

Nasveti za starše otrok, ki so vključeni v proces tekmovalnega plavanja

Življenjski dolgoletni projekt

- V kolikor postanete starš otroka, ki se ukvarja s tekmovalnim plavanjem, morate vedeti, da **ste postali akterji večletnega projekta**, ki bo v večji meri spremenil vaše in družinske življenjske navade - **družinski ritem in navade prehranjevanja (žitarice, zelenjava, sadje, mleko in meso) bodo v večji meri spremenjeni.**
- Starši morajo že na samem začetku spoznati kakšna je **vloga trenerja in odgovornost njihovega otroka.**

Zakaj se je vredno vključiti v takšen projekt- tekmovalno plavanje

- **Zdravje – (otroci so bolj zdravi in telesno bolj sposobni, v šoli so bolj aktivni – ker imajo več energije). Pomaga pri astmi. Telesna aktivnost pozitivno vpliva na rast in povečuje telesne zmogljivosti**
- **Razporeditev časa je bolj učinkovita**
- **Obvladovanje občutka zmage in poraza**
- **Sposobnost postavljanja ciljev in odgovornosti do le teh – (naši cilji ne smejo biti večji od otrokovih)**
- **Pravilno usmerjeno in trdo delo popelje do izboljšanja**
- **Otrok postane dokaj hitro samostojen in neodvisen (po 10. letu otrok pakira torbo sam – polni sam steklenico z napitkom in podobno – štafete)**
- **Razvije se občutek obveznosti**
- **Občutek pripadnosti klub – grupa (klubska oprema)**
- **Zaupanje**
- **Socializacija**
- **Prijateljstvo**
- **Samodisciplina – Samokontrola**
- **Sposobnost vodenja**
- **Točnost**
- **Sproščenost – veselje**
- **Rizičnost – možnost poškodbe**

Vse zgoraj naštet lastnosti bodo plavalcem v pomoč tudi kasneje v življenju.

Pričakovanja trenerja

- **Da plavalci vadijo po programu** – število treningov v vodi in na suhem ter se udeležujejo programskih tekmovanj
- **Programi in tekmovanja se izvajajo brez zamujanja**
- **Da prihajajo 15 minut pred treningom – zaradi ogrevanja in postavitve prog.**
- **Da imajo spoštljiv odnos do trenerja in vseh prisotnih na objektu (vključno s snažilko)**
- **Da pozdravljajo trenerje iz drugih klubov**
- **Da imajo pri sebi zahtevane rekvizite**
- **Da so ves čas pripravljeni trdo trenirati in z veliko željo**
- **Da pozitivno vzpodbujajo drug drugega na treningu in tekmovanju**
- **Da straši otrok, ki ne trenirajo redno, ne krivijo trenerja za slabe rezultate**
- **Da se plavalec loti vsake naloge brez spraševanja**
- **Da plavalec zaupa trenerju**
- **Da sleherno nalogo in tekmovanje plavalec opravi kar se da dobro**
- **Da se bodo otroci zdravo prehranjevali**

Vedeti moramo, da je pri mlajših plavalcih zelo pomemben proces izvajanja naloge in ne samo rezultat. Postopki, ki nas peljejo do rezultata, so zelo pomembni tako na treningu, v telovadnici, med prehranjevanjem, ogrevanjem pred tekmo in na samem tekmovanju.

Najhuje je, če v rani mladosti postane rezultat edino merilo ocenjevanja uspešnosti.

Kdo so to idealni starši

- Običajno so to tisti starši, ki želijo, da njihovi otroci uživajo v plavanju in zagovarjajo disciplino, izobrazbo in spoštovanje. TO SO LASTNOSTI, KI NAREDIJO DOBRO OSEBNOST – PLAVANJE SAMO PO SEBI TEGA NE NAREDI.
- Nikoli ne posegajo v proces tekmovanja ali treniranja tehnike in podobno.
- To so tisti starši, ki svojemu otroku in drugim otrokom dajejo pozitivno podporo.

- Starši zaupajo v trenerjevo strokovno delo in ga NE komentirajo. Trener je tisti, ki najbolje ve kako pomagati otroku, da doseže zastavljeni cilj, poti za doseganje ciljev pa so lahko različne. TAKO SE BO ŠE BOLJ OKREPILA ZVEZA » STARŠ –TRENER-PLAVALLEC«.

