

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



Hvad er udvikling og hvorfor er det vigtigt at forstå i relation til sport?

Som forælder kan det være gavnligt at kunne skelne mellem to forskellige begreber, når det kommer til hvordan dit barn vil vokse og udvikle sig. Disse to begreber er:

- **Modning:** Aspekter af udviklingen, som primært er under genetisk kontrol og relativt upåvirkede af miljøet.
- **Udvikling:** Processen hvor funktionsniveauet ændres, som en konsekvens af *modning* og *erfaring*.

Udvikling sker indenfor forskellige områder:

- **Fysisk og motoriske evner:** Vækst og ændringer ved kroppen, såsom evnen til at bruge muskler; grovmotoriske evner er relateret til de store muskler, mens finmotoriske evner involverer de små muskelgrupper.
- **Kognitivt:** Evnen til at lære, tænke og løse problemer.
- **Psykosocialt:** Evnen til at interagere med andre, inklusiv at hjælpe sig selv og regulere selvkontrol.

Udvikling er en proces som finder sted hele livet og vil variere fra barn til barn, og som en konsekvens heraf kan det være gavnligt at skelne mellem:

- **Kronologisk alder:** Dit barns alder baseret på hvilket år det er født
- **Udviklingsmæssig alder:** Dit barns alder baseret på en kombination af modning og erfaring.

Hvorfor er dette vigtigt i relation til sport?

Dit barns nuværende udviklingsniveau indenfor de forskellige områder, vil påvirke deres fysiske evner, deres forståelse af trænerinstruktioner og deres interageren med holdkammerater samt andre ting. Som forælder er det vigtigt at undgå at sammenligne dit barns sportslige evner med andre børn, som måske er på et andet udviklingsmæssigt niveau. Det er også vigtigt at søge sportslige aktiviteter som udbydes på et niveau passende til dit barns udvikling.

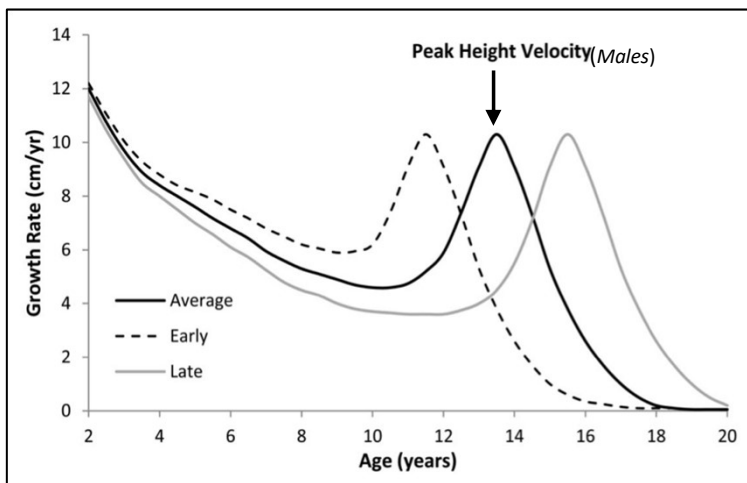
An international project aiming to support parents to support children involved in sport.



Hvordan vil mit barn udvikle sig fysisk?

- Fysisk udvikling sker på en dynamisk og ikke-lineær måde, hvorved børn og unge vil vokse hurtigt, langsomt eller måske ikke lægge mærke til nogle særlige ændringer.
- Vækst foregår relativt konsistent gennem barndommen, men fordi puberteten starter i teenageårene vil de unge opleve meget mere tydelige ændringer i denne periode
- Ungdomsvækstspurten repræsenterer en tid hvor unge mennesker oplever store og hurtige ændringer i højde, hvor de hurtigste vækst rater (kaldet "peak height velocity" - se figur herunder) finder sted ved 12-årsalderen for piger og 14-årsalderen for drenge.
- Omkring 6-18 måneder efter "peak height velocity", vil unge mennesker opleve deres største ændring i vægt på grund af den store muskelvækst, som kommer af forøgede hormonniveauer.
- Forældre bør huske at **"børn først strækkes ud, for de fyldes ud"**

Kronologisk alder referer til tiden siden fødslen, mens **biologisk modning** referer til udviklingen mod at være fuldt moden. Det er vigtigt at forældre husker, at biologisk modning kan variere dramatisk fra person til person i ungdommen i forhold til *timing* (hvornår den starter), *tempo* (hvor hurtigt man modnes og *styrke* (hvor meget man ændres). **Forskellige i fysisk udvikling som skyldes modning, kan ofte forklare hvorfor nogle børn forekommer mere (eller mindre) dominerende indenfor deres sport.**



