

An international project aiming to support parents to support children involved in sport.



## Hvordan kan jeg sikre at mit barn får noget ud af at dyrke sport?

Til at starte med er det vigtigt at kende det udbytte der kan være forbundet med at dyrke sport. Dette udbytte omfatter:

- Fysiske og sundhedsmæssige fordele så som kondition, kropslige færdigheder, styrke, smidighed og hurtighed.
- Sociale fordele så som at lære at samarbejde med andre, udvikle lederegenskaber, udvikle venskaber og at lære at løse konflikter på en hensigtsmæssig måde.
- Psykologiske fordele så som modstandskraft, lære at udfordre sig selv, problemløsning, at lære af nederlag og at være vedholdende under svære eller krævende forhold.

Derefter er det vigtigt at fokusere på disse positive værdier og fordele. Dette kan du gøre gennem de spørgsmål du stiller dit barn omkring sport, og hvordan du reagerer på sejr og nederlag. For eksempel ved at spørge dit barn hvad det lærte i konkurrence hellere end hvad resultatet blev, eller ved at fokusere på hvad det syntes var sjovt i en træning hellere end hvordan det klarede sig i forhold til deres holdkammerater. Disse og lignende spørgsmål er med til at huske dit barn på at glæde og udvikling er hovedformålet ved at dyrke sport. Ved at opfordre dit barn til at fokusere på glæden ved at udvikle færdigheder er du med til at øge chancen for at dit barn fortsætter med at dyrke sport i længere tid og have en bedre oplevelse end blot at have fokus på at vinde.

Til sidst er det vigtigt at være opmærksom på at det ikke kun handler om hvordan du påvirker dit barn der afgør hvad dit barn får ud af at dyrke sport. Det sportslige miljø har også indflydelse på hvordan dit barn tænker og agerer. Stil dig selv følgende spørgsmål:

- Fremmer trænerne respekt, personlig udvikling og lighed?
- Bliver fejl set som muligheder for læring?
- Hvordan er stressniveauet i miljøet, hvor dit barn dyrker sport?
- Støtter holdkammerater hinanden?
- Viser de andre spillere sportslig opførsel?

Hvis svarene på disse spørgsmål ikke er positive, så er det ikke sikkert at miljøet er med til at fremme positiv udvikling for dit barn. I sådan en situation kan du snakke med dit barns træner for at forstå trænerens tilgang til træning. Derefter kan du beslutte hvorvidt du ønsker at dit barn skal være involveret i sådan et miljø eller om et andet miljø ville være bedre for dit barn.

An international project aiming to support parents to support children involved in sport.



## Hvorfor skal mit barn dyrke sport?

Sport får en del negativ omtale i medierne. Dog er konkurrencer som oftest præget af positiv sportslig opførsel. I et forsøg på at fremme sportslig opførsel kan det være en god idé at fokusere på de positive historier i forhold til sportslig opførsel i sport. Positiv sportslig opførsel er mere almindelig end vi tror!

Udøvere som er nået langt i deres karriere har nogle gange et stort fokus på at vinde. Der findes dog også mange dygtige udøvere der har fokus på udvikling af egne færdigheder og på at lære mere om selve sporten. Mange har rigtig stor respekt for den sport de dyrker, de krav den stiller, og de har en stærk forventning om hvordan udfordringer bør håndteres. Der findes mange eksempler på udøvere, der er på et rigtig højt niveau som anerkender den moralske del af sporten og viser positiv sportslig opførsel.

Et eksempel er Robbie Fowler, som spillede for Liverpool FC. Han bad dommeren om at undlade at give ham et straffespark, fordi at modstanderen ikke havde ramt ham, men kun bolden.

Et andet eksempel er fra dengang Stan Warwinka spillede imod Roger Federer i Australian open. Warwinka bad Federer om at lave en challenge imod dommerens afgørelse, fordi han vidste at dommeren havde set forkert.

De nævnte eksempler ovenover er blot to eksempler på god moralsk adfærd. Mere almindelige, men ikke mindst lige beundringsværdige eksempler findes der også mange af. Disse omfatter bl.a. at vise respekt og bekymring for modstanderen eller verbalt at opmuntre og støtte andre spillere. Den proces den finder sted, når man alene eller sammen med andre forsøger at overvinde de udfordringer som sporten stiller kan i sig selv forstås som positiv moralsk adfærd. Som forælder kan du opfordre dit barn til at vise god moralsk adfærd ved at dele gode eksempler med dit barn, og ved at opfordre det til at opsøge muligheder for at udvise god moralsk adfærd i sport.

An international project aiming to support parents to support children involved in sport.



## Hvordan kan jeg forhindre at mit barn kommer ud for doping og brug af stoffer i sport?

Manglende moralske værdier i sport kan være med til at opfordre udøvere til at snyde eller udvise usportslig adfærd på mange måder. For eksempel gennem groft spil, ved lyve for dommeren eller nogle gange også ved at tage doping.

Miljø og omstændigheder der kan gøre udøvere sårbare for brug af doping

- Transition til et højere niveau
- Behov for hurtigt at komme tilbage fra en skade eller et drop i præstationer
- Vrede efter en dårlig præstation
- Pres fra vigtige hændelser så som udvælgelse til store kampe eller turneringer
- Oplevet pres fra trænere, forældre eller sponsorer
- Stor træningsmængde eller tidspres i forhold til restitution
- Manglende træneruddannelse
- Tidligere dopingbrug hos pårørende, venner eller i miljøet

Personlige karaktertræk og holdninger der kan gøre et barn mere sårbart for brug af doping

- Lavt selvværd
- Usund perfektionisme
- Konstant fokus på resultater eller præstationer og konstant sammenligning med andre
- Utilfredshed med egen krop, stort fokus på at tabe sig eller et stort ønske om at få større muskler
- Tendens til at snyde for at opnå ønskede resultater
- En forestilling om at andre bruger doping og at doping ikke er skadelig
- Beundring af udøvere der er kendt for at have brugt doping

Du kan støtte dit barn i at håndtere udfordringer og til at undgå at udvise usportslig opførsel:

- Tal om god sportslig moral, muligheden ved rigtig træning og kost og omkring værdien af hård træning og fairplay.
- Bliv ved med at prioritere sikkerhed, sundhed, integritet og balance i livet.
- Anerkend personlig, social og sportslig udvikling fremfor resultater.
- Lær dit barn at have respekt for modstandere, holdkammerater og sig selv. Lær dit barn at tabe og vinde.
- Opmuntre dit barn, støt det i svære øjeblikke og ros det for personlig udvikling.
- Forvent fairplay, integritet, og et fokus på personlig udvikling fra barnets træner.
- Vær positiv – se bort fra resultater – hold fokus på dit barns præstation.
- Hvis du oplever at dit barn snyder, så tag en snak om det. Det kan være værdifuld læring for dit barn.
- Anerkend de gode rollemodeller.
- Vær opmærksom på det miljø som dit barn træner og konkurrerer i.