Odnos starš – trener

- Odnos mora biti pozitiven in spoštljiv – otroci so zelo dojemljivi in hitro opazijo, če ta odnos ni tak, kot bi moral biti.
- Trener in starši so tim, ki poskuša zagotoviti optimalne pogoje za doseganje optimalnih rezultatov.
- V primeru, da so trenerjeve želje za starše neizvedljive, se pogovorimo.
- Za neuspeh starš ne sme kriviti zgolj trenerja – soodgovoren je tudi plavalec.
- Otroke je treba naučiti, da je večina stvari, ki se zgodijo v njihovem življenju, odvisna od njih samih. Samoodgovornost je zelo pomembna kvaliteta pri sklepanju odločitev ob neuspelem nastopu. Otrok takrat ne krivi druge za neuspeh, kar je zelo pomembno.

Nasveti za starše

1. Otroke imejmo neizmerno radi. Vsi želimo, da uspejo.
2. Zaupajte in stojte trenerju ves čas ob strani.
3. Povezava med starši in trenerjem mora biti odkrita in pozitivna.
4. Dovolimo otroku, da bo res otrok in da se bo pri tem zabaval.
5. Pomagajmo otroku, da razvije svojo osebnost, karakter in predvsem pozitivne lastnosti.
6. Tema okrog plavanja naj ne bo edina v avtu, ob kosilu in večerji.
7. Vašega otroka ne predstavljajte drugim kot plavalca – s tem pojmom niste definirali vašega otroka, to je le ena izmed dejavnosti, s katero se vaš otrok ukvarja.
8. Ne naredite vse za vašega otroka, pač pa ga učite odgovornosti in organizacije in pri tem sodelujte.
9. Za uspešen napor ali rezultat so dovolj tudi majhne pohvale in nagrade

10. Vsak otrok naj doživi zmago in tudi poraz. Poraz je sestavni del zmage.
11. Na tekmi bodite sproščeni in dostojanstveni in nikoli ne pokažite, da ste nezadovoljni ali zaskrbljeni.
12. Najboljša nagrada za vašega otroka je vas čas, ki mu ga posvečate.
13. Vzemite na znanje, da je napredek v tekmovalnem športu dolgotrajen proces, ki traja 7 – 10 let preden lahko vaš otrok dozori in doseže maksimum.
14. Naučite otroke, da so sposobni samokontrole skozi celotno obdobje športnega udejstvovanja.
15. Za dober rezultat (nastop) ne zapravljate veliko denarja, s tem boste skrajšali pot do uspeha.
16. Otroka enako kot za plavanje vzpodbujajte za študij.
17. Na začetku ne kupujte prehrambenih dodatkov – dragih športnih napitkov.
18. Nikoli ne očitajte otroku, koliko časa žrtvujete za to, da se lahko ukvarja s plavanjem.
19. V rani mladosti vzpodbujajte še druge aktivnosti – tek in podobno.
20. Včasih si vzemite čas za počitek.
21. Gojite prijateljstva v šoli in doma.
22. Ne uporabljajte svojega otroka kot kompenzacijo za nedosežene cilje v vaši mladosti.
23. Spremljajte zahteve treninga – ne samo zmage.
24. Pomagajte pri zbiranju denarja za določene akcije v klubu – vsaj en starš je donator.
25. Otroku morate povedati, da ste ponosni nanj, ker si je izbral takšno koristno aktivnost.
26. Pomagajte v klubu, toda ne v skupini, v kateri je vaš otrok.
27. Vedeti morate, da želja do treninga lahko preneha.
28. Pomembno je, da boste znali sprejeti obdobje, ko otrok ne bo napredoval. Takrat bo potreboval vašo podporo (poudarek je takrat na zabavi, učenju tehnike in podobno).
29. Na tekmi navijajmo tako, da otroka ne spravimo v zadrego.
30. Imejte tedenske družinske sestanke, na katerih se ne pogovarjate o plavanju.
31. Imejte odklonilno stališče do alkohola in cigaret.
32. Spodbujajte vaše otroke, da bodo dobri vodniki, nesebični, velikodušni, pripravljeni na delitev in timsko delo.
33. Nikoli ne primerjajte uspeh svojega otroka z uspehi drugih.