

8 съвета как да изберете подходящия спорт (и спортен клуб) за детето (част 2)

3. Съобразете темперамента и физиката на вашето дете

При масовия спорт „за всички“ рядко има предварителна селекция. Във вида, в който много от дейностите се практикуват – *„два пъти в седмицата“* рядко се и достига до високи спортни постижения. Трябва да се знае обаче, че предварителното съобразяване с индивидуалността на трениращия е много важно за успешната реализация.

Различните спортни дисциплини работят в различни работни режими за физическото и психическото тяло и почти няма човек, който да може да тренира ВСИЧКО. Едни са *бегачи на дълги разстояния*, други са *спринтьори*. *Балерината* никога няма да стане шампион по сумо както и обратното.

- *Физически данни:*

Физиката е едната страна на монетата. Тя може да се прецени лесно, особено от опитния треньор. Задължително го попитайте още в началото дали вижда потенциал във Вашето дете и дали има смисъл да се започва (или продължава) с дейността. Въпреки, че днес фокусът е обърнат напълно към „клиента“ и дали на него ще му хареса заниманието, имайте предвид, че правилният поглед е по-скоро обратния – дали Вие сте подходящи за съответното занимание. В това няма нищо лично и обидно! Трябва да сте само благодарни, ако някой Ви насочи какво да (не) правите, защото да изберете правилно „Вашето“ нещо е определящо за това колко далеч ще стигнете.

- *Темперамент:*

Докато физиката е само проявление на вътрешните качества, темперамента е онова, което ни движи отвътре. Един меланхолик – флегматичен тип трудно би се реализирал в някоя силно динамична дисциплина (*например спринт*), както и един силно енергичен тип трудно би се „успокоил“ с нещо по-бавно (*например йога*).

- *Психо-емоционални фактори:*

Какво е Вашето дете? Състезателна личност ли е? Публичната изява мотивира ли го или по-скоро го плаши. Може ли да губи или е свикнал всички да му повтарят, че е „*Номер 1*“. Индивидуален играч ли е или мисли и за другите?

Спортът (пре)възпитава! Може да използвате *състезателната дейност*, за да научите своето дете да бъде борбено и устремено, а да се научи да губи ще му бъде ценно и занаят. *Отборните*

спортове развиват социалните умения и чувството за общност, а индивидуалните дисциплини биха паснали добре на по-интровертен тип деца, които обичат своята (самостоятелна) компания. Ако мислите, че състезанието не е Вашето нещо и искате да обърнете фокуса от *съревнование*то към *споделеността* с другите и към това да ставаме *по-добри от себе си*, има подходящи несъстезателните двигателни активности: несъстезателни танци, някои бойни изкуства (Айкидо), йога.

4. Съобразете се с желанието на детето, но решението вземете Вие

Внимавайте до колко определящо за Вас е *„на детето да му хареса“*. Ако на него му харесва по цял ден да лежи на дивана и да гледа детски, ще го оставите ли? Ако *не иска* да отиде на училище днес? Всеки път ли преди да си напише домашните, го *питате*?

