

## איך להיות הורה בספורט?

ילדים רבים מרגישים שהם לא מסוגלים להגיע עד לרמת ציפיות הוריהם. הורים מחמירים את הבעיה על ידי נזיפה או צעקה על הילד שלהם או על ידי העברת הודעות מבלבלות. הורה לא יכול להגיד לילד שלו "לצאת לשם וליהנות", בעוד הוא יושב ביציע וכותב את הנתונים הסטטיסטיים כדי לדון על כך עם הילד בדרך הביתה.

יותר מדי עניין של ההורים יכול לבלבל ילדים ולהחליש את המוטיבציה שלהם. זה יכול להוביל לנקודה שבה הילד אינו בטוח אם הוא בספורט כדי למצות את יכולתו או לרצות את הוריו.

בצד השני של המטבע יש כיום הורים שאינם מייצרים שום גבולות לילדיהם ונותנים להם לעשות ככל עולה על רוחם. אנו שומעים מאות מבוגרים שאומרים שהם היו יותר שמחים אם ההורים שלהם היו מספקים להם קצת יותר גבולות.

ילדים צריכים ללמוד להנות מהמסע, ולא רק להגיע אל יעד! אחת הטעויות הגדולות שאתה יכול לעשות היא להתמקד יותר מדי על גביעים ומדליות. בפועל, אם ההורים ומאמנים יתמקדו יותר על ההנאה ועל פיתוח מיומנויות הם יסייעו לשחרר את הלחץ כדי לנצח, ויגדילו באופן משמעותי את סיכויי הילדים בסופו של דבר באמת לנצח.

מצד שני, הילדים זקוקים לכל התמיכה והעידוד שלנו על מנת להיות טובים יותר ממה שהם חושבים שהם. אנו, כמבוגרים, רואים את התמונה הגדולה יותר בפרספקטיבה ארוכת טווח. הסיוע שלנו בעיקר עוזר כאשר הם חווים הפסד וחושבים שזה סוף העולם. ספרו להם סיפורים על ההפסדים או הטעויות האישיות שלך ואיך הרמת את עצמך ודחפת את עצמך קדימה.

### **איזון זה שם המשחק.**

#### **כמה כללים חשובים:**

1. עודדו את ילדיכם, ללא קשר למידת ההצלחה או רמת המיומנות שלו/שלה. עודדו את הילד/ה על המאמצים שלו/שלה ולא על התוצאה.
2. זכרו כי החיים הספורטיביים יכולים להביא לאיזון טוב מול הלימודים ובית הספר.
3. זכרו כי הנאה ופיתוח כישורים חברתיים יעצימו את חוויות הספורט המוקדמת של ילדיכם. התהליך לא פחות חשוב מהתוצאה.

4. תפקידכם העיקרי הוא להיות הורים תומכים בילדכם - תנו למאמנים לאמן.
5. מעט מאוד ילדים/ילדות יהפכו לשחקניות/ים מקצוענים בעתיד – בינתיים היו גאים בהם על כל מאמץ שהם משקיעים בדרך לשם.
6. שמשו דוגמא לילדכם ועודדו הורים אחרים לכבד את המשחק.



## כיצד נלמד את ילדנו מהי ספורטיביות?

1. עודדו את כל הילדים בקבוצה וגם את אלה מהקבוצה היריבה. איזה הבדל מפתיע זה יכול לעשות ביציעים כאשר אתם תריעו על מאמץ או על פעולה טובה, ולא משנה מי עושה את זה.
2. דברו עם הורים של ילדים מהקבוצה השנייה, הם לא אויבים.
3. היו הורים ולא מאמנים.
4. מצאו כמה דקות להודות לשחקנים, למאמנים ולהנהלה על המאמץ שלהם במיוחד כאשר הם מפסידים – אתם תזכו לתגמול בדמות חיוך על פניהם.
5. שמרו את המשחק בפרספקטיבה הנכונה שלו: הספורט לא צריך להיות גדול יותר מהחיים בשבילכם. אם הביצועים של ילדכם מייצרים בכם רגשות חזקים, השתדלו שלא להפגין אותם מול הילדים, וחשבו מהיכן הרגשות הללו מגיעים. זכרו כי היחסים שלכם עם ילדיכם יישארו עוד הרבה אחרי הימים בהם ילדכם יסיים לעסוק בספורט.
6. תהנו – זה מה שילדיכם מנסים לעשות.

