

# DE 10 FORÆLDREBUD

Forældre er en vigtig ressource hvis man vil være eliteidrætsudøver. Det er vigtigt, at man som forældre bakker op om sit barn og dennes idrætsvalg men der er en hårfin balance mellem at være støttende for sit barn og ambitiøs på sit barns vegne.

DBTU har lavet 10 forældrebud, som er en vejledning til forældre og andre interesserede om hvordan de bør opføre sig.

1	Vis interesse i forbindelse med træning og kamp - dit barn ønsker det.	Som spiller er det vigtigt at føle opbakning fra baglandet. Derfor er det også vigtigt, at du som voksen interesserer dig for og bakker op omkring dit barns idræt.
2	Vær anerkendende overfor BEGGE spillere under kamp.	Det er vigtigt, at du ikke kun bakker op om dit eget barn. Støt og anerkend begge spillere for de gode ting de gør. Det er fair play
3	Giv opmuntring i både med- og modgang. Overlad til dit barns træner at kommentere det rent bordtennis faglige.	Det er træneren, der har ansvaret for, at hjælpe dit barn omkring sporten. Som forældre skal du hjælpe med det udenom. Du ville ikke blive glad hvis træneren blander sig i, hvornår I som familie inviterer gæster!
4	Respekter trænerens beslutninger.	Træneren er den person der er tættest på dit barns sportslige udvikling og der er - næsten altid - en baggrund for de beslutninger der er truffet eller træffes. I stedet for at være kritisk i tilgangen til disse, så bak op om træneren.
5	Se på dommeren som en vejleder - kritiser ikke hans/hendes afgørelser og bland dig aldrig i beslutninger truffet af spillerne selv i en dommerløs kamp.	Dommeren bestemmer. Send det rette signal, når du er tilskuer, så vi bevarer respekten om dommerens beslutninger. Hvis det er dit barn der selv dømmer, så lad dem diskutere sig frem til den - for dem - rigtige beslutning i situationen.
6	Vejled dit barn omkring fornuftig kost - før/under og efter træning og kamp.	Det er vigtigt, at du fremstår som et godt eksempel for dit barn. Hjælp med, at sikre at madpakken indeholder de rette ting til en succesfuld træning el. kamp.
7	Spørg om kampen, træningen eller samlingen var spændende og sjov - ikke kun om resultatet og hvordan det gik.	Specielt i de unge år er det vigtigt, at fjerne fokus fra resultaterne og i stedet fokusere på udviklingen.
8	Sørg for rigtigt og fornuftigt udstyr - overdriv ikke. Spørg træneren til råds.	Enhver idrætsgren kræver godt udstyr men alt med måde. Udstyr kan blive for godt til dit niveau.
9	Vis respekt for arbejdet i klubben - bak op om initiativer som forældremøder mv., hvor I kan afklare ambitioner og holdninger. Du behøver ikke andre forudsætninger for at tage del i klubbens liv, end lyst og engagement.	Alle ønsker anerkendelse - og anerkendelse for en frivillig leder kan både være et "tak" men også at man deltager i aktiviteterne. Jo flere der deltager jo større er lysten for at lave arrangementet igen.
10	Tænk på, at det er dit barn der spiller bordtennis - ikke dig!	Opbakning er vigtigt - men lad dit barn bestemme tempoet for hans udvikling.