Разбира се, че е важно да се съобразите с мнението на детето. Все пак това е нещо, което ще прави то, не Вие. Не попадайте в капана на свръхамбициозните родители, които проектират своите (неизживяни) мечти върху децата си, без изобщо да се съобразят с тяхната индивидуалност. **НО!** Съобразете се с детето си *по адекватен начин*. Не го натоварвайте с отговорност, която то не може да поеме като оставите избора *изцяло в неговите ръце*. Чрез мъдростта на зрял Родител *Вие* може много по-добре да прецените дали дадена дейност носи ценности и позитиви в дългосрочен план, отколкото само мимолетно забавление и еуфория. Съставете списък с дейности и школи, които според Вас са ценни и обсъдете вариантите заедно. Заведете го да гледа на няколко места. Дайте му възможност да пробва няколко урока без да го записвате. Попитайте го как се чувства в тренировките. Дали го вдъхновяват и предизвикват. Дали има нещо, което го притеснява. Слушайте активно, но не се доверявайте *изцяло*. Имайте предвид, че мотивите, по които детето избира, може да *не са същите* като тези, които вие имате. Едва ли някое четиригодишно ще ви каже: „Учителят е много строг и ме плаши, но вярвам, че това ще е добре за мен в *дългосрочен план*“ или пък „Тези упражнения са много *трудни и изморителни*, но това ще ме направи по-здрав и по-издръжлив“. По-вероятно е да чуете днес: „Танците са *най-великото нещо на света, запиши ме, запиши ме!*“ ... А утре: „Не искам повече... *не харесвам танци...*“. Ето къде идва ролята на Родителя, който да отсява същественото от инфантилното. Да насочва и подкрепя. Да обясни, че това, че ни е трудно, не трябва да ни плаши – така ставаме по-силни. Това, че понякога не ни се ходи е нормално, защото е човешко да се изморяваме, но трябва да бъдем постоянни, за да постигнем каквото и да е. Че ще има трудности и изпитания, но не те са пред нас, за да изпитат нашата *воля*... Проявете търпение и дайте време на детето да свикне – не се отказвайте при първото „не искам“!

Разбира се, ако отказът е категоричен и *всеки път* за дълго време, няма смисъл да настоявате. Потърсете обаче реалната причина за този отказ – на детето не му харесва конкретната спортна дисциплина, или не го привлича идеята да се движи въобще? Признаци за второто е, ако системно отказва да тренира каквото и да му предложите, където и да го заведете. Ако това е случая, помислете какво е ежедневието му, дали не е свързано с твърде много статика и дали не е време да преосмислите неговите навици. Колкото по-голямо става детето, толкова по-трудно ще Ви бъде да (го) промените.

5. Школата е много важна

При избора на спортна дейност е много важно да изберете правилно не само дейността, но и клуба, в който ще практикувате. Ценностите на школата – има ли такива и доколко ясни са те за външния свят (и за самите практикуващи). Кое е най-големият фокус – постиженията или израстването на Личностите? Има ли *нещо друго* освен състезанията и медалите? Пазете се от организации, които силно крещат: ние сме най-добрите!! Особено в несъстезателните дисциплини подобни твърдения не само че са абсурдни (според кого и за кого са най-добрите!?), но и противоречат на спортменската етика: да ставаме добри, защото се развиваме, а не защото „мачкаме“ останалите.

- Треньорите:

Треньорът е много важен. Може би най-важният фактор, който трябва да ръководи изборът Ви. Споделя ли Вашите ценности/ съответно вие неговите. Бихме ли му се доверили за възпитанието на Вашите деца? Уважавате ли го? Отдаден ли е на дейността си? Професионалист ли е? Вдъхновяваща Личност ли е?

- Материалната база:

Пазете се от луксозните зали, за които най – голямото (и единствено) преимущество е интериорът на помещението, но и не се примирявайте с места, които не покриват елементарни санитарни изисквания. Недопустимо е да се прави компромис с хигиената, температурата, уюта, особено, когато става въпрос за деца. Средата възпитава – красиво ли е, подредено ли е, изискват ли децата да се грижат за мястото си?

- Графикът:

Колко общо часове на седмица провежда клубът? Част ли са от мултифункционална зала с позиции два-три пъти в седмицата, или помещението се ползва само за целите на школата, пригодено е изцяло за нейните нужди и се предлага ежедневен график. До каква

степен се работи според нивото и възрастта на участниците, има ли класификация на групите или всички тренират заедно. Колкото по – тясна е специализацията и колкото по-професионално се работи, толкова по-сериозна е школата.

Абсурдно е да си помислим, че „Златните момичета“ тренират два пъти в седмицата в кварталната зала, наред с начинаещите деца, които току-що започват?!

