

Cuánto tengo que animar a mi hijo

Cuando nuestros hijos/as participan en una prueba deportiva (competición) debemos de tener claro por qué hacen deporte. Es fácil caer en el error de imitar el deporte que se nos ofrece desde los medios de comunicación, el deporte profesional. Y no debemos olvidar que nuestros hijos hacen un deporte muy especial, la Natación Deportiva.

La natación no es un deporte cualquiera, se practica en otro medio totalmente distinto, y la percepción de lo que nos rodea es muy diferente a lo que estamos acostumbrados. Para los más pequeños, puede suponer un estado de ansiedad muy elevado si no se encauza adecuadamente. Es por eso, que animar es importante pero siempre de forma ordenada y sobre todo buscando que nuestros hijos superen sus miedos, reforzando su confianza en sí mismos para afrontar con mayores garantías los retos que se le presentan. Dando a las competiciones la importancia que tienen, que a estas edades suele ser más bien poca. Y reforzando el comportamiento, la educación y la disciplina.

El resultado de una prueba no será siempre el resultado de su esfuerzo, por lo que debemos cuidar mucho nuestras actitudes y comentarios para que nuestros hijos/as **no dejen de creer aquello que están haciendo.** Sabemos que los resultados deportivos no siempre son justos, ya que influye la suerte, la genética, la concentración... El propósito de los entrenadores es que nuestros hijos sean capaces de valorar el esfuerzo en la tarea, confiando que este es el único valor seguro y estable que se va a quedar en el nadador, probablemente para toda la vida. Las medallas, los méritos deportivos, las victorias son algo puntual, que cuando no se consiguen no dan opción a la persona y la anulan por completo como si ya no tuvieran valor.

Esto es lo que ocurre en el deporte profesional y no debemos confundirlo con la formación de nuestros hijos. Primero deben ser conscientes de lo que hacen, aprender equivocándose, para aprender el por qué de sus acciones, valorando su esfuerzo por superar dichas situaciones. El deporte profesional es importante porque busca la excelencia deportiva del hombre, pero esta necesita tener unos cimientos más elementales sobre la que construirse.

Nuestra labor de padres debe ser apoyar y respetar las decisiones técnicas, aunque no siempre las comprendamos. Los entrenadores son los que trabajan a diario con ellos y saben lo que nuestros hijos hacen y dejan de hacer, cómo progresan con ciertos entrenamientos o los momentos de estancamiento que se producen por la edad y evolución individual. Nosotros sólo recibimos la información que nos llega de nuestros hijos y la que realmente nos quieren dar a conocer. Al

igual que los entrenadores no son los padres de los nadadores (no tienen ese vínculo afectivo), **nuestros hijos deben vernos como padres.**

¿Cuánto tengo que animar a mi hijo? La respuesta es mucho pero... la pregunta que me tendría que hacer sería ¿cómo? Nuestros hijos no nadan para pasarlo mal, nadan para disfrutar practicando de lo que hacen y valorando su esfuerzo. La motivación tienen que buscarla ellos, nosotros como padres y los técnicos como los agentes más directos en esta formación sólo ponemos los medios. No olvidemos que no estamos nadando por ellos, que su cuerpo no es el nuestro y que no somos ellos. Quizás esto sea lo más difícil para nosotros. Controlar nuestros nervios ante la situación de una prueba, por ejemplo cuando nuestro hijo haya quedado segundo por una centésima.

Nuestra ubicación en la piscina durante las competiciones debe estar arropando a los nadadores, pero respetando la independencia del grupo. Por lo que mi ubicación espacial no debe ser la misma que la del grupo.

Si partimos de esta premisa, respetar la autonomía del grupo, dejar que la primera persona que hable con nuestro hijo sea su entrenador, que es quien sabe lo que el nadador puede o no puede hacer, o puede decidir, por ejemplo, si es el mejor momento para comer, qué comer, ver a sus padres...

Consejos básicos para ser un buen padre/madre de un deportista (Artículo de Psicología Deportiva):

- *Ser padre-madre, ya que su hijo/a ya tiene entrenador.*

- *Ser siempre positivo: escuchar, apoyar y motivar a nuestros hijos antes y después de las competiciones.*

- *No juzgar ni evaluar la calidad del entrenamiento, de la técnica o de los resultados delante de los hijos/as.*

- *Evitar los regalos por resultados ya que son totalmente contraproducentes. Ir a cenar fuera o hacer algo especial después de cada competición haya salido bien o mal, es una buena idea.*

- *Juzgar y controlar el comportamiento y disciplina de sus hijos/as. Esto sí son asuntos que les conciernen en su papel de padres.*

Estas son algunas reflexiones que os queremos hacer llegar los entrenadores a los padres para aunar los esfuerzos de todos a un mismo objetivo. No pretendemos dar lecciones a nadie, solo transmitir nuestra intención de colaborar con vosotros en la formación y realización de vuestros hijos/as en este deporte.

Fco. Javier Fernández Martín

Entrenador Responsable CN Don Benito Acuarun