

# HVORDAN VÆRE EN GOD IDRETTSFORELDER?

Olympiatoppens 9 anbefalinger



**1** *Gi dine barn informasjon og råd når det gjelder valg av idrett. Du kan oppmuntre dem, men la barna selv ta den endelige avgjørelsen om de ønsker å delta eller ikke og hvilken idrett de ønsker å delta i.*

**Råd for hvordan du kan hjelpe barn med å velge idrett:**

- Ikke press barn til å velge en bestemt idrett.
- Gi barn mulighet til å delta i flere ulike aktiviteter / idretter.
- Ensidig trening i tidlig alder er ingen garanti for å lykkes.
- Bidra til at barn får møte varierte utfordringer i ulike miljøer.

**2** *Ved at du selv er fysisk aktiv kan du bli en god rollemodell for dine barns deltagelse i idrett.*

**Råd for hvordan være en god rollemodell:**

- Vær aktiv selv.
- Vær aktiv sammen med barna.
- Vis at det er gøy å være fysisk aktiv.
- Bidra til å utvikle godt sosialt fellesskap og vennskap i ditt barns idrettsmiljø.

**3** *Det er viktig at du som forelder vet at barn på samme alder kan være svært ulike med hensyn til modning.*

**Råd for å beholde barn i idretten selv om de fysisk modnes langsamt:**

- Legg vekt på mestring og læring av ferdigheter fremfor å være opptatt av å sammenligne ditt barn med andre barn.
- Minn barnet ditt på at han/hun etter hvert vil vokse, bli fysisk sterkere og utvikle seg mentalt og sosialt.

**4** *Legg vekt på idrettsglede og utvikling av vennskap.*

**Råd for glede og trening over tid:**

- Legg vekt på at idrett skal være gøy.
- Legg vekt på at idrett både gir muligheten til å være sammen med venner og få nye venner.

**5** *Gi ros når barnet ditt viser god innsats og ferdighetsutvikling. - Husk at barnet ditt deltar i idrett for å lære og for å mestre ferdigheter. Unngå ensidig fokus på resultater i konkurranser.*

**Råd for å skape et mestringsorientert miljø:**

- Evaluer fremgang og mestring av ferdigheter. Suksess er å bli bedre enn det man var tidligere.
- Gi anerkjennelse for god innsats, trening over tid og evne til hardt arbeid.
- Oppmuntre barna til å trene variert og eventuelt delta i flere idretter. Dette stimulerer motivasjonen.
- Bidra til å skape miljøer der mestring står sentralt.

**6** *Legg merke til og applauder også når dine barns lag-kamerater eller motstandere viser gode ferdigheter. - Bidra til å skape gode relasjoner til de andre foreldrene. Vis respekt og vær høflig, selv når følelser er involvert.*

**Råd for hvordan du som forelder kan være en støttende tilskuer:**

- Vis at «fair play» er viktig og at regler skal respekteres.
- Husk at idrett for barn er en læringsarena - ikke en VM-finale.
- Din oppgave er å bidra til å skape positive læringsopplevelser for alle barn som deltar.
- Vær alltid oppmuntrende til innsats og ferdigheter hos alle utøverne.
- Vis respekt for alle foreldrene som er tilstede. Legg vekt på å fremme et miljø preget av høflighet og positiv omgangssform.

**7** *Støtt treneren og den jobben hun / han gjør. Gi ikke tekniske instruksjoner under en konkurranse. Dette kan virke forstyrrende for treneren, og det kan skape forvirring og usikkerhet blant utøverne.*

**Råd for hvordan du støtter treneren:**

- Spør treneren om hvordan du kan bidra i den langsiktige utviklingen av ditt barn.
- Ikke gi instruksjoner til ditt barn i trenings- eller konkurransesituasjonen.
- Din rolle på sidelinja er å være en støttende supporter - ikke trener.
- Dersom det er forhold du er uenig i, ta dette opp direkte med treneren under fire øyne.

**8** *Vis god sportsånd, respekter regler, dommeravgjørelser og arrangørens beslutninger i arrangementer der dine barn er med. Dette er viktig selv om du har andre oppfatninger eller er uenig.*

**Råd for å respektere god sportsånd i idretten:**

- Respekter dommeravgjørelser. Dommerne gjør så godt de kan.
- Sørg for at du selv lærer deg reglene.
- Respekter reglene og bidra aktivt til at ditt barns idrettsmiljø blir preget av god sportsånd.
- Er du uenig i avgjørelser/beslutninger, bør du ta det opp på en ryddig måte i egnede fora med de som er ansvarlige. Du har rett til å bli hørt, men du må unngå følelsesladde utbrudd når barn er tilstede.

**9** *Du kan bidra best ved å samarbeide med og støtte det idrettsmiljøet ditt barn er med i.*

**Råd for å støtte klubben:**

- Meld deg som frivillig for å hjelpe idrettslaget med å skape gode muligheter til deltagelse i idrett for barn.
- Spør ledelsen i klubben hva du kan gjøre for å hjelpe til.