Ungdomsakavethed

I denne periode oplever de unge et midlertidigt sammenbrud i deres evne til at koordinere deres bevægelser, hvilket skyldes at de skal vænne sig til at bevæge sig med længere lemmer. Dette kan vare op til 6 måneder, men bør aftage, når individet vænner sig til hans eller hendes nye kropstørrelse

Based on:

Lloyd, R.S. et al. (2014). Chronological age vs. biological maturation: implications for exercise programming in youth. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 28(5), 1454-1464

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



Hvordan vil mit barn udvikle sig kognitivt?

- Kognitive udvikling referer til ændringer i læring, tænkning og hukommelsen. Det er udviklingen af mentale aktiviteter, såsom tillæring af viden og problemløsning
- Udvikling af ovenstående evner forekommer gennem fysisk interaktion med omgivelserne. Dette er især afgørende fra fødslen og frem til barnet er ca 2 år.
- Mellem 2 og 6 år øges barnets evne til at tænke over, hvordan symboler måske repræsenterer noget, såsom at ord repræsenterer objekter. Sprogudvikling betyder at barnet kan følge simple instruktioner som kan hjælpe dem med at løse problemer. Sprogbrug er vigtigt - passive sætninger og brug af dobbelte negative forstås ikke i denne alder. Brugen af simple instruktioner er vejen frem. Børn bliver let distraherede og de kan ikke fokusere på én ting ad gangen. Børn under 4 år kan også have problemer med at se en situation fra en anden persons perspektiv.
- Mellem 7 og 11 år øges børns evne til at gennemtænke situationer, før de handler. Børn kan begynde mentalt at overveje deres handlinger, forstå numre og proportioner og indse at ting ikke altid er som de fremstår.
- Fra 12 år nærmer denne udvikling sig noget der ligner de voksnes, idet vi kan se en øgning i abstrakt og kompleks tænkning og problemløsning. Børn kan gennemtænke hypotetiske scenarier og blive bevidste om komplekse koncepter såsom moralske værdier og retfærdighed.
- Forældre bør huske at "børn og unge mennesker ser verden forskelligt" - hav tålmodighed, det tager tid for børn at mestre kompleks tænkning og (selv-) kontrol.

Efterhånden som motoriske og sociale evner øges (for eksempel at gå og at være i stand til at lege med andre børn), udvides børns verden. Som et resultat heraf lærer de at løse problemer, tænke, skabe sammenhænge og lagre ny information på en legende facon. Sanserne (hørelse, syn, følesans, lugtesans) og barnet sociale miljø, spiller og en vigtig rolle i den kognitive udvikling. Deltagelse i fysisk aktivitet og sport kan påvirke den kognitive udvikling positivt, særlig i relation til evnen til at (selv-) regulere og hvor klar barnet er til at lære nyt.

Ungdom: At løbe risici og lære selvkontrol

Den del af hjernen, der responderer på belønning og risiko, modnes tidligt i ungdommen. Den del af hjernen, der kontrollerer impulser og tillader langsigtet planlægning, modnes senere. Disse forskellige i udviklingstidspunkt kan måske forklare hvorfor teenagere mit i deres ungdom løber langt flere risici end deres ældre modparter

Ændringer i teenagehjernen

Teenageårene beskrives ofte som en tid med "storm og stress", mens hjernen udvikler sig hen imod sin "voksentalstand". Teenagere kan være meget impulsive og følsomme overfor belønninger. Prøv at undgå straf og fokuser på positiv coaching.

Based on:

Steinberg, L. (2008) A social neuroscience perspective on adolescent risk-taking. *Developmental Review*, 28, 78–106.



@SportParentEU
www.sportparent.eu

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



Hvordan vil mit barn udvikle sig psyko-socialt?

Psyko-social udvikling referer til et barns udvikling af evnen til at interagere i en social verden. Gennem social interaktion med andre (f. eks. gennem sport) får børn indsigt i dem selv.

Der er mange teorier som relaterer sig til psyko-social udvikling, og en af hovedteoriene er Eriksons. Denne teori foreslår at unge børn vil bevæge sig gennem de følgende stadier. Alle stadierne er alderrelaterede, ikke aldersafhængige.

