

Com ajudar els infants en la pràctica esportiva 1a Part



Com a pares i mares teniu un paper clau a l'hora d'aprofitar els beneficis potencials que té l'esport per al desenvolupament dels infants i d'evitar que n'extreguin actituds o valors inadequats. En aquest sentit, és important tenir en compte una sèrie d'hàbits i recomanacions per abans, durant i després de les competicions:

Abans de la competició:

1. **Assegura't que segueixen uns bons hàbits de descans.**
2. **Fes que esmorzin adequadament.**
3. **Si l'infant es mostra nerviós posa en pràctica tècniques de relaxació.**
4. **Evita nervis afegits si arribeu tard a la convocatòria.**
5. **Anima'l i transmet-li confiança.**



Durant la competició:

1. **Adopta un paper secundari.**
2. **Evita intervenir en el joc si no és per animar o aplaudir.**
3. **Controla les emocions, sobretot les expressions agressives i els retrets.**
4. **Focalitza l'atenció en l'esforç més que en el resultat.**

Consulta més consells a la 2a part d'aquesta infografia.

Font: : <https://blog.innerdrive.co.uk/how-to-help-your-child-in-sport>

Com ajudar els infants en la pràctica esportiva

2a Part



Com a pares i mares teniu un paper clau a l'hora d'aprofitar els beneficis potencials que té l'esport per al desenvolupament dels infants i d'evitar que n'extreguin actituds o valors inadequats. En aquest sentit, és important tenir en compte una sèrie d'hàbits i recomanacions per abans, durant i després de les competicions:

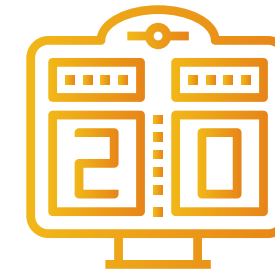
Consulta més consells a la 1a part d'aquesta infografia.

Després de la competició:

A l'hora de donar l'opinió sigues honestos però posa l'èmfasi en les possibilitats de millora més que en els errors.

Evita:

1. Focalitzar les valoracions en el resultat.
2. Fer comparacions entre participants.
3. Expressar elogis exagerats.



Centra els comentaris en:

3. Pregunta-li si s'ha divertit i com s'ha sentit.
2. Demana-li quin aspecte creu que podria millorar.
3. Transmet-li que estàs orgullós/a del seu esforç de superació.

