



SZÖVEG –

TOLNAI NÓRA fitness instruktorként, életmód-tanácsadó, sportpszichológus

SOROZAT –

BEMELEGÍTÉS, MELLÉKLET

HÉTKÖZNAPI VERSENYZŐK – MINDENNAPI SZURKOLÓK

Hogyan segítsünk szeretteinknek egy-egy megmérettetés előtt, hogyan motiváljuk gyerekeinket? A versenysport nem csupán a versenyzőktől kíván maximumot, hanem a közeli hozzátartozóktól, edzőktől és más közreműködő szakemberektől is. A mindennapok biztonságos és lelkileg kiegyensúlyozott háttéré meg sokszorozhatja a versenyző erőit.

- ◆ Bizonyára mindannyian emlékszünk Risztov Évára a londoni olimpián: úgy volt, hogy „egyedül” úszik, s talán édesanyja meglepetésszerű felbukkanása adta azt a pluszlöketet, amiért meglett az aranyérem. Persze ettől még ott volt benne a lehetőség, de kellett az a plusz, amit neki az édesanyja jelenléte nyújtott. Gyermekünk versenysportolói pályafutása mindig sok izgalmat rejt magában, főként, ha nagy reménységekről van szó. De mit tehet a szülő, hogy tényleg segítse gyermekét?

AMIKOR A SZÜLŐK NEM SPORTOLTAK VERSENYSZERŰEN

Nehéz úgy azonosulni gyermekünk sportpályafutásával, ha mi magunk nem éltük át korábban. A tizenkét éves műkorcsolyázó lány heti 14–16 edzéssel igencsak feladja a leckét a szüleinek. Ahhoz, hogy sikeres legyen, arra van szükség, hogy az iskola és az edzések, versenyek terhe mellett minél kevesebb nyomásnak tegyék ki. Úgy kell megszervezni a mindennapokat, hogy gyorsan, gördülékenyen eljuttassák mindenhol, és a lehető legtöbbet tudjon pihenni is. A sport körül forog az élet. Meg kell érteni, hogy ez minden féltől áldozatokat követel. Ráadásul a sikerhez szükség van sportpszichológusra is, aki a mentális felkészítésben vesz részt. Versenyruha, edzések, pszichológus, sok-sok más költség és befektetett munka. Tényleg szükség van erre? A sikerhez igen. El kell fogadnunk, hogy a versenysport ilyen világ. Szülőként – ha mi magunk nem tapasztaltuk meg – nehéz lehet ezt magunkévá tenni. Segíthet, ha belelátunk a felkészülésbe, mi is konzultálunk az edzővel, a pszichológussal, megérthetjük, hogy mi történik, láthatjuk a célt, és hogy mivel jár ennek az elérése.

Kép - Profimedia - Red Dot



AMIKOR A SZÜLŐ A GYEREKTŐL VÁRJA AZ Ő ÁLMAI BETELJESEDÉSÉT

Gyakran előfordul, hogy az egyik (vagy mindkét) szülő versenysportoló volt fiatalon, ám sportpályafutásuk nem ívelt fel, esetleg eredmények híján maradtak. Egy tizennégy éves teniszező fiú esete példázza, hogy mennyire megkeseríti ez mind a versenyzést, mind a mindennapokat. Édesapja eredmények nélkül zárta teniszező éveit, ám a gyerekekből mindenáron élversenyzőt akart faragni. Vidékről hozta Budapestre minden héten sportpszichológiai felkészítésre, hogy a pszichológus faragjon rendes teniszezőt a fiából. A fiú állandó kimerültsége még a kisebb probléma volt. Nem különösebben rajongott a teniszért, a versenyzésért pedig pláne nem. Viszont a teljesítményvárások, az apjának való megfelelési kényszer miatt tele volt szorongással.

A meccseken sorra rontott, ami tovább növelte a szorongását, és persze édesapja elégedetlenségét. Vegyük észre, hogy ez a probléma túlmutat a versenyeredményeken! Olyan mély önértékelési nehézségeket okoz, amely a fiú későbbi életére is nagy hatást gyakorol. Szülőként ismerjük fel, hogy mi az, ami rólunk szól, amit mi vetítünk ki a gyerekeinkre, reagálunk a gyerek valós igényeire, tartsuk tiszteltben ambícióit és saját vágyait!

AMIKOR A SZÜLŐ JOBBAN TUDJA

Speciális eset, amikor a szülő a gyerek edzője. Nagyon nehéz helyzetben van mindkét fél. Kezdvén onnan, hogy az otthoni dolgokat külön kell választani az edzéstől, egészen addig, hogy miként adja meg a szülő a gyerekeknek az elfogadót, minden körülmények között biztosított szeretetet és az eredmények fényében értékelt elismerést. Ha van lehetőség rá, biztatnák mindenkit, hogy kerülje, hogy gyermeke edzője legyen, mert sok-sok konfliktust lehet megelőzni vele. Ha mégis ez a helyzet áll elő, sok-sok munkával lehet csak jól csinálni. Ám az gyakrabban megesik, hogy nem a szülő az edző, ám önjelölt módon – valós hozzáértéssel vagy anélkül – mégis szükségét érzi, hogy tanácsokat osszon, szidalmazzon, jobban tudjon mindent, mint maga az edző. Egy tizenhat éves díjlovaglós fiú utálta, ha az apja jelen volt a futamain. A felkészülés és a futamok előtt és alatt folyamatosan instruíta, hogy mit és hogyan csináljon, annak ellenére, hogy az edzővel pontosan megbeszélte taktika szerint haladtak. Nagyon zavaró, amikor egy tekintélyes személy olyan vehemenciával mond dolgokat, ahogyan ez az apa is tette. Sokszor kibillentette ezt a fiút az apja pusztán jelenléte is a versenyen. Ráadásul, ha hibázott, szarkasztikusan, vicceskedve odavágott sértésekkel bántotta meg a fiát, akinek ettől megingott az önbecsülése. Gondoljunk csak bele, mennyit árt, és mennyire nehéz innen újra összeszedni a magabiztosságot, a bizalmat a jó eredményben, a pozitív hozzáállást. Sokszor a szülő saját bizonytalansága áll a háttérben, de higgyük el, a legjobbat azzal tesszük, ha rábízunk a gyermekünket az edzőjére, a közreműködő szakemberekre!

ÖSSZEGEZVE:

- Ha a gyermekben ott a tehetség, és a választásunk a versenyzésre esett, könnyítsük meg, bátorítsuk, segítsük, amennyire csak lehet!
- Ne legyünk edzők az edző helyett! Összemosódnak a határok, még kiélezettebbek lesznek a konfliktusok, az érzelmi összezördülések a pályán fognak lecsapódni.
- Saját álmunkat nem a gyerek feladata megvalósítani. Ő egy független entitás, saját preferenciákkal, saját életúttal.
- Örüljünk és legyünk büszkék a sikereire! Ám ne kényszerítsük a tökéletességre és a teljesítményhajszolására! Fontos feladatunk, hogy biztosítsuk a feltétel nélküli elfogadást és szeretetet is: „A gyerekem vagy, és szeretlek úgy, ahogy vagy, és nem azért, amit elértél”. ◆