

## Svømmeforældrenes 10 bud

### 1. Du skal ikke ligge dine egne ambitioner på dit barn:

Husk at svømning er dit barns aktivitet. Forbedringer og fremskridt sker i forskelligt tempo for hver enkelt. Døm ikke dit barns fremskridt i forhold til andre børns præstationer og pres det ikke i forhold til, hvad du synes det skulle kunne. Det rare ved svømning er, at hver enkelt kan forsøge at gøre sit personligt bedste uden indblanding fra andre.

### 2. Du skal være en støtte lige meget hvad:

Der er kun ét spørgsmål, som du kan stille dit barn, "Var det sjovt?" Hvis træning og stævner ikke er sjove, skal dit barn ikke presses til at fortsætte.

### 3. Du skal ikke være træner for dit barn:

Du har bragt dit barn til en uddannet træner, prøv ikke at underminere dette ved at træne dit barn ved siden af. Det du skal er at støtte, elske og være der for dit barn lige meget hvad. Træneren er ansat til at tage sig af det tekniske. Du bør ikke råde dit barn m.h.t. teknik og taktik. Det er ikke dit område. Dette vil tjene det formål at gøre barnet forvirret og modvirke, at svømmeren og træneren knytter bånd.

### 4. Du må kun sige positive ting til stævner:

Hvis du kommer til stævner bør du heppe og klappe, men aldrig kritisere dit barn eller træneren.

### 5. Du skal anerkende dit barns frygt:

Det første stævne, de første løb kan være meget stressfuldt. Det er helt på sin plads for dit barn at være bange. Lad være med at skælde ud eller latterliggøre. Du bør i stedet forsikre dit barn, at træneren ikke ville have foreslået det, hvis, han/hun ikke mente at dit barn kunne gennemføre det.

### 6. Du skal ikke kritisere officials til et stævne:

Hvis du ikke har tiden eller lysten til at arbejde som frivillig, så lad være med at kritisere dem, som forsøger at gøre deres bedste.

### 7. Respekter dit barns træner:

Det bånd, som dit barn og dets træner knytter, er helt specielt og bidrager til dit barns succes og gode oplevelser. Kritiser aldrig træneren i dit barns nærhed, det vil kun skade dit barns svømning.

### 8. Du skal ikke hoppe fra klub til klub:

En klub har sine interne problemer, selv de bedste af dem. Børn, som forlader en klub, bliver ofte holdt udenfor i lang, lang tid af de tidligere holdkammerater. Ofte er det sådan at, svømmere som flytter, ikke opnår mere succes det nye sted end det første.

### **9. Dit barn skal have andre mål end at vinde:**

At give sig fuldt ud lige meget, hvad resultatet er, er langt mere vigtigt end det at vinde. Der var engang en olympisk deltager som sagde "Det var mit mål at sætte verdensrekord. Det gjorde jeg, men det gjorde en anden også, bare lidt hurtigere end jeg. Jeg opnåede mit mål og tabte samtidig. Dette gør mig ikke til en taber, jeg er faktisk meget stolt af det løb"

### **10. Du skal ikke forvente, at dit barn bliver olympisk mester:**

Svømning er langt mere end de olympiske lege. Spørg din træner, hvorfor han/hun er træner. Så vil der være store chancer for at vedkommende aldrig har været til de Olympiske Lege, men alligevel fik så meget ud af svømning, at han vil give sin kærlighed til sporten videre. Der er ca. 130.000 medlemmer af Dansk Svømmeunion og kun ca. 8 kommer til OL hvert fjerde år.

Svømning lærer dit barn selvdisciplin og sportsånd. Svømning fordrer selvværd og god helse. Svømning giver livslange venskaber og meget mere. De fleste olympiske medaljetagere vil sikkert kunne fortælle, at de førnævnte ting er langt vigtigere end medaljerne. Svømning producerer gode mennesker, og du skal være glad, fordi dit barn deltager.

*Frit tilpasset efter "Ed Clendaniel's 10 Commandments for Little League Parents" : Little league er den amerikanske baseball liga for de yngste spillere.*

De 10 bud findes i øvrigt på flere danske svømmeklubbers hjemmesider også og kan i original engelsk udgaven ses via følgende link: <http://www.nbac.net/teaminfo/parents.php>

## Er du en forældre der presser?

Den nedenstående lille hurtige test er udarbejdet af Amateur Swimming Association of Great Britain.

Hvis du kan svare ja til et eller flere af disse spørgsmål, så er du måske i risikogruppen for at udøve unødigt pres på dit barn. Det er vigtigt at huske, at forældrenes rolle er afgørende, og hele tiden bør støtte og sikre en positiv oplevelse for dit barn.

- Er det at vinde mere vigtigt for dig, end det er for dit barn?
- Når dit barn har svømmet et dårligt løb til et stævne, er din skuffelse synlig gennem kropssprog eller udtrykte ord?
- Føler du, at du er den der skal "psyke" dit barn op før konkurrencen?
- Føler du, at det at vinde er den eneste måde dit barn kan nyde sporten?
- Giver du dit barn en "dom" umiddelbart efter konkurrencen eller træning?
- Føler du, at du er nødt til at tvinge dit barn til at gå til træning?
- Tager du dig selv i at blande dig i træningen og vejledningen under et træningspas, eller i løbet af en konkurrence, og tænker du at du kunne gøre det bedre?
- Tager du dig selv i ikke at bryde dig om dit barns modstandere?
- Er dit barns målsætninger mere vigtige for dig, end de er for dit barn?
- Har du givet materielle belønninger for præstationer til stævner eller træning?