

Anbefalinger til forældre til en kampsportsudøver

Vi vil alle vores børn det bedste, og hvis du har et barn der dyrker eliteidræt, er du naturligvis villig til at gøre alt for at hjælpe mest muligt. Men de færreste giver deres barn den bedst mulige støtte i deres kampsport. Hvis du følger nedenstående anbefalinger, så kan du gøre en stor forskel:

1. Lad være med at fortælle barnet, hvordan det skal udøve sin kampsport

- Langt de fleste forældre vil gerne give deres børn gode råd til hvordan de bedst udfører deres kampsport. Men selv om disse råd er velmente har de ikke samme kvalitet som trænerens anbefalinger. Med mindre du selv er særligt uddannet inden for kampsport. Skulle du så være særligt vidende om kampsporten så gør din rolle som forælder, da dine anvisninger ofte kan blive en kilde til irritation. Husk, at det er træneren der er træner og ikke dig.

2. Giv ros i stedet for kritik og giv hjælp til at tænke positivt

- Der kommer et tidspunkt i enhver kampsportsudøvers udvikling, hvor tingene ikke går helt så let. Her kan det hele nemt blive negativt og drømmen kan blive opgivet. Lyt til barnets frustrationer og ærgrelser. Når du har lyttet, så hjælp barnet til at se de positive ting der sker. Husk barnet på, at alle store mestre har begået fejl på sin vej.

3. Det du taler om, påvirker dit barn

- Som forælder til et barn der dyrker konkurrenceidræt, kan kampsporten hurtigt blive en meget stor del af forælderen liv. Dette kan få forælderen til at tale meget om kommende begivenheder, om andre udøvere, deres forældre eller trænerne.
- Det du siger om dem påvirker dit barn, ofte i endnu større grad end det påvirker dig selv. Så hvis du er sur på andre og taler meget om dem, vil det sandsynligvis komme til at fylde meget i tankerne hos dit barn. Dette kan ødelægge alt lige fra motivation hos barnet og til at barnet kan opleve, at det bliver meget svært at samarbejde med dem som deres forælder har omtalt negativt.
- Tænk over hvad du sætter fokus på når du taler og fokuser på det positive. Det er her, at motivationen, glæden og energien kan hentes til den daglige træning.

4. Du er ikke synsk - spørg dit barn hvordan du bedst støtter op

- De fleste forældre føler sig temmelig sikre på, at de ved hvad deres barn har brug for. Men alt for ofte tager forældrene fejl uden nogensinde at opdage det. Deres eget verdensbillede fylder nemlig så meget, at de reelt set ikke kan se tingene fra barnets perspektiv.
- Du kan reelt set ikke vide hvad dit barn har brug for uden, at I har talt om det. Så spørg hvad barnet helst ønsker og tal derefter om hvordan det virker. Jo mere hensigtsmæssig støtte, jo mere får dit barn ud af sin kampsport.
- Prøv i øvrigt at spørge om hvad dit barn gerne selv vil have ud af sin kampsport. Vær forberedt på, at du bliver overrasket over svarene.