

Algunos consejos y/o respuestas ante las preguntas que se hacen los padres de nuestros nadadores

¿Cómo debo comportarme ante la competición de mi hijo/a?

La contestación es aparentemente sencilla. Una madre /padre debe ser eso, madre o padre antes, durante y al finalizar las competiciones. ¿Qué es lo que quiero decir con esto? Han de mostrarse motivados y seguros e intentar transmitir estas sensaciones a su hijo/a, dando a las competiciones la importancia que tienen a estas edades. Deben hacer hincapié en el comportamiento, en la educación y en la disciplina que son los valores realmente importantes y los que deben transmitir a su hijo/a pues largo plazo será los valores que ayuden a nuestros hijos para llegar a ser un buen deportista.

Consejos para ser una buena madre /padre de un deportista de competición

- Ser padre o madre, ya que tu hijo/a ya tiene un entrenador.
- Ser siempre positivo: escuchar, apoyar y motivar a vuestros hijos e hijas 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. 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. Estos si son asuntos que les conciernen en su papel de padres.
- Evita dar información sobre resultados que su entrenador no le ha dado.
- Evita dejar en evidencia al entrenador y menos delante de tu hijo/a, respalda sus decisiones.
- Evita hablar de natación después del entrenamiento en el camino a casa, a no ser que salga de él/ella. Si a tu hijo/a le apetece hablar escúchele, pero no le evalúe ni le juzgue.
- No le digas lo que ha hecho mal durante el entrenamiento/competición ni en lo que debería mejorar.
- Hay muchos entrenadores que opinan que la mejor madre/padre es aquel que nunca va a los entrenamientos (gradas abiertas); personalmente no veo ningún problema en que el padre o madre disfrute viendo entrenar y/o competir a su hijo/a siempre que tenga el auto-control suficiente para reservar sus opiniones sobre los temas técnicos ante su hijo/a.

Riesgos o problemas que producen el no ejercer el verdadero papel de madre/padre:

→ Que el niño/a tenga dos entrenadores y ningún madre/padre: El nadador/a necesita alguien que le escuche y le apoye le hayan salido bien o mal las competiciones. El niño/a con un padre-entrenador, sentirá (por mucho que el padre intente disimular) que su padre quiere más, que no esta conforme con el resultado. Esta demanda continua provocará una insatisfacción en el nadador/a que ira generando miedo a la competición. ¡! Es solo cuestión de tiempo!! Y personalmente considero que el nadador/a debe de disfrutar con la competición independiente de los resultados.

→ Dilema entre los consejos del padre y el entrenador. No de consejos técnicos a tu hijo/a tenga o no conocimiento, ya que, existen muchas formas de aprender y un proceso de aprendizaje que dependerá de las capacidades y habilidades evolutivas de cada niño/a y esto lo sabe el entrenador. El nadador/a deberá decidir si seguir los consejos del padre y dejar de confiar en el entrenador -malo- o al contrario seguir los del entrenador y dejar de confiar en el padre-entrenador -peor- ¡¡¡ Menudo dilema !!! -presión-

→ Una sobrepresión produce un nivel de exigencia en el entrenamiento muy alto pero nivel técnico bajo. Esto es debido a la falta de concentración, sólo le preocupa nadar rápido,

provocada en el niño/a al saber que está siendo observado, vigilado y evaluado constantemente por la persona a la que más quiere, y además por su entrenador o entrenadora. Esto genera un estrés que día tras día va creciendo y cuando el nadador/a gana independencia respecto a los padres (+ 14 años) descubre que nunca ha nadado porque disfrutara sino por hacer disfrutar a sus padres. Seguramente acabará con el abandono de la práctica deportiva.

→ No valores -compara- sus resultados o marcas con respecto a las de otros nadadores. Los resultados son los que son, el entrenador se encargará de analizar la prueba o competición con el nadador.

Cuando los técnicos detectamos o nos encontramos ante un nadador/a con padre intentando ejercer el papel de entrenador, pasamos a trabajar su confianza ya que, si sumamos la presión del entrenador con la del madre/padre se producirá una acumulación de estrés que conllevará a que el nadador/a no rinda y obtenga buenos resultados, pierda el interés y la concentración en sus entrenamientos, descuide factores técnicos básicos e importantes.

