

EN GOD IDRETTSFORELDER

9 anbefalinger fra Olympiatoppen

- 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.
- 2** Ved at du selv er fysisk aktiv kan du bli en god rollemodell for dine barns deltagelse i idrett.
- 3** Det er viktig at du som forelder vet at barn på samme alder kan være svært ulike med hensyn til modning.
- 4** Legg vekt på idretts glede og utvikling av vennskap.
- 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.
- 6** Legg merke til og applauder også når dine barns lagkamerater 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.
- 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.
- 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.
- 9** Du kan bidra best ved å samarbeide med og støtte det idrettsmiljøet ditt barn er med i.

