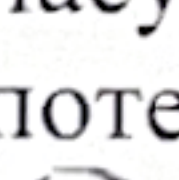
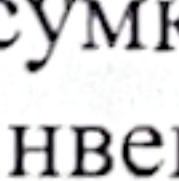
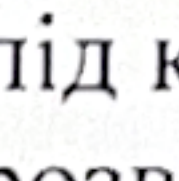


ПОРАДИ БАТЬКАМ-СПОРТСМЕНА

-  Безумовно любіть свою дитину.
-  Підтримувати своїх тренерів.
-  Прийміть той факт, що вони не виграють усі змагання.
-  Дозвольте їм бути дітьми та веселитися.
-  Допоможіть їм стати особистостями з правильним характером і цінностями.
-  Зробіть перерву. Уникайте розмов лише про спорт за вечерею чи в машині.
-  Не говоріть «моя дитина, футболіст». Діти займаються спортом.
-  Не роби все за своїх дітей. Навчіть їх відповідальності та самоконтролю.
-  Іноді винагороджуйте успіх і зусилля. Але переконайтеся, що це прості, маленькі, практичні та особисті нагороди.
-  Найкраще нагороджувати дітей тим, що вони справді люблять, а саме проводити з ними час.
-  Будьте спокійні, розслаблені та вдячні на змаганнях.
-  Прийміть той факт, що прогрес у будь-якому виді спорту займає багато часу. У багатьох видах спорту спортсмени повністю розкривають свій потенціал після пубертатного періоду - 13-15 років.
-  Вірете ви чи ні, але діти обов'язково чомусь навчаються, коли готують свої сумки до тренувань, відкривають їх самотійно, чи чистять свій спортивний інвентар або самотійно наповнюють свої пляшки водою. Заохочуйте їх взяти під контроль свою спортивну кар'єру. Допомога по дому - важлива для розвитку самостійності.
-  Не нагороджуйте виступи чемпіонів марною їжею.
-  Навички та поведінка є важливими цінностями для успіху. Не витрачайте гроші, купуючи своїм дітям новітнє та найкраще обладнання та сподіваючись, що вони оберуть короткий шлях до успіху.
-  Заохочуйте таку саму пристрасть і відданість до школи та на уроках, як у спорті.
-  Уникайте споживання спортивних напоїв, спортивного харчування та спортивних добавок. Натомість зосередьтеся на збалансованому харчуванні з різноманітною здоровою їжею.
-  Дозвольте своїм дітям займатися різними видами спорту та діяльністю.

 Не намагайтеся до спеціалізації занадто рано! Не існує такого поняття, як професійний спортсмен у віці 10 років.

 Не турбуйтеся про випадкову небажану їжу.

 Замість того, щоб наголошувати на перемозі, наголошуйте на таких цінностях, як зусилля, наполегливість, випробування і застосування нових навичок у змаганнях.

 Безумовно любіть свою дитину (варто ще раз повторити пункт 1).

 Позбудьтеся почуття жалю. Це не дозволить вам говорити такі речі: «Я міг би витрачати свій час на кращі речі», і всі програють, коли ви говорите: «Ти знаєш, скільки я пожертвував заради тебе, щоб ти займався спортом?»

 Заохочуйте до діяльності, яка вимагає широкого кола рухових навичок. Наприклад: біг, ловля, метання, рівновага, спритність, координація, швидкість, ритм, які мають позитивний ефект у всіх видах спорту.

 Приділяйте час щоб побути з дитиною.

 Заохочуйте до стосунків та дружби поза тренуваннями, змаганнями та школою.

 Підтримуйте дітей у досягненні поставлених цілей. Знайдіть час, щоб поділитися їхніми успіхами з родиною.

 **НІКОЛИ НЕ ВИКОРИСТОВУЙТЕ ТРЕНУВАННЯ І СПОРТ ЯК ПОКАРАННЯ.**

 Все буде добре незважаючи на те, що дитина займається іншим видом спорту, не тим, яким займалися ви.

 Знайомтеся з родинами інших дітей у команді. Якщо ваші діти будуть займатися чимось з іншими батьками, яким ви довіряєте, це допоможе їм стати більш незалежними.

 Покажіть, що ви зацікавлені в їхніх спортивних зусиллях, регулярно приходьте на їх тренування. Не хвилюйтеся про перемоги чи поразки в змаганнях.

 Беріть участь у заходах команди, клубу для дітей, навіть якщо ваша дитина до них не залучена.

 Скажіть своїм дітям, що ви пишаєтеся ними за те, що вони займаються спортивною діяльністю.

 Добровільно приділяйте час роботі в команді.

 Не приділяйте час безпосередньо власній дитині під час тренувань і змагань. Це вчить дітей важливості концепції - команда, а також наголошує на тому, як працювати разом і підтримувати інших.

 Уникайте тренування власної дитини, навіть якщо ви раніше були спортсменом або тренером. Бо користі від цього дуже мало.

 Майте на увазі, що інтерес (бажання) вашої дитини до спорту, яким вона займається, може змінитися.

 Пам'ятайте, що навички, отримані в одному виді спорту, можуть стати у пригоді в іншому.

 Ви також повинні прийняти, що бувають моменти, коли діти не прогресують. У цей час зробіть акцент на участі заради розваги, зосереджуючись на навичках навчання (вони розвивають наполегливість і терпіння, навички, які допоможуть їм у житті).

 Вірте чи ні, але діти не так часто хворіють, коли п'ють воду з-під крана.

 Підбадьорюйте своїх дітей належним чином. Не соромте себе чи свою дитину.

 Щотижня виділяйте час на сімейні справи поза спортом.

 Займіть рішучу позицію проти вживання наркотиків і куріння з метою розваги та підвищення ефективності.

 Подавайте гарний приклад стовно алкоголю, коли ви з дітьми.

 Не шукайте коротких шляхів із чудодійними спортивними напоями чи суперкорисними добавками. Ви повинні знати, що справжні чудеса і спортивні успіхи приходять від регулярного тренування навичок і розвитку мотивації.

 Якщо одна ваша дитина - чемпіон, а інша не настільки талановита, приділяйте їм однаково часу, енергії й хвилювання.

 Не використовуйте фразу «Коли я займався цим видом спортом, яким займаєшся ти, я б не робив цього...»

 Допоможіть дітям знайти гарний приклад для наслідування. Однак будьте обережні, щоб не приймати рішення виключно на основі спортивних навичок. Вибирайте хороші приклади цілісності, людяності, чесності та відповідальності для прийняття їми власних рішень.

 Заохочуйте дітей вчитися лідерським якостям - ділитися, безкорисливості, командній роботі та щедрості.

 Не порівнюйте успіхи вашої дитини з успіхами інших дітей (добре чи погано). Це лише призводить до образ та перешкод між дітьми.