# **Tips som idrottsförälder**

En typisk idrottsförälder har sitt barn i idrott ungefär sju år. Under denna tid tillbringar barnet hundratals, ibland tusentals, timmar tillsammans med lagkamrater och våra ledare.

Tillsammans vill vi på bästa sätt försöka hjälpa till att få en trygg miljö där ditt barn ges möjlighet att utvecklas oavsett ambitionsnivå med sitt idrottande. Stödet hemifrån kopplat till såväl skolarbete som idrott är avgörande och viktigt.

Vi har föräldrar som frågar oss *”Vad kan jag tänka på?”*, *”Ska vi göra något speciellt med maten?”*, *”Finns det några RÄTT eller FEL?”*.

Nedan försöker vi att svara på vanliga funderingar.

**Närvaro som förälder?**

Många barn, kanske än vanligare framåt tonåren, kan uttrycka *”du får inte komma på match”*, *”det är pinsamt om du kommer”* eller andra liknande formuleringar. De är inte sanna.

Ju fler föräldrar vi har i vår verksamhet – desto högre trygghet. Barn och ungdomar mår bra av att du visar delaktighet och intresse. Föräldranärvaro är den starkaste indikatorn för hur länge barnen idrottar – lag med hög föräldranärvaro idrottar längre upp i åldrarna.

**Vad betyder det att vara förälder till ett barn i en ideell förening?**

Positiva minnen med ditt barn och en trygg uppväxt under tonåren tillsammans med kompisar och ledare med sunda värderingar.

Föräldrar utan idrottsbakgrund kan ibland tro att en idrottsförening fungerar likt SATS eller ”vi har köpt en basketlektion” men så är det inte riktigt. En viktig skillnad – vi är **inte** en ”kom och gå när det passar”-verksamhet. Spelare förväntas deltaga på träning och match då närvaro stärker individ och grupp.

Positiv exempel – *”vi kommer 30 minuter senare till mormor då vi har en match med laget inplanerat på söndagen”*.

Negativt exempel – *”vi kommer inte till matchen då vi ska till mormor”*

Som förälder bidrar du till hög kvalité med din närvaro och kommunikation. Lag med god föräldranärvaro är de lag som är aktiva med många spelare när de når 15-årsdagen. Hjälp lagets ledare genom att vara kvick med t.ex. matchkallelser, mailsvar och framförhållning när resor är inplanerade.

Positivt exempel: *”Nästa helg kan vi inte komma på matchen då vi är bjudna på kalas”*

Negativt exempel: *”I morgon kommer vi inte på matchen då vi är bjudna på kalas”*

**Hur ska vi få ihop skolarbete och kvällsaktiviteter?**

Skolarbete går alltid i första rummet. Vår erfarenhet säger oss att det går att få ihop skolarbete med träningar på ett bra sätt oavsett om det är en, fyra eller fler träningar i veckan.

Idrottande barn är ofta bra på att planera sitt skolarbete. Som förälder kan du hjälpa till med denna planering. Kanske genom att sitta en stund på söndagskvällen och gå igenom den kommande veckans skolarbete och träningar.

Frågor som *”när behöver du arbeta med den läxan som ska vara klar på fredag för att inte missa onsdagsträningen?”* och *”hur många timmar tror du att du behöver repetera inför provet nästa vecka för att känna att du är där du vill vara?”* kan hjälpa barnet att bli medvetet om framförhållning.

Studier på ungdomar som är fysiskt aktiva minst 3\*45 min per vecka påvisar bättre studieresultat än mindre fysiskt aktiva barn.

**Hur kan jag heja på mitt barn under match?**

Som förening är vi prestationsfokuserade och inte resultatorienterade. Ett bra sätt att koppla det till hur vi hejar på match är genom att försöka uppmuntra försöket och inte nödvändigtvis resultatet av försöket.