- **Ангажираност:**

Има ли събития извън регулярните тренировки? Провеждат ли се тренировъчни лагери, обучения и семинари? Има ли инициативи, които обогатяват основната дейност и търсят ангажираност от страна на деца и родители? Разбира се, че допълнителните дейности не са фокуса на заниманието, но те говорят за отдадеността на треньорите и тяхното желание да обогатят своите трениращи *цялостно*. Всичко извън тренировките (разбира се, когато връзката е адекватна), обогатява клуба отвътре, като засилва общата мотивация на трениращите и ги превръща в сплотен колектив.

6. Евтиното излиза скъпо

Цената не е без значение. Факт. Всяко семейство преценява своите възможности. Но, ако изисквате качество на обучението, бъдете готови да платите справедлива цена. Ако не сте склонни да давате, не изисквайте и да получавате. Уважавайте труда на преподавателите/треньорите, особено ако те са професионалисти /занимават се само с тази дейност/. Много хора днес „броят“ работните часове на учителите, НО имайте предвид, че преподавателската работа не е САМО по време на часа. Един добър треньор се подготвя преди него, отделя допълнително време, за да изготви цялостна програма, да замисли и организира допълнителните активности, свързани с дейността, да ръководи организацията и административната дейност на клуба. А това трудно би се случило, ако той работи на пълно работно време другаде, защото средствата, които получава от школата не са достатъчни, за да се изхранва.

Помещението. Наемите са скъпи. **Доброто оборудване и поддръжка на залата** – също. Оценявайте добре изградените материални бази. Особено ако те са самофинансирани. Особено ако се ползват само за целите на дейността – това означава, че ръководителите на клуба са истински професионалисти, които искат да изградят място, съобразено изцяло с изискванията на дейността, вместо да делят пространство с най-различни, често не съчетаващи се дейности, за да спестят разходите.

7. Преценете инвестицията

Да, организираниите спортни посещения са дългосрочна инвестиция и за да имате успех, трябва да ги разглеждате именно като такива – не като временно занимание за уплътняване на времето, нещо, което правим сега, защото „имаме време, пари и ни е близо“. Преценете не само финансовия фактор, а и времеия, организационния, емоционалния. Изисква се *ангажираност* не само от страна на детето, но и от страна на Родителя. Часовете и мястото са ви удобни сега, но след една, две години ще имате ли възможност отново да посещавате? Бихте ли направили жертва с други неща от *Вашето* ежедневие, защото дейността Ви е ценна? Ще имате ли силата да подкрепите детето, когато срещне трудности (*а такива със сигурност ще има*), да му припомните колко много труд и усилия сте вложили и да го насърчавате да продължава, преоткривайки първоначалните цели, които *заедно* сте си поставили?

8. Повтаряйте си вашето „ЗАЩО“

Спортът не е приятно забавление или начин да запълним свободното си време, той изисква много време, усилия, често *причинява болка и създава трудности* и ако не знаем ясно защо го правим ще бъдем склонни да се откажем лесно.

Добре е да помните първоначалните мотиви, с които сте започнали и периодично да ги преповтаряте – изпълнили ли са се очакванията Ви, или сте открили неподозирани позитиви? Запазили ли сте същото отношение или то се изродило в друго... Продължавате ли да посещавате тренировките с онзи плам, или вече те са само скучно задължение. Останало ли е нещо друго, по-трайно и значимо след като първоначалната страст е изтляла? Никога не е късно да се преориентирате, но и не загърбвайте *многогодишни усилия*, заради нова „тръпка“. Имайте предвид, че заниманията са като връзките – първоначалното „влюбване“ със сигурност отминава, но единствено времето е тестът, който може да покаже има ли и нещо повече, заради което си заслужава да се дерзае.

Няма резултати без *Труд*.

Няма постижения без *Воля*.

Няма победа без *Постоянство*.

И не забравяйте, че най-важната победа е *победата над себе си* – или това да преодоляваш собствените слаби черти и да се научиш да продължаваш, когато всичко крещи „откажи се!“ Именно *упоритостта и (само)дисциплината са най-ценните уроци*, които може да Ви даде спортът! **Вземете ги! Заслужава си!**