

Priebeh zlepšovania výkonnosti mladých plavcov

Zlepšovanie výkonnosti detí nie je rovnomerný proces.

Štúdia vykonaná USA Swimming asociáciou používajúc rebríčky 100 najlepších výkonov pre každú vekovú skupinu zistila, že iba 10% plavcov z rebríčka v skupine 10 ročných, si udržala pozície v prvej stovke keď mali 18 rokov.

Naopak, iba polovica plavcov z prvej stovky rebríčka najlepších výkonov vo veku 18 rokov bola niekedy v rebríčkoch keď boli mladší.

"Tí ktorí vyhrávajú preteky ako 10 roční pravdepodobne nebudú vyhrávať preteky keď budú mať 20 rokov" – hovorí John Leonard výkonný riaditeľ americkej asociácie trénerov. **Tento fakt je zrejmý pre trénerov, ale v mnohých prípadoch nie pre rodičov.** Toto vedie k hádkam a napätiu medzi rodičmi a trénermi. Keď sa plavec začne prepadať v národných, regionálnych alebo dokonca v lokálnych rebríčkoch, rodičia hľadajú svoje vlastné riešenia ako zastaviť stagnáciu alebo pokles výkonnosti u svojho dieťaťa.

Sue Anderson, bývalá svetová rekordérka a jedna z koordinátorov rozvoja plávania v USA bola svedkom scenára, ktorý sa opakoval veľa krát, keď bola hlavným trénerom v PK New Jersey.

Títo nátlakoví rodičia ako ich Sue nazýva, začínajú svoje deti organizovať takým spôsobom, že zabezpečia extra tréningy (u iných trénerov) a preteky, ktoré sú mimo plánu vlastného klubu.

Keď však očakávania rodičov aj napriek tomu stále nie sú naplnené, rodičia obvinia trénera, ktorý je väčšinou bezbranný, lebo nikto nevie s istotou povedať, prečo sa mladí talentovaní plavci prestanú zlepšovať. Môže ísť aj o chybu trénera, ale rovnako pravdepodobné môže byť, že sa jedná o plavca, ktorý fyzicky dospel príliš skoro, alebo problém môže byť v zlom duševnom rozpoložení z dôvodu rodičovského nátlaku a množstva ďalších špecifických dôvodov.

Takýto plavec obvykle prestúpi do iného klubu, čo je často prvá zmena v rade ďalších zmien.

Čo si rodičia myslia je, že pomôžu svojim deťom zvýšeným nátlakom, hovorí Sue Anderson. Mnohé z týchto detí sú úspešné ako 10 až 12 ročné, ale potom postupne prestanú plniť očakávania svojich rodičov a z plávania odchádzajú.

Rady rodičom:

1. Neprenášaj svoje vlastné ambície na svoje dieťa.

Uvedom si, že plávanie je aktivita tvojho dieťaťa. Tempo zlepšovania sa je pre každé dieťa iné. Dobrou vecou v plávaní je, že každé dieťa sa môže usilovať dosiahnuť svoje vlastné maximum a mať prínos zo súťažného plávania.

2. Podporuj svoje dieťa v činnostiach, ktoré ho bavia.

Existuje iba jedna otázka, na ktorú by ste sa mali opýtať Vášho dieťaťa po tréningu alebo pretekoch. Bavilo ťa to?

Ak Vaše dieťa tréningy a preteky dlhodobo nebavia, nenúťte ho aby sa ich zúčastňoval.

3. Netrénujte svoje dieťa

Väčšinou sú tréneri na rozdiel od Vás vyškolení v odbore športovej plaveckej prípravy. Preto nepodceňuj trénera a neskúšaj koučovať svoje dieťa. Tvojou úlohou je poskytovať lásku a podporu.