Fråga gärna lagets ansvarige vad de har för fokusområden i just denna match så kan du hjälpa till att förstärka det tränaren valt att fokusera på. T.ex. så kan det vara bra att känna till att laget just idag har fått instruktionen *”idag höjer vi tempot och vågar chansa lite”* så att man inte som förälder rätt vad det är hojtar till ett *”LUGN – vårda bollen!!”* som då går tvärtemot lagets intention vilket sätter barnet i en svår situation då förälder ropar en sak och tränaren har sagt en annan...

Vi påstår att *”Hur många poäng gjorde du?”* inte är den bästa frågan då barnet kommer hem från en basketmatch. Kan du hitta frågor som är kopplat till hur det kändes och om barnet försökt sitt bästa tror vi att det är lättare att känna sig uppskattad. Kanske åt hållet *”Har du gjort ditt bästa idag?”* eller *”Kan du nämna något exempel där du var en bra lagkamrat idag”?*

Det är självklart kanonroligt med en högljudd och positiv hejarklack som ger energi till laget och en trevlig inramning till matchen. Låt oss fortsätta fylla Hammarhallen B!

**Vad ska mitt barn äta i samband med träning och match?**

Vanlig husmanskost räcker väldigt långt. Idrottande barn behöver äta mer än passiva barn. Ändrad kost och/eller kosttillskott behövs inte för idrottande barn och ungdomar.

En gedigen frukost är möjligen det viktigaste målet för ett idrottsaktivt barn. En extra smörgås för att ha bra med energi under en hel skoldag är en bra start.

Ett mellanmål behöver inte vara krångligt och det räcker gott med en extra banan som grund. En yoghurt eller smörgås under eftermiddagen är bra inför kvällens träning. Försök undvika de mest sockerstinna yoghurtvarianterna, en snabbtitt på innehållsförteckningen på t.ex. en Risifrutti kan ge ny kunskap om sockerinnehåll.

Vätska kan underskattas, en tumregel kan vara att försöka få i sig ett par deciliter extra vatten de dagar det är träning.

**Mitt barn har ont i ”xxx”?**

Det är inte ovanligt att barn mörkar när de har ont för sina ledare. Det kan vara av flera skäl, såsom att de tror att de inte ska få spela match eller att de är rädda att ledaren skall tycka att de känner efter för mycket eller rent ut av är ”mesiga”.

Vi ber dig som förälder att prata med lagets ledare då barnet hemma uttrycker att det har ont. Lagets ledare kan sakna informationen. Som grundregel, utan att den ska ses som en sanning, kan man som förälder bli lite mer observant om det är ont som sitter i tre-fyra dagar. Ont som efter t.ex. en krock på träning bör gå över efter ett par dagar.

Vid ont i rygg och knän tycker vi att du som förälder skall vara lite extra observant. Ibland kan det handla om växtvärk men vår rekommendation är att prata med lagets ledare om ni upplever att det är värk som är ihållande.

Som förening i SBBF har vi kontakt med sjukgymnaster och ett tidigt besök och guidning i prehab (skadeförebyggande träning) är en god investering i sitt barns goda hälsa. Kontakta FOLKSAM Råd och Vård på 020-441111

**Hur viktigt är det att åka med på turneringar och läger?**

Med en respekt för att det är en kostnad att åka på turneringar och läger så vill vi ändå säga att det är årets höjdpunkter. Det är här man ligger på luftmadrasserna och pratar i timtal och blir kompisar för livet. Man lär känna nya klubbvänner och kompisar i andra föreningar. Så långt det är möjligt hoppas vi att familjer prioriterar närvaro på turneringar och läger.

**Genom mitt företag/arbetsplats skulle vi kunna stödja föreningen – hur gör jag det?**

Ett kort inledande mail till ordförande Daniel Mattsson på daniel@hammarobasket är en bra start! Vi är väldigt tacksamma för allt stöd till verksamheten!

**Var kan vi köpa basketskor, bollar och annat?**

Vi rekommenderar **BasketShop** som ni hittar länk till på vår hemsida eller gå till [www.basketshop.se](http://www.basketshop.se/) och kolla in klubbshopar!

Ni som har andra funderingar skicka gärna in dessa till info@hammarobasket.se så försöker vi lägga upp dem här framöver.