**了解提供特奥会运动支持的家庭成员的作用**

**积极参与指南**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | **提供特奥会运动支持的家庭成员：**父母、照护者或兄弟姐妹，其家庭成员作为运动员参与特奥会运动。 |  |
|  |  |  |
|  | 这一角色涉及不同的责任、行为和态度，旨在支持和培养运动员的运动参与、发展和整体健康。作为一名提供运动支持的家庭成员，需要适应运动员的个性，并以培养其身体、情感和个人发展的方式支持他们的旅程。 |

**提供运动支持的父母或照护者发挥的关键作用**

提供运动支持的父母或照护者发挥的关键作用

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **1** | **提供支持的态度** | 提供运动支持的父母应该鼓励和支持运动员参加运动，无论运动员的技能水平或成就如何。重点应放在享受经历、学习和个人成长上，而不仅仅是获胜。 |
|  | **2** | **情感支持** | 在情感上支持运动员至关重要。无论输赢，表现出您为他们的努力和进步感到骄傲，这对他们的自尊和动力都很重要。 |
|  | **3** | **后勤支持** | 父母通常在安排和管理运动员的运动参与情况方面发挥着关键作用。这可能涉及安排交通、确保运动员拥有必要的装备以及处理日程安排冲突。 |
|  | **4** | **参加活动** | 参加运动员的运动会、比赛或竞赛，表明您对其追求的事业感兴趣、愿意投入关注。您的出席会对他们的信心和表现产生积极的影响。 |
|  | **5** | **尊重教练和官员** | 表现出对教练、官员和其他参与者的尊重至关重要。避免破坏教练的决定（即使您不同意其决定），并通过遵守规则和保持积极的态度来展现体育精神。 |
|  | **6** | **平衡优先事项** | 提供运动支持的父母应该帮助运动员在运动和其他生活承诺之间取得平衡。鼓励时间管理和开放的沟通非常重要。 |
|  | **7** | **设定现实的期望** | 对运动员的表现和进步设定现实的期望非常重要。不切实际地追求卓越会导致压力和倦怠 |
|  | **8** | **赋权和独立** | 虽然支持至关重要，但让运动员掌控自己的运动历程可以培养独立性、决策能力和更强的成就感。 |

**提供运动支持的兄弟姐妹发挥的关键作用**

提供运动支持的兄弟姐妹发挥的关键作用

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **1** | **啦啦队长和支持者** | 提供运动支持的兄弟姐妹常常是自己的运动员兄弟或姐妹的最大粉丝。他们参加运动会、比赛和竞赛，为兄弟姐妹的队伍加油助威。 |
|  | **2** | **情感支持** | 提供运动支持的兄弟姐妹可以为运动员提供情感支持，庆祝胜利，安慰失利，并在充满挑战的时刻给予鼓励。 |
|  | **3** | **后勤支持** | 提供运动支持的兄弟姐妹可以根据年龄和能力，协助交通、帮助使用装备，甚至一起参加赛前的日常运动，为自己的兄弟姐妹的日常训练做出贡献。 |
|  | **4** | **分享经历** | 运动可以成为增进感情的共同基础。分享故事、经历，甚至一起练习都可以加强兄弟姐妹之间的关系。 |
|  | **5** | **学习生活技能** | 提供运动支持的兄弟姐妹有机会学习重要的人生技能，如给与同理心、进行团队合作和赞扬他人成就的能力。 |
|  | **6** | **应对竞争** | 兄弟姐妹在运动中的竞争既有趣又具有挑战性。在友好竞争和相互支持之间取得平衡非常重要。 |
|  | **7** | **管理时间** | 如果兄弟姐妹都参与各种活动，他们可以学会如何有效地管理时间，并尊重彼此对活动的投入。 |
|  | **8** | **建立联系** | 通过与队友、教练和其他运动员的家庭互动，提供运动支持的兄弟姐妹可以扩大社交圈，并建立持久的人际关系。 |
|  | **9** | **展现体育精神** | 在胜利时表现出亲切，在失败时提供支持，即使是在没有直接竞争的情况下，向他人展示良好的体育精神。 |