



# Family Involvement



Special Olympics  
**Health**  
MADE POSSIBLE BY FOUNDATION  
**Golisano**



Šeimos vaidina svarbų vaidmenį remiant savo sportininkų dalyvavimą sporte ir darant įtaką jų sveikiems pasirinkimams ne tik treniruočių metu. Šeimų įtraukimas į sporto programą gali padėti jūsų komandai siekti rezultatų ir sveikatos tikslų. Šeimos gali būti geriausi jūsų advokatai ir namuose įtvirtinti tai, ko mokomasi treniruotėse. Toliau pateikiami pasiūlymai, kaip treneriai gali įtraukti ir paskatinti šeimas ir globėjus skatinti savo sportininkų sveikatą ir fizinę formą.

## Surenkite prieš sezoną vykstantį komandos susitikimą

- Pakvieskite asmenis, kurie palaiko jūsų sportininkus už treniruočių ribų – šeimas, draugus ir globėjus.
- Pateikite trumpą ir paprastą informaciją, kad padidintumėte šeimos narių informuotumą ir supratimą apie fizinį pasirengimą. Visų pirma, Specialiosios olimpiados organizacija fitnessą apibrėžia kaip tinkamą fizinį aktyvumą, mitybą ir organizmo papildymą vandeniu, kad sportininkai pasiektų optimalių rezultatų ir būtų sveiki.
- Aptarkite bendrus sezono planus – kodėl vertinate ir kaip integruosite fizinę formą į treniruotes – Paskatinkite visus išsipareigoti pasirašant pasižadėjimą „Aš išsipareigoju būti sveikas!“.
- Skatinkite šeimas nustatyti paprastą ir pasiekiamą tikslą, susijusį su fizine forma ir sveiku elgesiu (pvz., du kartus per savaitę eiti pasivaikščioti; vieną dieną per savaitę nežiūrėti televizoriaus; padidinti vandens suvartojimą viena stikline per dieną).
- Paklauskite sportininkų ir šeimų apie jų lūkesčius sezonui – tai padės užtikrinti pritarimą ir (arba) palaikymą ir nustatyti geriausius čempionus.
- Priminkite šeimoms, kad jos yra didžiulis įtakos šaltinis savo sportininkams ir kad sveikos elgsenos modeliavimas bei teigiamų žinių įtvirtinimas gali būti reikšmingas.
- Kvieskite šeimas stebėti ir skatinti sportininkus atlikti bet kokius prieš sezoną planuojamus sportininkų fizinės būklės testus.



# Family Involvement



Special Olympics  
**Health**  
MADE POSSIBLE BY  
FOUNDATION  
**Golisano**



*Teikite naudingas rekomendacijas šeimoms, kaip palaikyti namuose sportininkų sveikatą ir fizinę formą*

- Išplatinkite „Fit 5“ ir fitneso korteles arba nukreipkite šeimas į SOI fitneso išteklius.
- Informuokite šeimas apie vietines sporto įstaigas, laisvalaikio erdves ir (arba) programų galimybes, kurios, jūsų žiniomis, yra prieinamos, ir skatinkite jas išbandyti.
- Įkvėpkite šeimas ir globėjus kartu siekti sveikos gyvensenos.
- o Skatinkite šeimas būti fiziškai aktyvias, kol jų sportininkai treniruojami (pvz., eiti pasivaikščioti).
- o Iššūkis šeimoms / globėjams draugiškai „varžytis“ su savo sportininkais dėl fizinio pasirėngimo (kas šią savaitę nueis daugiausia žingsnių, pasieks „Fit 5“ savaitės tikslą ir pan.)
- o deleguokite konkrečias fitneso ir sveikos elgsenos savanorių funkcijas. Pavyzdžiai galėtų būti sveikų užkandžių koordinatorius, komitetas, organizuojantis sveikatingumo lėšų rinkimą, arba komandos tėvai, organizuojantys aktyvius socialinius susitikimus.
- Skatinkite sveiką ir (arba) maistingą maistą komandos renginiuose ir socialiniuose susibūrimuose, įskaitant valgymą lauke.

*Supažindinkite su sveikatingumu visą gyvenimą*

- Skatinkite sportininkus dalyvauti kitose specialiosios olimpiados sporto šakose.
- Bendradarbiaukite su šeimomis, siekdami propaguoti ir ragindami vietas sporto įstaigas ir poilsio centrus tapti labiau įtraukiančiais. Siūlykite šeimoms visus metus aktyviai sportuoti kartu su savo sportininkais vietinėse sporto salėse, poilsio centruose ar parkuose.
- Nukreipkite sportininkus ir jų draugus bei šeimas įtraukti į specialiosios olimpiados sveikatingumo programas.
- Skatinkite šeimas ir toliau kelti tikslus, susijusius su fizine forma, net ir ne sezono metu. Sukurkite privačią „Facebook“ grupę savo komandai ir suteikite sportininkams ir jų šeimoms prieigą prie jos. Tai gali būti



# Family Involvement



Special Olympics  
**Health**  
FOUNDATION  
MADE POSSIBLE BY **Golisano**



informacijos, bendravimo, palaikymo ir stiprinimo forumas, skirtas komandos fizinei būklei palaikyti ne sezono metu. Grupės nariai gali skelbti nuotraukas, komentarus ir informaciją apie fizinę formą ir sveikatą.