Tréner je zodpovedný za športovú časť. Nikdy nedávaj rady svojmu dieťaťu týkajúce sa techniky plávania, výberu disciplín na pretek, alebo stratégie v preteku. Nikdy neodmeňuj svoje dieťa peniazmi, alebo vecami za dobrý výkon v bazéne. Toto iba oslabí správnu motiváciu usilovania sa o maximum a zoslabuje zdravý vzťah plavec/tréner.

4. Na pretekoch sa vyjadruj výlučne pozitívne.

Na pretekoch povzbudzuj a nikdy nekritizuj svoje dieťa alebo trénera. Ak sa urobila nejaká chyba, tréner aj plavec sú si toho vedomí aj bez tvojej kritiky.

5. Dieťa má byť motivované aj na iné ciele ako len na víťazstvá.

Najúspešnejší plavci sú zameraní hlavne na zlepšovanie svojej výkonnosti a nie na umiestnenie v pretekoch.

Jeden olympionik povedal: „Môj cieľ bol prekonať svetový rekord. Áno prekonal som svetový rekord, ale aj niekto iný ho prekonal tiež, ale v čase lepšom ako som zaplával ja. Dosiahol som síce svoj cieľ, ale zároveň som prehral. Je to úspech, alebo neúspech? Ja to pokladám za svoj životný úspech a som veľmi hrdý na svoj výkon a budem naň hrdý zrejme po celý svoj život.

6. Nerátaj s tým, že tvoje dieťa bude olympionikom.

V USA je okolo 250 000 plavcov. V olympijskom tíme je iba 52 miest. Pravdepodobnosť že tvoje dieťa sa dostane do olympijského tímu je 0.0002 %.

Si nátlakový rodič? (dotazník pre rodičov)

Nasledovný dotazník je vypracovaný plaveckou asociáciou v Anglicku. Ak je aspoň jedna tvoja odpoveď kladná, zamysli sa nad svojim postojom, lebo je tu už nebezpečie že patriš medzi nátlakových rodičov.

1. Je víťazstvo v preteku pre teba dôležitejšie ako pre tvoje dieťa?
2. Keď tvoje dieťa zapláva na pretekoch zle, je tvoje sklamanie také, že je to pre ostatných prítomných zrejme z tvojej zmeny chovania?
3. Máš pocit, že ty ako rodič si ten nenahraditeľný, ktorý musí psychologicky pôsobiť na svoje dieťa pred aj počas dôležitých pretekov?
4. Myslíš si, že iba víťazstvá v pretekoch sú hlavným dôvodom, aby tvoje dieťa malo prínos z plávania?
5. Nemôžeš sa zdržať okamžitému komentovaniu a hodnoteniu športovej prípravy, výkonnosti a systému práce v klube ihneď po pretekoch, ktoré nedopadli pre tvoje dieťa dobre?
6. Máš pocit, že keby si ty bol trénerom konal by si inak aj v tréningovom procese aj na pretekoch?
7. Nemáš rád súperov svojho dieťaťa (popríklad aj ich rodičov) a nemôžeš si pomôcť aby si nemal tieto pocity hlavne ihneď po prehre svojho dieťaťa?
8. Odmeňuješ svoje dieťa materiálne, alebo peniazmi za dobré výkony v bazéne?

C . Pozitívne tipy pre rodičov

1. Každé dieťa - plavec potrebuje od rodičov emocionálnu, fyzickú a finančnú podporu. V tejto oblasti buď veľmi štedrý.
2. Podporuj, ale netlač na svoje dieťa.
3. Zdôrazňuj úsilie, nie iba umiestnenie na pretekoch. **Uvedom si, že plavec má pod kontrolou iba svoj výkon a nie umiestnenie sa v preteku.**

Úspech definuj ako podanie maximálneho úsilia a dosiahnutie osobného zlepšenia.

Pozeraj sa na plávanie ako na arénu, v ktorej tvoje dieťa má možnosť naučiť sa tvrdej práci, cieľavedomosti, disciplíne a ako zvládať úspech ako aj občasnú nepriazeň osudu.

Zo zahraničných materiálov vybral a preložil: Jiří Mikoláš