

10 WSKAZÓWEK DLA RODZICA

1. Kibicuj wszystkim graczom (nawet tym z drugiej drużyny!). Trening zostaw trenerom.
2. Zapisz cele dla swojego dziecka na ten sezon. Porozmawiaj z dzieckiem o tych celach, ponieważ prawdopodobnie nie są one takie same jak jego!
3. Ustalając cele z dzieckiem, pamiętaj, aby skupić się zarówno na wysiłku, jak i celach związanych z wynikami. Na przykład, ważna jest pochwała gracza za jego konsekwentny wysiłek w treningu.
4. W regionie jest wiele klubów koszykarskich. Poświęć chwilę czasu na wybór tego, w którym Twoje dziecko może się bawić i realizować. Porozmawiaj z innymi rodzicami, których dzieci grały w tych klubach.
5. Nie krytykuj dziecka np. w drodze do domu. Zapytaj, czy chce porozmawiać o grze. Jeśli odpowiedź brzmi „nie”, uszanuj to.
6. Kiedy Twoje dziecko jest gotowe do rozmowy... słuchaj i bądź zainteresowany ! Wzmacniaj samoocenę swojego dziecka stwierdzeniami typu „Wiem, że jesteś rozczarowany porażką, ale jedną rzeczą, którą w tobie lubię, jest to, że jesteś typem osoby, która nie poddaje się i mocno się stara”.
7. Po obejrzeniu ćwiczeń lub gry przygotuj się na szczere i konkretne pochwały. To może brzmieć np.: „Naprawdę podobało mi się, jak biegłeś do szybkiego ataku” lub „Byłem dumny z tego, jak pomogłeś swojemu koledze z drużyny po faulu”.
8. Jeśli pojawią się problemy, takie jak na przykład chęć Twojego dziecka na grę, zachęć je, aby zwróciło się z tym bezpośrednio do trenera. „Co mogę zrobić, aby stać się lepszym i poświęcić więcej czasu na grę?”
9. Badania wśród światowej klasy sportowców uprawiających koszykówkę oraz badania nad sportami zespołowymi wykazały, że najlepsi sportowcy często opóźniali specjalizację w jednej dyscyplinie nawet do 16 roku życia. Dlatego zalecane jest aby dzieci do tego przedziału wiekowego nie uprawiały wyłącznie koszykówki. Odradza się wyłącznie specjalizację w koszykówce przed ukończeniem 14 roku życia.
10. W każdej trudnej chwili dawaj swoim dzieciom do zrozumienia, że kochasz je bezwarunkowo, niezależnie od ich wyników sportowych.