



TIP SHEET: Important things to remember when your child joins a sports club

“Here we are multicultural country. We learn from each other, we have differences ... If they're not involved then they're not exposed to those things. They wouldn't learn these things. The sport is a very good way to learn these things.” (Parent)

TRAINING



Attending training is as important as attending on game day. Training allows your child to improve their skills and knowledge of the sport, to build up their fitness and confidence to play, and get to know their team mates.

WEAR THE RIGHT SPORTS GEAR



Make sure your child has the right equipment for both training and games. Always ask the coach if you need to purchase any special equipment or clothing for your child. The club may have second hand uniforms or equipment that is cheaper.

BE ON TIME



Make sure your child is at least 20 minutes early to training or a game to allow time for proper warm ups and game plans. **Please let the Coach or the team manager know as early as possible if you are unable to attend.** It is important to get the phone number of the person to contact. You can ask for help with transport.

BE A SUPPORTIVE PARENT



A parent should be the number one fan of their child's team and cheer for all team members. Teach your child to respect the coach's decisions even if you or or child do not always agree.

If you want to talk to the coach about your child, ask them when they have time to talk. Usually this will be before or after training – not during a match when the coach is busy thinking about the whole team.

BRING A WATER BOTTLE



Bring a water bottle to training and games. Encourage children to stay well hydrated by drinking plenty of water before, during and after play.

Most of all, remember to have fun. Sport is a great way for you and your child to make new friends and build stronger, healthier and happier communities.

We are here to help if you have any questions!

Zeina: 9380 9536

Sarwat: 0497 085 397

SPORTS CLUB DETAILS

Name of Club: _____

Address: _____

Name of Coach: _____

Training Day: _____

Contact Number: _____

Training Time: _____



The Jack Brockhoff
**Child Health
and Wellbeing
Program**
Research partnerships
working for every child





TIP SHEET: Important things to remember when your child joins a sports club

"هنا نحن بلد يمتيز بتعدد الحضارات. فحين نتعلم من بعضنا البعض، ولدينا اختلافات... فهم لن يكتشفوا هذه الأشياء إذا لم يتشاركوا بها. وهم لن يتعلموا هذه الأشياء، والرياضة هي وسيلة رائعة جداً لتعلم هذه الأشياء." (أحد أولياء الأمور)

ما يلي نقاط مهمة يجب أن تكونوا على علم بها عندما ينضمّ ولدكم إلى أي نادٍ رياضي

- ❖ **التدريب** - لا تقل أهمية حضور التدريب عن أهمية حضور يوم اللعبة. حيث يعطي التدريب لطفلكم فرصة تحسين مهاراته ومعرفة بالرياضة، وتنمية لياقته البدنية وكفته للعب، بالإضافة إلى التعرف على زملائه في الفريق.
- ❖ **تأكدوا من الحضور في الوقت المحدد** - تأكدوا من أن ولدكم يصل على الأقل قبل 20 دقيقة من الوقت المحدد إلى التدريب أو اللعبة لمنحه الوقت الكافي للتمرين (الإحماء) والتخطيط للعبة.
- ❖ **إذا كان ولدكم لا يستطيع الحضور** - يُرجى إبلاغ المدرب أو مدير الفريق في أقرب وقت ممكن. من المهم أن تحصلوا على رقم هاتف الشخص الذي يجب الإتصال به. إذا لم يكن جميع لاعبو الفريق حاضرين، فإن الفريق لا يستطيع المنافسة، وهذا قد يخيب آمال النادي وزملائه في الفريق. قد يستطيع المدربون أو مدراء الفرق ترتيب نقل ولدكم إذا قمتم بسؤالهم.
- ❖ **تأكدوا من إحضار زجاجة ماء** إلى التدريب والألعاب. شجّعوا الأولاد على المحافظة على المياه في جسمهم من خلال شرب الكثير من المياه أثناء اللعب وقبله وبعده.
- ❖ **ارتداء العتاد الرياضي المناسب** - تأكدوا من أن ولدكم لديه المعدات الصحيحة للتدريب والألعاب. إسألوا المدرب دائماً إذا كنتم بحاجة إلى شراء أية معدات خاصة أو ملابس لطفلكم. قد يكون لدى النادي زيّ أو معدات مستعملة يكون سعرها أرخص.
- ❖ **كونوا والدين داعمين** - يجب أن يكون الوالد المتشجّع الأول لفريق طفله وهو يهتف لجميع أعضاء الفريق. علموا ولدكم إحترام قرارات المدرب حتى إذا كنتم أنتم أو ولدكم لا توافقونه الرأي دائماً. إذا كنتم تريدون التحدث مع المدرب عن ولدكم، اسألوه متى يكون لديه الوقت للتحدث معكم. وعادة ما يكون هذا قبل أو بعد التدريب - وليس خلال المباراة عندما يكون المدرب مشغولاً بالتفكير في الفريق بأكمله.

والأهم من ذلك كله، تذكروا أن تستمتعوا بوقتكم. إن الرياضة والترفيه هما وسيلتان رائعتان لكم ولطفلكم لتكوين صداقات جديدة وبناء مجتمعات قوية وصحية وسعيدة أكثر.

SPORTS CLUB DETAILS تفاصيل النادي الرياضي

Name of Club: _____

Address: _____

Name of Coach: _____

Training Day: _____

Contact Number: _____

Training Time: _____

أنا موجودة لمساعدتكم إذا كانت لديكم أية أسئلة! زينة: 9380 9536