- **Spædbarnsfase** (0-18 måneder) – vigtigste forhold er det til moderen (eller den person der primært tager sig af barnet) mens de lærer at stole på at deres basale behov vil blive dækket.
- **Tidlig barndom** (2-4 år) - vigtigste forhold er med forældrene og børnene begynder at udvikle autonomi efterhånden som de udforsker verden omkring dem.
- **Førskole-alder** (4-5 år) - vigtigste forhold er til familien og børnene begynder at udvikle initiativ, mod og uafhængighed, ofte gennem leg og udforskning.
- **Skolealder** (6-12 år) – naboer og andre skolebørn udgør de vigtigste forhold og børnene begynder at øge deres selvbevidsthed sideløbende med deres selvtillid.
- **Ungdom** (13-19 år) – jævnaldrende og rollemodeller påvirker sandsynligvis de unge mest og i denne fase vil de unge ofte være optaget af hvordan andre opfatter dem.
- Tre yderligere stadier af tidlig voksen (20-39 år), voksen (40-64 år) og moden (65 år+) fuldgør teorien.

Ungdom: Stærkere følelser og fokus på jævnaldrende

- Bekymringer omkring fysiske ændringer kan være et følsomt emne og fremkalde stærke følelser. Hormoner påvirker også humøret og de generelle følelsesmæssige reaktioner.
- Besvær med at håndtere stress (krav fra skolen eller pres fra jævnaldrende) kan føre til mentale sundhedsproblemer såsom depression og angstlidelser.
- For at opnå en større uafhængighed må de unge orientere sig selv mod deres jævnaldrende. Positive forhold til jævnaldrende er meget vigtige og bør underbygges af forældre og trænere.

Psykosocial udvikling relaterer også til udvikling på andre områder såsom kognition og fysisk udvikling. Unge mennesker har brug for at lære uafhængig tænkning, beslutningstagen og problemløsningsevner fra deres forældre og andre voksne der er omkring dem (såsom trænere), så de kan bruge disse evner i deres relationer til jævnaldrende. Sportsmiljøer kan tilbyde et givende miljø i dette øjemed, idet det giver de unge muligheder for at udvikle sig både individuelt og gennem gruppeaktiviteter.

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



Hvordan kan forældre støtte deres barns udvikling gennem sport?

Forældre er i en position, hvor de kan opmuntre deres børn til deltage i fysisk aktivitet fra en tidlig alder. Gennem entusiasme for bevægelse og sport kan du støtte alle aspekter af dit barns udvikling

Der er en grænse for hvor meget du realistisk kan håbe at påvirke i relation til dit barns sportslige udvikling, da den påvirkes af både genetiske, erfaringsmæssige og miljømæssige faktorer. Det er mere vigtigt at du som forælder forstår, at udviklingen er en dynamisk, kompleks og ikke-lineær proces. Til tider virker dit barn måske dygtigere end andre, men de er måske blot længere fremme i deres udviklingsproces eller omvendt. Som en konsekvens heraf, er det derfor mere værdifuldt at fokusere på dit barns individuelle fremgang, fremfor at sammenligne det med andre børns resultater, samt at støtte dem i at nyde oplevelsen, fordi det vil holde dem motiverede til at fortsætte og blive bedre.

Support them to enjoy their experience, as this will keep them motivated to play and improve.

Nogle vigtige principper i forhold til at støtte dit barns udvikling

- Prioriter udviklingen af basale motoriske/fysiske evner tidligt
- Forstå de grundlæggende ting omkring udvikling og husk at dit barns udviklingsmæssige alder må påvirke deres sportspræstation (positivt eller negativt)
- Fokuser på dit barns fremgang med særlig opmærksomhed på langsigtet udvikling fremfor kortsigtede forbedringer.
- Vær en rollemodel for den adfærd du gerne vil se fra dit barn, da du vil have den største effekt på deres psyko-soziale udvikling.
- Som forældre bør du også være opmærksom på hvordan trænere arbejder og træner for at se om de tager udvikling i betragtning. For eksempel:
 - Skaber træneren et positivt og trygt klima? Hvordan kommunikerer han/hun? Er det svarende til dit barns kognitive udvikling?
 - Tager træneren børnenes fysiske og kognitive udvikling med i sine overvejelser? Er de valgte øvelser for eksempel svarende til aldersgruppen som han eller hun træner, eller er der en rigid "samme øvelse til alle"-tilgang?
 - Er træneren opmærksom på de unges følelser eller psykiske tilstand? Er han/hun interesseret i dem?
 - Holder træneren styr på udviklings- og præstationsmarkører i sin planlægning af træningen?