



SENIDEEN ESPERIENTZIA KIROLEAN

SARRERA

Kirolean parte hartzen duten seme-alaba izateak **onura eta esperientzia positibo ugari** ekar ditzake; garapen fisiko eta psikologikoak, kirolean parte hartzen gozatzea, lagun berriak egitea... Hala ere, zure seme-alabak kirolean duen **esperientzia babestea erronka izan daiteke**, eta zure **inplikazioan, jokabidean eta emozioetan** ere **eragina izan dezake**.

Horregatik, haur kirolari baten aita/ama izatearen **esperientzia ulertzea eta egon daitezkeen oztopoetarako prestatzea oso erabilgarria izan daiteke**.

NOLA LAGUNDU ZURE SEME/ALABA KIROLARIARI, ZURE ESPERIENTZIA ERABILIZ

1. IKAS EZAZU ZURE SEME-ALABAREN KIROLARI BURUZ



HITZ EGIN

entrenatzaileekin eta esperientzia duten gurasoekin.



INFORMA ZAITEZ

kirol federazioaren web orrien bidez.

2. SEME-ALABEN AURRERAPENAREKIN AURRERA EGIN



ULERTU

zure seme-alabak **aurrera egingo duela kirolean eta hainbat klub eta kultura desberdinak aurkituko dituela**.



PRESTATU

aurrerapenean duzun **inplikazioa eta itxaropenak** ziurrenik alda daitezzen.

3. IZAN LEIAL ZURE PRINTZPIO ETA HELBURUEKIN



GOGORATU

zure **inplikazioak eta jokabideak** kirol-kulturaren **eragina** izango dutela.



HAUSNARTU

zure esperientziari buruz, zure helburu eta printzipioei leial izan zaitezzen.

4. ETORKIZUNEAN GERTA DAITEZKEEN EGOEREI BURUZ HAUSNARTU

Zure semea edo alaba atsekabetuta ikustea, hautatua ez izatea, lesionatzea edo faborismoa jasotzea.



PENTSA

ezazu **zein egoeratan** egin behar duzun aurre.



HAUSNARTU

egoera horietan **nola sentituko zinatekeen** eta **zer estrategiek** lagunduko lizuketen.

5. KONTAKTU-SARE BAT BILATU



GARATU

laguntza emozionaleko harreman-sarea.



LAGUNTZA ESKATU

entrenamendu eta lehiaketen **exijentziekin**.

6. SEME-ALABEKIN HITZ EGIN



HITZ EGIN

ezazu zure seme-alabaekin **haien esperientziaz** kirol arloan **gehiago jakiteko**.



PARTE HARTU

haien kirol esperientzian **modu aktibo eta positiboaren bidez**.

7. ERLAXATU ETA GOZATU HAIEN LEHIAKETEKIN



EREDU IZAN

seme-alabentzat **zeure portaerarekin**.



GOZATU

zure seme-alabekin **kirol-esperientziaz**.

