

COME ESSERE UN BUON GENITORE SPORTIVO?

Sei un genitore sportivo di figli dai 6 ai 19 anni? Naturalmente, desideri che tuo figlio faccia parte di un ambiente sportivo positivo. Ecco alcuni suggerimenti su come puoi contribuire a migliorare ulteriormente l'ambiente sportivo. I tuoi atteggiamenti e le tue azioni possono contribuire sia positivamente che negativamente all'esperienza, alla partecipazione e alle opportunità di sviluppo dei bambini nello sport. Questo vale indipendentemente dal fatto che il giovane atleta diventi un atleta di alto livello o meno.

La Federazione Sportiva Norvegese, in collaborazione con Olympiatoppen, ha elaborato alcune raccomandazioni volte ad aiutare i genitori a comprendere meglio il loro ruolo. L'obiettivo è quello di rendere lo sport un'attività piacevole per tutti!

Le raccomandazioni della **È** sulla base dei risultati della ricerca di scienza dello sport, le esperienze maturate lavorando con atleti da bambini e da ragazzi, il condotta sportiva, nonché i diritti dei bambini, i regolamenti e le linee guida per gli sport giovanili. Di sport per bambini e



I tuoi atteggiamenti e le tue azioni possono contribuire sia positivamente che negativamente all'esperienza, alla partecipazione e alle opportunità di sviluppo dei bambini nello sport.



1

PERDITA DI PESO GIOIA SPORTIVA

Lo sport dovrebbe essere divertente, sia per i bambini che per i ragazzi. Più i bambini sono piccoli, maggiore è l'importanza di dare importanza allo spirito sportivo e all'amicizia. Quando i bambini tornano a casa dall'allenamento o dalla gara, potete chiedere: "Vi siete divertiti?" oppure "Hai fatto nuove amicizie?". Con questo tipo di domande, dimostrate che fare nuove amicizie e vivere lo spirito sportivo è più importante del risultato in gara.

Consigli per sviluppare l'amore

- per lo sport:**
- Sottolineare che i bambini provano gioia e benessere attraverso elevati livelli di attività.
 - Sottolineare che lo sport offre sia l'opportunità di stare con gli amici sia di farne di nuovi.
 - Notare e riconoscere tutti i partecipanti, non solo quelli con le competenze migliori.



Incontrare nuovi amici e provare la gioia dello sport è più importante del risultato nelle competizioni.

2

LASCIATE CHE I BAMBINI VIVANO L'ESPERIENZA

PADRONANZA

Gli ambienti sportivi che enfatizzano la padronanza creano le migliori basi per una motivazione duratura. L'attenzione allo sviluppo e le esperienze di padronanza sono importanti. La padronanza ti dà fiducia nelle tue capacità e risorse e sviluppa coraggio, ottimismo e un'immagine positiva di te stesso. Se ti chiedi "Hai imparato qualcosa di nuovo oggi?", dimostri che lo sviluppo, l'apprendimento e la padronanza sono le cose più importanti, non il risultato. Vantati dei tuoi sforzi e del coraggio di provare cose nuove.

I cambiamenti fisici durante la pubertà, sia nelle ragazze che nei ragazzi, fanno sì che le prestazioni atletiche durante l'infanzia e l'adolescenza siano di scarsa utilità come base per prevedere il successo futuro. Una maturazione precoce e il completamento della pubertà possono produrre buoni risultati nella prima adolescenza, ma questi atleti potrebbero essere superati dai coetanei che entrano nella pubertà più tardi.

Consigli per creare un ambiente orientato alla

padronanza: • Elogiare gli sforzi profusi. Questo aiuta i bambini e i ragazzi a divertirsi, a cercare sfide, a diventare curiosi e a sperimentare la padronanza.

- Incoraggiare i bambini a fare esercizio in vari modi, a osare provare cose nuove e a non aver paura di sbagliare.
- Bambini e ragazzi hanno motivazioni diverse per partecipare. Enfatizza la padronanza e le capacità di apprendimento piuttosto che preoccuparti di confrontare tuo figlio con altri bambini.