Como es lógico los padres también perciben este cambio y ante la inseguridad de su hijo/a y los malos resultados aumenta su control y/o evaluación –mas presión- creyendo que hemos bajado la intensidad del entrenamiento de la niña/o por algún extraño motivo. No es difícil imaginar donde puede llevar esta situación; los padres siempre tiene la sensación de que a su hijo/a no se le tiene en cuenta o que se le trata diferente que a los demás. Algunos niños cuando son demasiado presionados responden con excusas de todo tipo a la hora de entrenar, con un mal comportamiento hacia sus entrenador, cambios de humor con sus compañeros, simula falsas lesiones,

Algunos padres/madres tienen un continuo temor a que su hijo/a sufra una frustración y utilizan continuamente expresiones como: "da igual, no es importante", etc,... cuando para el niño/a si lo es. El padre ha de saber que si el niño/a practica y quiere participar en las competiciones, es debido a que es algo importante para el y debe saber animarlo. Muchos de estos niños/as pueden sufrir el mismo estrés deportivo que los hijos de padres-entrenadores, al fin de demostrar que son buenos. En estos casos como en el anterior el niño no nada para su propio disfrute si no para demostrar algo a sus padres, por lo cual no aprenderá a disfrutar de los continuos retos, estímulos y frustraciones en algunos casos que provoca el deporte de competición.

Los padres de un deportista a de ser igual en todos los sentidos al padre o madre de un niño no deportista. La competición provoca sensaciones y sentimientos que son muy distintos en cada nadador/a, por supuesto muy diferentes a los provocan en un adulto. Nunca intentes transmitir lo que tú sientes a tu hijo/a. Solo tienes que saber escuchar lo que tu hijo/a siente e intentar rebajar sus miedos o temores. Debe ser el nadador el que aprenda, y con el paso del tiempo y acompañado en todo momento de sus padres y entrenador, a controlar sus temores y superar sus posibles frustraciones.

El cementerio del deporte está lleno de talentos. Talentos que no fueron; o mejor dicho talentos que se quedaron en el camino por diferentes motivos: una repentina falta de interés, falta de oportunidades, etc... Y sobretodo presión excesiva por parte de los padres.

Confianza # Presión

→ **Confianza es la seguridad que se tiene de que uno va a responder positivamente.**

→ **Presión es exigir más de lo que uno puede dar o rendir.**

Si comprendemos el deporte como tal, entenderemos que la practica deportiva en las edades de formación (10-14 años) debe concebirse como la búsqueda de la total diversión y placer, ya entenderemos que a nivel psicológico el niño/a, como tal, persigue la búsqueda del placer y diversión personal. Cuando una actividad ya no es placentera este opta por el abandono de la misma.

El rol principal del padre de un deportista en formación principalmente será, el de que su hijo encuentre y disfrute con la práctica de la natación.

Resumiendo:

- Debes entender que tu rol como madre/padre en el deporte es de espectador, seguidor y apoyo, no el de entrenador.
- Dedicarle tiempo a tu hijo y demuéstrale interés por lo que hace.
- Demuéstrale a tu hijo que estas conforme y feliz frente a la actividad que desarrolla tu hijo, sin que lo verdaderamente importante sean solo los resultados.
- Posiblemente el apoyo recibido se verá recompensado en la propia práctica deportiva con los resultados obtenidos.
- Comprende que los niños no son adultos en miniatura y mucho menos la continuación de tu participación deportiva, cada uno es un individuo en particular con sus propias metas y fines, características y preocupaciones.
- Que el deporte para tu hijo sea principalmente la búsqueda del propio placer y diversión y que genere ilusión por lo que hace.
- No olvides que el deporte debe aparecer como apoyo al proceso educativo de tu hijo, sobretodo en las edades de formación y desarrollo (10-14 años)
- No bases tu discurso con tu hijo en el concepto de ganadores y perdedores en el deporte.
- Entiende que la desmotivación es uno de los principales agentes de deserción deportiva, si tu amas el deporte enseña a tu hijo a quererlo de igual forma y mas.
- Los extremos en el deporte son altamente perjudiciales.
- Conoce al entrenador de tu hijo.
- El trabajo en equipo logra frutos más intensos, por lo tanto una buena comunicación es primordial: padre-entrenador; padres-padres; padres-directivos
- Valora el progreso deportivo de tu hijo.
- Siempre apoya a tu hijo en todas sus empresas

Este artículo no está hecho con la finalidad de ofender a ninguna madre/padre, sino todo lo contrario, ayudar a la formación de nuestros hijos.