Kaip būti geru sportininku

Baigiantis sporto varžybų sezonui dažniausiai mylimiausias ir gerbiamiausias komandos draugų ir jų tėvų yra tas vaikas, kuris drąsino komandos draugus, nesiekė būti dėmesio centre, sunkiai dirbo ir į viską nereagavo pernelyg rimtai. Mokyklinio amžiaus sportininkai turėtų mėgautis žaidimu, dėti visas pastangas, bet nesijausti taip, tarsi laimėjimas būtų gyvybės ir mirties klausimas. Daugelis vaikų tikriausiai netaps profesionaliais sportininkais, todėl suaugę jie turėtų prisiminti malonias akimirkas ir smagius įspūdžius iš to laiko, kai žaidė komandoje.

GRUODŽIO 8 D.

Mėgaukitės žaidimu

Sportas teikia galimybę mankštintis, išmokti naujų įgūdžių, stiprinti draugystę, būti komandos nariu ir atskleisti geriausias savo savybes. Tačiau sportas taip pat gali reikšti pilną įtampos konkurenciją, nepagrįstus lūkesčius, fizines traumas ir nepalankius kitų žaidėjų ar tėvų šūksnius. Nors vaikai šiandien turi daugiau galimybių sportuoti nei bet kada anksčiau, jie taip pat patiria ir didesnius reikalavimus negu ankstesnės kartos. Sportu galima užsiimti ištisus metus (tiek lauke, tiek viduje). Atsižvelgiant į šiuos pokyčius vaikai (ir tėvai) turi dar tvirčiau įsipareigoti būti gerais sportininkais.

Skatinkite vaiką išnaudoti geriausias savo galimybes, ugdyti drausmę, kurios reikia užsiimant bet kokia sporto šaka, ir mėgautis žaidimu. Padėkite nenusvilti, jeigu jis nėra geriausias komandos žaidėjas. Būti žvaigžde – tai lengvai nuviliantis tikslas, nes vos vienas kitas sportininkas iš tiesų gali pasiekti aukštumų. Įsitikinkite, kad jūsų atžala žino, kiek daug pastangų turi įdėti kiti, kad komanda žaistų sėkmingai.

Bėgant laikui jūsų vaiko įgūdžiai pagerės, bet jis turi suprasti, kad dėl to reikia stengtis. Paprastai per vieną naktį neįmanoma pasiekti nieko svarbaus. Jūsų vaikas grįžęs į komandą gali pastebėti, kad vieno žaidėjo įgūdžiai nuo praėjusio sezono labai patobulėjo, nes jis skyrė laiko treniruotėms.

Padėkite vaikui suprasti, kad laimėjimas dar ne viskas. Atvirkščiai, pirmaisiais metais varžybų įtampą galima sumažinti vis daugiau sužinant apie save ir unikalias savo savybes. Ir galiausiai, jeigu sportas neteikia džiaugsmo, pakalbėkite su vaiku, kad galbūt jis norėtų pamėginti kitą sporto šaką.

Užduotis

Surinkite savo vaiko sporto sezono suvenyrus ir paruoškite albumą, kuris vėliau padėtų prisiminti senus gerus laikus. Įklijuokite komandos ir žaidimo akimirkų nuotraukas, komandos tvarkaraštį, savo vaiko žaidimo statistiką, juosteles ir diplomus.

GRUODŽIO 9 D.

Ritualai sporto renginiuose

Sporto renginiuose dažnai netrūksta emocijų. Ritualai gali padėti susivaldyti tiek sportininkams, tiek žiūrovams ir į renginį įnešti šiek tiek tvarkos.

Šiandien ritualai svarbesni nei kada nors anksčiau. Sporto pasaulis, kuriam priklauso jūsų vaikas, dabar kitoks negu jūsų laikais. Vaikas pradeda anksčiau dalyvauti varžybose, ilgiau treniruojasi ir reikalavimai tikriausiai taip pat didesni. Jis ima vis aštriau jausti, kad yra ko nors vertas tik tuo atveju, jeigu patenka į pradinę komandos sudėtį. Jis taip pat mato geriausius savo šakos žaidėjus, kurie nestokoja žiniasklaidos dėmesio, tačiau kurių gyvenimai už žaidimo aikštelės ribų nėra pavyzdingi. Spaudimas, kurį patiria jūsų atžala, taip pat prieštaringa žiniasklaidos informacija gali lemti, kad jam bus dar sunkiau išlikti mandagiam žaidžiant.

Paaiškinkite, kad ritualai nustato tam tikrą standartą. Jie neskirti tik laikui prastumti. Jų tikslas yra priminti visiems dalyviams elgtis civilizuotai, parodyti pagarbą kitiems ir žaisti oriai. Didelė konkurencija sporte yra gerai, o varžovų komandos gali nejausti didelio draugiškumo viena kitai, tačiau ritualai visiems primena, kad negalima leisti įsiliepsnoti neigiamoms emocijoms. Toliau apibūdinti keli ritualai, kuriuos jūsų vaikas matys atliekant sporto renginiuose, ir patarimai, ką reikia atsiminti.