La padronanza ti dà fiducia nelle tue capacità e risorse e sviluppa coraggio, ottimismo e un'immagine positiva di te stesso.



3

LASCIATE CHE IL BAMBINO SCEGLIE

Lascia che siano i bambini a decidere se partecipare o meno e a quali sport praticare. Il tuo ruolo è quello di incoraggiare, fornire informazioni e consigli nella scelta di uno sport.

Siate pazienti! È una buona idea lasciare che vostro figlio provi diversi sport. Diverse sfide motorie, fisiche e sociali sono importanti per il buon sviluppo dei bambini nello sport. È un mito che i bambini debbano allenarsi in modo specializzato in un solo sport fin da piccoli per diventare bravi in quello sport.

Suggerimenti per aiutare i bambini a scegliere lo sport:

- Offrire ai bambini e ai ragazzi l'opportunità di partecipare a diverse attività/sport.
- Evitare di fare pressione sui bambini e sui ragazzi affinché scelgano uno sport in particolare.
- Una formazione specializzata in giovane età non è garanzia di successo e può aumentare il rischio di lesioni.
- Aiutare i bambini ad affrontare sfide diverse in ambienti diversi. Questo può aiutarli a maturare sia fisicamente che mentalmente.



È bene lasciare che il bambino faccia esperienza con diversi sport.

4

SII UNO SPETTATORE DI SUPPORTO E DIMOSTRARE BUONA SPORTIVITÀ

Nota e applaudi anche quando i compagni di squadra o gli avversari di tuo figlio dimostrano un buon impegno.

Aiuta a creare buoni rapporti con gli altri genitori. Mostra spirito sportivo e rispetta le regole, le decisioni arbitrali e gli accordi presi.

decisioni chiare negli allenamenti e nelle gare in cui sono coinvolti i tuoi figli con. Questo è importante anche se avete opinioni diverse o non siete d'accordo, quando sono coinvolte le emozioni.

Si tratta anche di imparare a rispettare le regole dello sport e a non barare o cercare di ottenere vantaggi ingiusti.

Genitori che guardano una gara - rance, bisogna ricordare che lo sport è anche un'arena dove i bambini dovrebbero imparare buon comportamento morale e come comportarsi verso gli altri. Bisogna dare il buon esempio, anche quando non si è d'accordo con qualcosa.

Consigli su come comportarti come genitore può essere uno spettatore di supporto:

- Ricorda che lo sport per bambini e
I giovani sono un campo di apprendimento, non una finale di Coppa del Mondo.
- Mostrare rispetto per gli arbitri -
decisioni anche se pensi che l'arbitro abbia sbagliato.
- Incoraggia il tuo e
i figli degli altri a seguire le regole.
- Il coinvolgimento è positivo.
Incoraggiate sempre tutti gli atleti a impegnarsi al massimo.
- Mostrare rispetto per tutti i genitori presenti.
Sottolineare l'importanza di promuovere un ambiente caratterizzato da cortesia e interazioni sociali positive.
forma.
- Chiedi a tuo figlio come vorrebbe che fossi
come spettatore.



Bisogna dare il buon esempio, anche quando non si è d'accordo con qualcosa.



5

SUPPORTA L'ALLENATORE

Mostrate rispetto per il lavoro e l'impegno dell'allenatore. Spesso l'allenatore assegna ai bambini dei compiti da risolvere durante gli allenamenti e le gare. Se voi o altri genitori date istruzioni durante gli allenamenti o le gare, questo può creare confusione e incertezza nei ragazzi.

Se vuoi contribuire positivamente allo sviluppo di tuo figlio, sentiti libero di chiedere all'allenatore come puoi aiutarlo. Non criticare l'allenatore di fronte a tuo figlio. Hai opinioni o domande sui principi di allenamento, sul carico totale, sui quadri di riferimento sicuri per le attività sportive o su altri argomenti? Parlane con l'allenatore o con i responsabili della squadra in modo chiaro e curioso.

