



ÍÞRÓTTIR foreldrar og börn

Upplýsingabæklingur fyrir foreldra barna í íþróttum



Íþróttafélög hafa í mörgum tilfellum starfandi foreldraráð fyrir yngri iðkendur félaganna. Hlutverk slíkra ráða er mismunandi en í flestum tilfellum eru ráðin til þess fallin að vinna að hinum ýmsu málefnum, s.s. keppnisferðalögum, fjáröflunum, félagslegum uppákomum, búningamálum og ýmsum skipulagsmálum. Þeim foreldrum sem áhuga hafa á slíku starfi eða öðrum störfum tengdum íþróttafélögum er bent á að hafa samband við viðkomandi íþróttafélög, bjóða fram krafta sína og bætast þ.m. í gríðarstóran hóp sjálfbóðaliða innan íþróttahreyfingarinnar. Margar hendur vinna létt verk!

Rétt er að geta þess að upplýsingarnar í þessum bæklingi eru fjarri því að vera tæmandi. Þær eru einungis til þess fallnar að minna á mikilvægi hlutverks foreldra/forráðamanna vegna þátttöku barna í íþróttum.

isi@isi.is > www.isi.is

ÚTGEFANDI: Íþróttir- og Ólympíusamband Íslands 2008 > Aðm. Vábar Sigurðsson > ÚTLIT: GRAM hönnun - ehf. > LÚÐSMYNDIR: Oddi Stefán

Hvert er hlutverk foreldra í íþróttaiðkun barna þeirra? Hafa foreldrar hlutverk?

Íþróttir- og Ólympíusamband Íslands skilgreinir barnaíþróttir sem íþróttir fyrir 12 ára og yngri. Í texta þessa bæklingis er átt við íþróttaiðkendum á þessum aldri.

Þátttaka foreldra í íþróttaiðkun barna þeirra er eðlilega með margvíslegum hætti. Sumir foreldrar taka ríkan þátt, sækja æfingar og keppni og styðja þau á alla lund. Aðrir foreldrar gefa iðkuninni minni gaum og ræða hana lítið inni á heimilinu.

Vissulega eru tækifæri foreldra til þessara hluta misjöfn og því ástæður þessa mismunandi. Atvinna og fleiri þættir spila þarna inni.

Ekki er um það að efast að foreldrar vilja börnunum sínum allt það besta, t.d. að þau stundi íþróttir sér til heilsuþótar og jafnvel afreka síðar meir. En hversu mikill á stuðningur foreldra að vera? Hvenær er hann orðinn íþyngjandi?

Við þessu er ekki einfalt svar en þó er það svo að hér hafa gæðin meira að segja en magnið, að sá tími sem foreldrar gefa sér með börnunum sínum, tengdur íþróttaiðkun þeirra sé vel og rétt nýttur. Sýnum áhuga á viðfangsefnum barnsins og spyrjum út í iðkunina og þá þætti sem henni tengjast.

Göngum úr skugga um að barninu líði vel, að iðkunin sé byggð á eigin áhuga, hún sé ekki kvöð heldur hafi gleði og ánægju í för með sér.

Spyrjum lykilsurninga þegar börnin koma heim af æfingum eða eftir keppnir.

Spurning eins og „var gaman?“ er lykilsurning! Spurningar eins og „skoraðir þú mark/mörk?“, „fékkstu verðlaun?“, „náðirðu að sigra?“ eru ekki uppbyggjandi og ekki til þess fallnar að byggja barnið upp sem íþróttaiðkanda til frambúðar. Spurningar þessa eðlis geta þvert á móti valdið vanlíðan. Þó svörin væru stundum já þá værum við að gefa röng skilaboð, þ.e. að þessir þættir

væru þeir þættir sem mestu máli skiptu. Kröfurnar væru orðnar íþyngjandi. Sigrar og sérstök afrek eru ekki aðalatriðið í íþróttaiðkun barna, þeir þættir koma inn síðar.

En hvernig geta foreldrar stutt börn sín á íþróttasvæðinu þegar keppni standur yfir? Nærvera foreldra er þar lykilatriði, að vera á staðnum. Leiðbeiningar til iðkenda eiga að koma frá þjálfurum sem eiga að vera þeir fagaðilar sem best eru til þess fallnir að stýra þar málum. Áhorfendur, þ.m.t. foreldrar hafa þar líka hlutverk í formi fyrrgreindrar nærveru sem og hvatningar. Hvetjum lið í heild sinni þegar um það er að ræða og verum jákvæð og uppbyggileg í hvívetna. Forðumst að ætla okkur að stýra iðkandanum í keppninni. Eðli málsins samkvæmt er vont fyrir barnið að fá margskonar misvísandi skilaboð, það er ruglandi og leiðir ekki til bættrar frammistöðu. Ef foreldrar hafa athugasemdir við störf þjálfarans þá er best að ræða það við hann í einrúmi, þegar tækifæri gefst eða að leita til stjórnar félagsins eða þeirrar deildar sem um ræðir. Foreldrar eiga að veita þjálfurum og íþróttafélögum aðhald, það leiðir til markvissara og betra starfs í hvívetna ef það er gert á réttan hátt.

Það er mikilvægt fyrir foreldra barna í íþróttum að kynna sér stefnu Íþróttir- og Ólympíusambands Íslands í barna- og unglingsíþróttum. Bæklingur með stefnunni er fáanlegur án endurgjalds og einnig má nálgast hann á www.isi.is.

TIL MINNIS

- Vertu ávallt jákvæð (-ur) gagnvart íþróttaiðkun barnsins.
- Spyrðu barnið út í líðan á æfingum, „var gaman?“
- Velliðan á íþróttæfingum er lykill að árangri, jafnt íþróttalegum, uppeldislegum, félagslegum og sálfræðilegum.
- Hluti þeirra sem lenda í brottfallshópi, þ.e. hættu iðkun íþróttar á barns- eða unglingsaldri ber meðal annarra þátta fyrir sig lítinn stuðning foreldra!
- Það er því afar mikilvægt fyrir barnið að finna áhuga/stuðning foreldra, að það standi ekki eitt.

