

## **Lyžování – alpské disciplíny**

### **R o d i č o v s k é   d e s a t e r o**

---

**Patříte k rodičům, kteří mají pocit, že výchově svého potomka rozumí a musí být u všeho důležitého, včetně lyžařského růstu dítěte. Pokud ano, uvědomte si, že nejlepší, co pro ně můžete udělat, je řídit se následujícím desaterem, které vyplývá ze základů didaktiky, psychologie i ze zkušeností trenérů a jiných pracovníků z oboru.**

- 1. Bavte se lyžováním. Uvědomte si, že potomek lyžuje pro sebe, nikoliv pro Vás.**
- 2. Nechte dělat dítě i jiné pohybové aktivity. Lyže na nohách a hole v rukou od rána do večera neznamenaají cestu do Světového poháru, ale spíše na ortopedii.**
- 3. Poskytněte dítěti dostatek prostoru na regeneraci, nepřetěžujte je.**
- 4. Dbejte na zdraví potomka, doléčujte řádně zranění, nemoci i drobná nachlazení.**
- 5. Kupujte co nejlepší výzbroj a výstroj, vyvarujte se nákupu materiálu, který by měl vydržet tři a více let – dítě stárne rychleji, než si myslíte.**
- 6. Důvěřujte trenérovi, nedávejte dítěti pokyny v rozporu s pokyny kouče, nesnižujte jeho autoritu.**
- 7. Dodržujte pravidla, která platí v oddílu / klubu. Nechod'te na schůzky závodníků s trenérem, vozte dítě na tréninky a závody včas, nepokřikujte na dítě při těchto akcích, absence omlouvejte předem.**
- 8. Pokud máte výhrady k fungování oddílu / klubu, řešte je s trenérem nebo s vedením, se zástupci svazu nebo úseku. Pokřikování na startu nebo v cíli nikomu neprospěje a nic nevyřeší. Od trenéra vyžádujte maximum informací o Vašem dítěti a nikoliv o tom, proč je nebo není nominován na ten který závod.**
- 9. Příspěvky nejsou akcie. V drtivé většině oddílů / klubů pokrývají náklady na nájmy, dopravu, ubytování, vleky ale také na výlohy trenérů, bez nichž to bohužel nejde.**
- 10. Pokud patříte mezi aktivnější rodiče, kteří se snaží dítěti poradit s tréninkem, přečtěte si raději odbornou literaturu, než s tím začnete.**