- *Nacionalinis himnas*. Visuomet parodyk pagarbą, kai grojamas mūsų šalies (ir kitų šalių) valstybinis himnas. Himno metu atsistok, nekalbėk ir nekikenk, nusiimk kepurę.
- *Prisistatymas*. Prisistatydami žaidėjai turi paspausti ranką varžovų komandos treneriui, kapitonai taip pat paspaudžia rankas vieni kitiems.
- *Pagarba teisėjui*. Teisėjo sprendimai privalomi net tuomet, kai ne visi su jais sutinka.
- *Po varžybų*. Nesvarbu, kas laimėjo, komanda turi išsirikiuoti, eiti palei išsirikiavusią varžovų komandą, paspausti rankas ir sakyti: „Gerai žaidėte.“

GRUODŽIO 10 D.

Sportininkui deramas elgesys

Gebėjimas būti dėkingam – gera sportinio elgesio pradžia. Padėkite vaikui suprasti, kad galimybė sportuoti yra privilegija. Sportas reikalauja nesavanaudiško daugelio žmonių

pasiaukojimo ir tėvų, žaidėjų bei trenerių bendradarbiavimo. Tėvams ar treneriams retai tinkamai atlyginama finansiškai, todėl žaidėjų padėka gali juos paskatinti. Pakanka nuoširdžiai tarti: „Ačiū už viską, ką padarėte, kad mes galėtume žaisti krepšinį."

Jūsų vaikas turėtų laikytis panašaus požiūrio ir į kitus komandos žaidėjus. Jis turėtų pripažinti jų indėlį į komandą ir drąsinti suprasdamas, kad kuo daugiau prisidės stiprindamas jos moralę, tuo geresnė bus komanda. Raginkite vaiką kitiems žaidėjams išsakyti teigiamus dalykus, pavyzdžiui: „Puikiai sužaista!" arba „Tu šiandien buvai neįtikėtinas".

Jūsų vaikas turi išmokti gražiai priimti tiek laimėjimą, tiek pralaimėjimą ir būti pasirengęs po žaidimo tuoj pat pasveikinti varžovą, nesvarbu, kas laimėjo. Laimėjus nereikėtų elgtis arogantiškai, bet pagirti varžovo žaidimą. Tiek po pergalės, tiek po pralaimėjimo jūsų vaikas turėtų gražiai palikti žaidimo aikštelę.

Užduotis

Jeigu turite tinkamą patalpą, tegul jūsų vaikas su draugais čia pažaidžia tinklinį. Jie gali pasidaryti tinklą iš virvės ir kaspinų, o linijas ant grindų pažymėti lipnia juosta. Žaidėjai gali sugalvoti savo taisykles, ir kiekvienas žaisdamas turi mokytis gero sportinio elgesio.

GRUODŽIO 11 D.

Geras komandos draugas

Vaikas, kuris laikysis toliau išdėstytų taisyklių, taps komandos draugų, trenerių ir tėvų vertinamu žaidėju. Jis turėtų:

- išmokti taisykles – nereikia erzinti kitų komandai renkant baudas;
- valdyti savo nuotaiką – neturėtų rėkti ant kitų žaidėjų ar piktai trenkti kamuolį arba raketę ir taip parodyti nusivylimą savimi ar kitais. Jeigu komandos žaidėjas nepajėgia suvaldyti savo nuotaikos, tai blogai veikia visą komandą;
- visus gerbti – vaikas neturėtų žeminti kitų žaidėjų, keiktis ar juos pajuokti;
- niekam nesuversti kaltės – jeigu blogai žaidžia jūsų vaikas, jis turėtų spręsti šią problemą ir kitą kartą pasistengti žaisti geriau. Jeigu klaidą padarė komandos draugas, reikėtų prilaikyti liežuvį arba reaguoti teigiamai;
- mokytis iš savo klaidų – padėkite vaikui suprasti, kad kartkartėmis klysta visi;
- žaisti sąžiningai – niekada nereikėtų apsimesti, kad varžovų komandos narys vaiką sužeidė, taip stengdamasis išpešti naudos;
- vykdyti svarbiausius savo įsipareigojimus – vaikas turėtų lankyti treniruotes, prižiūrėti savo uniformą, padėti rinkti lėšas ir pranešti treneriui, jeigu turi praleisti treniruotę;
- po ranka turėti visus reikalingus daiktus – nederėtų nuolat prašinėti komandos draugų vandens, kojinių, rankšluosčio, juostos ir pan.

Užduotis

Jūsų dukra gali padėti sustiprinti komandos vienybę ir visoms mergaitėms padovanoti plaukų kaspinų su mokyklos spalvomis. Jūsų sūnus ar dukra gali pakviesti komandą į namus pasivaišinti spagečiais.