

TIPS OCH RÅD FÖR LEDARE OCH VUXNA

- Uppmuntra till allsidig och regelbunden träning
- Uppmuntra till självständighet och delaktighet
- Utifrån föräldrarollen var intresserad, entusiastisk och positiv
- Uppmuntra till att alltid göra sitt bästa
- Ställ frågor om barnets idrottsupplevelse
- Kom ihåg att du är en förebild och agera därefter
- Förmedla att barnidrott ska bygga på glädje, utveckling och rent spel
- Var närvarande utan att vara styrande
- Fråga och intressera dig för barnets mål med sitt idrottande samt vad som är roligt med idrotten



FORSKNING VISAR ATT:

- Ett barn som har roligt med sin idrott utvecklas mer och stannar kvar längre
- Att familjens fysiska utövande stimulerar barnen själva till att idrotta
- Ett av fem barn känner för stor press från föräldrar, tränare eller andra vuxna
- Alla barn är unika i deras fysiska och psykiska utveckling
- En trygg idrottsmiljö är en avgörande faktor för barns inläring, prestation och välbefinnande
- Framgångsrika idrottare utövar flera olika sporter under sin idrottsliga resa
- Tidig specialisering har svagt stöd från idrottsforskningen gällande framtida elitprestationer