Consigli per supportare l'allenatore:

- Mostrare rispetto e parlare a favore dell'allenatore e della squadra sportiva.
In caso di disaccordo, rivolgersi direttamente alla persona interessata o al responsabile della squadra sportiva.
- Non criticare l'allenatore davanti al bambino.
- Evitare di dare istruzioni al proprio figlio o a quello di qualcun altro durante e dopo l'allenamento o la gara.
- Abbi fiducia che il coach sia impegnato nel tuo impegno e nel tuo sviluppo.
Nel tempo, aiuta a creare ambienti orientati alla padronanza.
- Quando sei tu stesso un allenatore: concentrati su tutti gli atleti e cerca di trovare un equilibrio tra il ruolo di allenatore e quello di genitore nei confronti dei tuoi figli.



Se vuoi contribuire positivamente allo sviluppo di tuo figlio, chiedi all'allenatore come puoi aiutarlo.



6

SII UNO BUON MODELLO DI RUOLO

Essendo fisicamente attivi, puoi diventare un buon modello per la partecipazione dei tuoi figli allo sport. Dimostrerai che l'attività fisica è un'attività a cui si può partecipare e che si può godere per tutta la vita.

Essere regolarmente attivi durante l'infanzia aiuta a fare dell'attività fisica uno stile di vita. Dimostrate il vostro amore per lo sport e divertitevi con i vostri figli e i loro amici. Ricordate che i bambini e i ragazzi fanno quello che fate voi, non necessariamente quello che dite loro di fare.

Consigli su come essere un buon modello di riferimento: •

Contribuire allo sviluppo di una buona comunità sociale e di amicizie
nell'ambiente sportivo del tuo bambino.

- Dimostrare che essere fisicamente attivi è divertente
 - preferibilmente insieme ai bambini.
- Ricorda che molta attività fisica richiede una buona alimentazione e un riposo sufficiente.



Ricorda che i bambini e i ragazzi fanno quello che fai tu, non necessariamente quello che dici loro di fare.

SOSTIENI LA SQUADRA SPORTIVA LAVORO

Il volontariato e il lavoro volontario sono la spina dorsale dello sport norvegese. Nessuno può fare tutto, ma tutti possono fare qualcosa. Che tu assuma un incarico nel consiglio direttivo, organizzi eventi sociali o cucini waffle, il tuo contributo è importante in ogni caso. Non esitare a chiedere al club sportivo se c'è qualcosa, grande o piccolo, che puoi fare.

Le finanze non devono diventare un ostacolo alla partecipazione sportiva. Tutti i bambini e i ragazzi dovrebbero poter partecipare a un ambiente sportivo inclusivo, senza la pressione di attrezzature o costi eccessivi. Il volontariato e il lavoro volontario possono contribuire a raggiungere questo obiettivo. Siate attivi per mantenere i costi di eventi, tornei e attrezzature a un livello ragionevole. Prendete in prestito/affittate o acquistate attrezzature usate. Avete difficoltà a pagare le spese per vostro figlio? Contattate la società sportiva per verificare se hanno soluzioni.

Consigli per sostenere la squadra sportiva e la comunità

- sportiva:**
- Fai volontariato con la squadra sportiva. È gratificante e assolutamente necessario che la società sportiva possa proporre attività per bambini e ragazzi.
 - Partecipare alle riunioni dei genitori. Il team sportivo fornisce informazioni ed è aperto a domande e suggerimenti.
 - Nell'ambito del lavoro di volontariato, è importante assumersi la responsabilità di garantire che tutti possano partecipare agli allenamenti o alle gare, ad esempio tramite il car pooling.



Il volontariato e il duro lavoro sono la spina dorsale dello sport norvegese. Nessuno può fare tutto, ma tutti possono fare qualcosa.