## התנהגות באימונים/משחקים

1. חישבו על מגרש הכדורגל כמגרש משחקים ולא כעל זירה ספורטיבית
2. ילדים רוצים שיעודדו אותם ולא שמבוגרים יצעקו להם הוראות מבחוץ
3. התרכזו במאמציהם, ביצועיהם ובתהליך שילדיכם עוברים, ולא אם הם ניצחו או

הפסידו. הילדים נהנים וזה הדבר החשוב ביותר!

4. שלא כמו המבוגרים, ילדיכם אינם רואים את הקבוצה השנייה כאויבת. סביר להניח כי בקבוצה השנייה נמצאים חברים שלהם מבית הספר, מהשכונה, מהעיר וכו'.
5. זכרו כי ילדיכם משתתפים בספורט להנאתם האישית, ולא שלכם.
6. אין ללעוג או לצעוק על ילדיכם ועל ילדים אחרים במידה והם ביצעו טעות מקצועית או הפסידו במשחק.
7. הראו הערכה רבה על ביצועים טובים לילדיכם ולכל השחקנים, כולל שחקנים מהקבוצה היריבה.
8. כבדו את החלטות השופט והמאמן ותנו דוגמה אישית שתלמד את ילדיכם לעשות את אותו הדבר.
9. אין להשתמש באלימות פיזית או מילולית כנגד כל מי שקשור לספורט: שחקן, מאמן, שופט וכו'.
10. כבדו את זכויותיו של כל אדם ללא קשר לגזע, מין, יכולת מקצועית, רקע תרבותי או דתי.

א. "רצינות יתר" – להלן מספר סימנים לכך שאתם לוקחים יותר מדי ברצינות את הפעילות של ילדיכם ומזיקים להנאה שלהם מהמשחק:

1. אתם לחוצים לפני המשחק של ילדיכם
2. אתם לא רגועים ביצע כאשר הקבוצה של ילדיכם נמצאת בפיגור או מפסידה
3. אתם מכינים לעצמכם רשימה של הערות מנטליות בכדי שתוכלו לומר אותן לילדיכם בסיום המשחק

## התנהגות לאחר אימון/משחק

1. לעולם אל תתגמלו את ילדיכם על מה שאתם תופסים כהצלחה
2. לעולם אל תענישו את ילדיכם על מה שאתם תופסים ככישלון
3. לעולם אל תעריכו את הביצועים של ילדיכם, הם משחקים בשביל ההנאה ולא בכדי לקבל ציון. אם הם נהנים, משמע יומם היה מוצלח.

שאלות שניתן לשאול בדרך הביתה לאחר אימון/משחק:

1. האם נהנת היום?
  2. מה את/ה חושב שעשית נכון היום?
  3. האם למדת מהלכים חדשים היום?
- \*הכי חשוב! תמכו בילדיכם לאחר המשחק והיו שם בשבילם.

## קשר עם המאמן

1. תנו למאמן להיות המאמן ותמכו בהחלטותיו
2. כבדו את העבודה הקשה והמחויבות של המאמן כלפי ילדיכם
3. פניה למאמן צריכה להתבצע באופן ישיר, אישי ובצורה מכבדת, ולא מול אנשים אחרים.
4. תנו למאמן פידבקים חיובים ומלאו את המיכל הרגשי שלו.
5. אם ברצונכם להיות מעורבים, שאלו את המאמן איך אתם יכולים לעזור במהלך אימונים או משחקים
6. שמשו כמודל לחיקוי לילדיכם והפגינו תמיכה וגישה חיובית כל הזמן.
7. אל תחחרו, תחלישו ותערערו על עבודתו של המאמן

**בהצלחה!**