

## El ABC para ser un padre de un nadador/a

(Artículo traducido de: [Swimming World and Junior Swimmer](#), Apr 2004 by Hyman, Misty)

"Llevar a un niño/a a su pleno potencial es la meta. Tanto si se consigue como si no, el proceso y las lecciones de la vida así como los recuerdos harán que merezca la pena"

No soy una doctora ni una psicóloga. Nunca he tenido niños. Pero los siguientes consejos acerca de cómo ser un padre de nadador/a vienen de lo que he aprendido a través del deporte. También he hablado con padres y los he observado mientras he estado viajando a través del país dando conferencias desde la Olimpiada del 2000. Mi perspectiva no sirve para generalizar, pero es un comienzo. Espero que les sirva de ayuda.

### Permitir

Hasta cierto punto, es importante que a mis padres les gustase esto: "sentémonos y esperemos a ver que va a hacer (tu nadador/a) ahora"

Por supuesto, cuando los nadadores son jóvenes, algunas veces tú tienes que obligarles a hacer cosas que ellos no quieren. Se llama disciplina. Pero estoy segura de que sois conscientes de que hay una fina línea entre la enseñanza disciplinada y una excesiva presión.

Recuerdo que cuando tenía menos de 10 años, a veces yo no quería ir a nadar. Pero mis padres me enseñaron a respetar mis compromisos. También aprendí que con el tiempo, siendo constante y trabajando duro, yo podría alcanzar mis metas. Aprendí a ser responsable y que mis elecciones afectaban a mis resultados.

Cuando los niños se hacen más mayores, es importante permitirles tener cierto espacio para ellos mismos para que así puedan tomar sus propias decisiones. Cuando ellos son jóvenes, ellos hacen lo que tú quieres que hagan, pero cuando maduran, ellos son los únicos que pueden tomar la decisión de trabajar duro en un deporte o dar lo máximo en una carrera.

Sé por mi propia experiencia que la energía para llevarme a la Olimpiada tenía que venir de mi misma. Decidí que yo quería hacerlo cuando tenía 5 años después de ver los Juegos del 84 en la tele. Como padre, tú no te tienes que preocupar acerca de esto. Si va a ocurrir, todo lo que tú tienes que hacer es darle los recursos, las oportunidades y el apoyo.

La otra manera de "permitir" es dando al entrenador el espacio que él o ella necesiten para ayudar a tu hijo a alcanzar sus metas. El entrenador puede darle a tu niño/a una perspectiva real de su potencial.

Dale a tu hijo las herramientas, el apoyo y el entorno adecuado, y deja que tu niño/a persiga sus propios sueños.

### Involucrarse

"Permitir" no significa ser apático o distanciarse. Es muy importante "involucrarse".

Mis padres hicieron mucha más que llevarnos a mi hermano y a mí a nadar. Ellos nos dieron todas las oportunidades y recursos como le fueron posibles para darnos la posibilidad de superarnos.

Nuestras vidas fueron organizadas según nuestro horario, y eso no solo implicaba nadar. Entre los dos hicimos: gimnasia, saltos de trampolín, béisbol, fútbol, bailes, animadores, saxofón, clarinete y lucha.

Mis padres nunca se lo pensaron dos veces para llevarnos dondequiera que necesitásemos ir. Yo también recuerdo que ellos estaban en cada una de mis competiciones excepto cuando uno de ellos estaba con mi hermano en otro evento diferente.

Ellos solían turnarse para tomar tiempos en las competiciones (allí son padres-arbitro). Uno se ofrecía voluntariamente, mientras que el otro se aseguraba de que teníamos escritas en las manos las series y calles en las que nadábamos, y de que nunca nos quedásemos sin Gatorade (bebida isotónica).

Recuerdo a los dos con carpetas, marcadores fluorescentes y gorros de paja, esperando horas y horas para carreras que rara vez duraron más de uno o dos minutos. Ellos siempre animaban y nunca estaban disgustados con nosotros si no habíamos nadado bien, siempre y cuando hubiésemos dado todo.

Sé que ellos se dejaron un montón de tiempo y energía. Pero ellos dicen ahora que no había ningún sitio más donde ellos quisieran estar.

Aunque ellos nos dieron el espacio que necesitábamos, siempre estuvieron involucrados en cada cosa que hicimos.

### Comunicarse

Esta puede ser la parte más importante de ser un padre de un nadador/a. Hay un montón de retos a lo largo del camino, tanto si este es para ir a Beijing en el 2008 como si es una competición de la escuela. Contra más te comuniques con tus hijos, más podrás ayudarlos a resolver cualquier asunto en el camino.

Tú puedes ayudarlos a mantener la perspectiva cuando ellos se presionan demasiado. Tú puedes ayudarlos a superar las decepciones y a tomar decisiones difíciles. Pero sobre todo escúchalos y se comprensivo, ya que es la mejor ayuda que le puedes dar.

La natación o cualquier otro deporte es un curso intensivo de la vida. Tus chicos van a aprender cosas que no podrían aprender de otra manera, como puede ser: actuar bajo presión, marcarse objetivos y resolver como alcanzarlos, el funcionamiento de un equipo, como ejercitar la autodisciplina, como vencer las dificultades...y muchos más.

Se que es difícil diferenciar, y que no siempre acertarás, pero comunicándote con tu chico/a, tu puedes tener una mejor imagen de lo que tienes que hacer.

Es una buena idea establecer una relación con tus hijos para que ellos puedan compartir sus éxitos sin sentir presión y sientan que estas dándole un reconocimiento por ello. También necesitan saber que pueden venir a ti cuando fracasan y encontrar apoyo y ánimo.

No hay secreto para criar un campeón Olímpico. Eso no esta en tus manos. Llevar a un niño/a a su pleno potencial es la meta. Tanto si se consigue como si no, el proceso y las lecciones de la vida así como los recuerdos harán que merezca la pena.

Papa y Mama, Gracias!!

Misty Hyman, campeona olímpica en el 2000 y recorwoman americana de 200 metros mariposa.