

# Uloge Plivač-Roditelj-Trener

BY Dr. Alan Goldberg, Phd, Športski Psiholog



“Tako sam nervozan. O, Bože, ne mogu dočekat' da završi ova utrka, ovo natjecanje! Ako ne postignem dobro vrijeme, slušat ću o tome cijelim putem do doma! Svaki put kad otplivam lošije i sporo, moram proći kroz prepirku s ocem (mamom) i slušati o svemu što sam uradio pogrešno. Prema njihovom mišljenju ne radim dovoljno jako, okreti su mi jadni, i previše se zezam okolo. Uvijek me izlude nakon utrke tako da se osjećam odvratno i jadno, kao da su u mene razočarani. Zbog toga ću zamrziti plivanje”.

Mnogi plivači imaju loše iskustvo s pojavom tjeskobe i straha prije utrke, koja im potkopava samopouzdanje, grči mišiće i iscrpljuje zadovoljstvo i veselje za bavljenje športom. Često puta, podložnost ovim napetostima živaca pred utrku, velika je briga koja ne popušta a proizvodi sljedeće stanje = mama i tata će biti jako ljuti i razočarani.

Kada jedno od roditelja na vaš loš nastup i mizerno plivanje reagira s ljutnjom, negodovanjem i kritikom, možemo se složiti da im je srce u većini slučajeva iskreno i na pravome mjestu. Oni jednostavno nastoje biti od pomoći i žele da vi svoj plivački zadatak odradite dobro. Nažalost, to nije njihova uloga u timu, i trebaju shvatiti da njihovo nastojanje da pomognu na takav način može prouzročiti upravo suprotan efekat, da vi otplivate sporije i lošije.

Zašto?

Da bi otplivali najbolje što umijete, morate biti opušteni, relaksirani, uzbuđeni i da se radujete

što ćete sudjelovati u utrci. Ako se pak brinete da ćete razočarati roditelje, onda ćete biti prenervozni, rastreseni i tjelesno prenapeti da biste otplivali dobro. Vaši roditelji bi trebali razumjeti da ako stvarno žele da plivate dobro i brzo, njihova uloga u timu bi morala biti da vam pomognu da ostanete pribrani, staloženi i da se radujete nastupu.

Oni to mogu uraditi na dva načina:

**Prvo**, da budu vaš "najžešći fan, navijač". Roditelji bi vas trebali emocionalno podupirati, biti pozitivni prema vama, da vas ohrabre i "podignu" kada "moralno padnete", da vam pomognu da se osjećate sretnije i bolje sa samim sobom, pogotovu nakon loše otplivane utrke.

**Drugo**, da ne pametuju izigravajući trenera. Izigravanje trenera je jedna raširena pojava među roditeljima, greška koju roditelji često rade a koja će prouzročiti vrlo ozbiljno nezadovoljstvo u vašoj obitelji, pa oko hoćete i određene probleme u samom bazenu. To izigravanje trenera od strane roditelja očigledno je kada vam se petljaju u razne segmente vašeg športa, tobožnjim "stručnim" savjetima.

Trenerov je posao taj da daje konstruktivnu kritiku za vaše treninge i utrke, a nikako mamin ili tatin, trener je taj koji vas pokušava motivirati na još predaniji rad, fokusira vas na utrku i pobjeđivanje nekog određenog plivača/ce ili postizavanje nekog određenog, zacrtanog vremena, predlaže vam strategiju prije utrka i daje savjete vezane za tehniku, itd.

Porazgovarajte sa svojim roditeljima već danas i recite im da kada se ponašaju izigravajući trenera, pa se ljute i frustrira ih kada otplivate sporije, tada vam nisu od pomoći, niti su vam potpora, i to nikada neće pomoći da se opustite, da se radujete nastupu i da otplivate brže. Umjesto toga, poučite vi njih što biste točno trebali od njih prije i poslije utrka. Pomozite im da razumiju što je to, i ako uopće, postoji nešto što bi vam mogli reći prije utrke a što bi vama moglo pomoći da se opustite i s veseljem odete na startni blok. Recite im što je to što najviše trebate od njih nakon eventualnog razočaravajućeg nastupa ili natjecanja. Podsjetite ih da trebaju igrati pravilnu i pozitivnu ulogu u timu kako biste vi bili uspješni.