

50 de sfaturi prin care îi puteți face pe copii să reușească în sport

Articol de Wayne Goldsmith și Helen Morris

Traducere și adaptare Daniel MITREA

1. Iubiții necondiționat.
2. Ajutații antrenorul.
3. Acceptați gândul că nu pot câștiga de fiecare dată când joacă.
4. Nu uitați că este copil și lasați-l să se distreze.
5. Ajutați-l să se dezvolte ca persoană cu caracter și valori.
6. Terminați cu sfaturile sportive - nu faceți din sport singurul subiect de discuție la masă, în mașină.
7. Nu vă prezentați copilul ca fiind " Fiul meu , jucător de rugby" - sportul este doar una dintre activitățile sale - nu este ceva ce-l definește.
8. Nu faceți orice pentru el - învățați-l ce înseamnă responsabilitatea și cum să se conducă de unul singur.
9. Recompensatii frecvent pentru success și efortul depus, dar recompense să fie mică, simplă, practică, personală - copii nu au nevoie de bani pentru a face sport.
10. Cea mai bună recompensă pentru copii este ceea ce-ți doresc ei mai mult... timpul tău!
11. Fi calm, relaxat și deconectat la competiții și jocuri.

12. Acceptă faptul că în orice sport progresul necesită un timp îndelungat: aproximativ 7 - 10 ani până după maturizare oricărui sportive pentru a ajunge la potențialul său maxim.
13. Credeți sau nu, copiii pot învăța să-și facă și să-și desfacă sacul de antrenament, să-și curețe singuri echipamentul de antrenament și joc, să-și umple propria sticlă de apă - învățații și încurajații cum să-și controleze singuri cariera sportivă. O mică activitate manuală și sprijin în propria administrare vor fi lecții importante în dezvoltarea independenței.
14. Nu recompensați performanța unui campion cu mâncare nesănătoasă (fast-food)!
15. Tehnica și atitudinea sunt lucruri foarte importante - nu irosiți bani cheltuindu-i pe echipamente de ultimă generație crezând că e o cale mai scurtă spre succes.
16. Manifestați același support și pasiune și pentru școală ca și pentru sport.
17. Evitați "mâncarea sportivă" sau "suplimentele nutritive" - concentrați pe o dietă echilibrată care va include varietate de ingrediente, alimente sănătoase.
18. Încurajați-vă copilul să încerce cât mai multe sporturi și activități.
19. Nu-i specializați prea devreme! Nu există campion la 10 ani sau cel mai bun mijlocăș la aceeași vârstă!
20. Mâncarea grasă, ocazional, e în regulă. Nu vă îngrijați.
21. Apreciați calitatea ca și efortul, învățarea unor noi tehnici, executarea corectă a noilor tehnici in joc sunt valori similare cu Victoria.
22. Iubiții necondiționat - (frază repetată).

23. Înlăturați-vă idea de vină - asta vă va ajuta să evitați fraze precum "Îți dai seamă ce eforturi faci ca tu să joci?". Oricine poate pierde un meci care îl joacă sub presiune.
24. Încurajați activitățile de dezvoltare cum ar fi alergarea, prinderea, aruncarea, echilibrul, agilitatea, coordonarea, viteza, ritmul. Aceste deprinderi generale pot avea un impact pozitiv în practicarea sportului.
25. Încurajați ocazional timpul liber - fără școală sau sport - doar timpul său de a fi copil.
26. Încurajați relațiile și prietenii dincolo de cele create în echipă sau la școală - această dată un echilibru necesar.
27. Ajutați și sprijiniți copilul în încercarea de a-și atinge propriile scopuri, apoi relaxați-vă și sărbătoriți îndeplinirea acestor scopuri ca și o familie.
28. Nu folosiți niciodată antrenamentul sau competiția ca pe o pedeapsă - ex. mai multe ture.
29. Practicați sportul împreună cu familia - yoga sau arte marțiale sau un alt sport care este în legătură cu rugbyul. Toată lumea va beneficia.
30. Cunoașteți alți copii din echipă și familiile lor și dați mai multă independență copilului dumneavoastră participând și la alte activități cu alți (de încredere) adulți.
31. Mergeți la antrenamentele copilului arătând astfel că sunteți interesați de efortul depus de el și de procesul de câștig/pierdere a obiectivelor propuse.
32. Ajută la colectarea de fonduri pentru echipa, club și copii: chiar dacă copilul tău nu este implicat în acțiunea pentru care se strâng fonduri.

33. Spune-i copilului tău că ești mândru pentru că a început să se implice într-o activitate pentru sănătatea sa.
34. Puneți timpul liber la dispoziție pentru a fi în comitetul de părinți.
35. Puneți timpul liber la dispoziție pentru a ajuta, a antrena, a participa la competiții, DAR... încercă să nu lucrezi direct cu copilul tău. Asta îl va face să înțeleagă importanța « echipei » - lucrul împreună și ajutorul reciproc este de o importanță deosebită.
36. Chiar dacă ești un sportiv sau un fost jucător, chiar dacă ești antrenor, încercă să rezisti tentației de a-ți antrena propriul copil. Foarte rar merge bine.
37. Fi atent la faptul că pasiunea copilului tău pentru un sport se poate schimba.
38. Deasemenea trebuie să știi că deprinderile învățate într-un sport pot fi ușor transferate în alt sport.
39. Acceptați și perioadele în care copii nu își îmbunătățesc deprinderile. În aceste perioade copii trebuie încurajați să participe pentru plăcere, să se concentreze pentru a învăța cât mai multe elemente tehnice și să îl ajutați să-și dezvolte ambiția și răbdarea.
40. Credeți sau nu copiilor le place să bea apă plată !
41. Bucurați-vă pentru copilul dumneavoastră... cu adevărat. Nu vă rușinați de el sau de ceilalți coechipieri.
42. Asigurați-vă că în fiecare săptămână alocați timp pentru familie, adică vorbiți despre families au despre ceea ce trebuie să faceți în familie - nu neapărat despre sport.
43. Fiți împotriva fumatului și a consumului de substanțe interzise.

44. Fiți un exemplu responsabil în ceea ce privește consumul de alcool, mai ales atunci când copilul dumneavoastră este în preajmă.
45. Nu căutați "scurtături" cum ar fi "miraculoase băuturi sportive" sau "super suplimente nutritive" - succesul în sport vine dintr-o muncă susținută de practicare și de dezvoltare a atitudinii față de munca depusă. Veți constata că dragostea de sport și de munca fizică este cu adevărat "magică".
46. Dacă unul dintre copii este campion, iar celălalt nu este așa de înzestrat, asigurați-vă că acordați același timp și energie ambilor copii. .
47. Eliminați folosirea frazelor de tipul " ce făceam eu când jucam...".
48. Încurajați-vă copilul să găsească un model de success, dar nu-l lăsați să ia această decizie numai pe baza rezultatelor sportive ale respectivului. Căutați un model care demonstrează constant integritate, modestie, onestitate și capacitate de a lua responsabilități pentru propriile acțiuni.
49. Încurajați-vă copilul să învețe calitățile de lider și concepte cum ar fi munca de echipă, împărțirea bunurilor cu ceilalți și generozitate - sportul dă foarte multe lecții de viață.
50. NU comparați cele învățate de copilul dumneavoastră cu cele ce au învățat alți copii - bune sau rele. Nu faceți altceva decât să creați bariere și resentimente între tineri și lumea ce le poate oferi mei mult decât atât !