfinansieret af EU's program Erasmus+.**

**Projektleder**

Camilla Knight, Swansea University

**Projektteam**

Andrew Bloodworth  
Swansea University

Nicolas Lemyre  
Norwegian School of Sport Sciences

Arnold Bronkhorst  
Windesheim University of Applied Sciences

Nicolette Schipper-van Veldhoven  
Windesheim University of Applied Sciences

Chris Harwood  
Loughborough University

Paul Donnelly  
Sport Northern Ireland

David Turner  
UK Coaching

Paul Stephenson  
NSPCC Child Protection in Sport Unit

Gordon Clark  
Sport Wales

Rhodri Lloyd  
Cardiff Metropolitan University

Kristine De Martelaer  
International Centre for Ethics in Sport

Simon De Vriendt  
International Centre for Ethics in Sport

Kristoffer Henriksen  
Syddansk Universitet

Thomas Love  
Swansea University

Laura Whapham  
NSPCC Child Protection in Sport Unit

