

¿TODA VICTORIA DE UN PAÍS ES LA VICTORIA DE SU SISTEMA DE GOBIERNO?

Cómo ha nadado tu hijo el 50 mariposa hace 10 minutos, no es el reflejo de tu valía como persona o como padre. Una medallita de oro no corrobora tus métodos como padre ni la calidad de tus genes. Igualmente, un mal puesto no tiene que ir acompañado de dudas acerca de la implicación familiar, (financiera, o de cualquier otra índole) con el desarrollo deportivo del chaval.

Nadar ya es lo suficientemente duro para ellos como para encima tener que cargar con la autoestima de sus padres cada vez que compiten. Recordad también que tanto va el cántaro a la fuente que al final se rompe: Cuánto más exageres celebrando una victoria ahora, peor encajaremos una derrota más adelante.

Mr. JEKYLL Y Mr. HYDE.

Los entrenadores a menudo sufren transformaciones milagrosas. Siempre es interesante ver como los padres cambian sus actitudes y comportamientos con los entrenadores según sus hijos “triunfan” o “fracasan”. Cuando van bien el entrenador es buen tipo y todo el mundo está contento. Cuando va mal el entrenador es un “intocable” al que ni se mira a los ojos. A veces este cambio ocurre en aproximadamente.....media hora. Algunos padres maravillosos nos tratan siempre igual, al margen de los resultados.

PROBLEMAS, POTENCIAL Y KINESIA.

¿Desigual justicia para todos?

A veces los padres preguntan, ¿por qué no tratas a todos igual, con el mismo rasero? Por la misma razón por la que muchos padres no tratan igual a sus propios hijos: porque tienen distintas capacidades, personalidades y motivaciones, y lo que funciona con uno no funciona con todos. Segundo, porque con el talento viene la responsabilidad. Cuando un buen nadador de verdad, en quién los demás se fijan e intentan imitar, empieza a fallar en los entrenamientos, hunde a todo un grupo con él. Esto no se puede tolerar. Tener grandes expectativas con los que tienen talento debe instaurarse como principio.

LA SABIDURÍA DE SALOMÓN.

Los entrenadores toman muchas decisiones. No estaréis de acuerdo con todas. Como gran ejemplo, los relevos. Por regla general todos los padres piensan que su hijo debería estar en el relevo “A”. El problema es que los relevos siguen siendo de cuatro. Los entrenadores escogen a los cuatro chavales que piensa que pueden hacerlo mejor hoy. Esto no siempre coincide con los que tienen los cuatro mejores tiempos. A veces supone incluir a un nadador que ha estado tremendo en los entrenamientos o alguien que se esté “saliendo” en esta competición, o alguien que

hace mucho que no nada la prueba oficial pero ha hecho ver en los entrenamientos y otras facetas que merece estar en el relevo.

Apoyad a los entrenadores para que actúen considerando los intereses del equipo de manera global y entended que eso a veces confronta con los intereses que tenéis vosotros y vuestro hijo en ese momento.

MEDRAR NO ES ENTRENAR.

Muchos entrenadores, sobre todos los más jóvenes, tienen como norma general “sobrentrenar”, sobre todo en competiciones. Estos “sobrentrenadores” están pegados a sus nadadores constantemente, dándoles 20.000 explicaciones antes de la prueba, tomándoles tiempos constantemente en los calentamientos del campeonato, controlando hasta el más mínimo detalle. Muchos padres quedan gratamente impresionados con esta muestra de “actividad entrenatoria”. Sin embargo este “sobrentrenamiento” es destructivo, en competición y en el día a día.

Durante el entrenamiento los nadadores necesitan instrucciones, estamos de acuerdo. Pero también necesitan que les dejen probar cosas, encontrar que es lo que funciona y lo que no, observar a otros nadadores, con quizás algunos pocos apuntes importantes del entrenador. Tú no enseñas a un bebé a andar; Él te observa, lo intenta, se cae, se vuelve a caer y a caer, y en nada de tiempo te la está liando por toda la casa.

Y cuando vas a una competición, la regla general debe ser, cuanto menos digas mejor. En un ambiente estresante, cuanta más información trates de meter en la cabeza de un crío en el último minuto, más cerca estarás de colapsar sus circuitos por completo (parecido a “quedarse en blanco” en un examen). Se dirigirá al poyete sin saber lo que hace. Si el entrenador ha hecho su trabajo en el entrenamiento, el nadador sabrá lo que tiene que hacer antes de entrar en la piscina. Tan sólo recordar un par de cosas y el nadador llegará al poyete sin la mente nublada por el “sobrentrenamiento”

HABLAD CON EL ENTRENADOR.

Comunicad vuestras dudas sobre el programa o sobre el progreso de vuestros hijos dentro del programa del entrenador. Nunca te quejes del entrenador al chaval. Lo último que necesita un chico joven es verse atrapado en una batalla entre dos figuras adultas con autoridad. Del mismo modo cuando tengas un problema o una duda, por favor, no te dirijas a otros padres para quejarte, ve directamente al entrenador para discutirlo. No hay mayor garantía de destrucción rápida de un club y de conseguir que un buen (incluso excelente) entrenador se marche, que un grupo de padres sentados juntos todos los días en la grada cambiando impresiones sobre lo que no les gusta del programa o del club.

SIEMPRE FIELES.

No critiques a tu club con los de fuera, no critiques al entrenador con los de fuera, no critiques a otros padres de tu club con los de fuera, no critiques a los nadadores de tu club con los de fuera. Si no encuentras nada bueno que decir, mejor no digas nada.

DEJA EL CAMPO MÁS LIMPIO QUE CUANDO LLEGASTE.

Antes de quejarte acerca de cualquier aspecto del programa, pregúntate: ¿qué hago yo, positiva y activamente, para ayudar a que el grupo funcione mejor?

NO INTENTES SER UN EXPERTO EN NATACIÓN.

Con el boom de Internet, la cantidad de pésima información disponible con dar a un botón es aplastante. Y no siendo entrenador, no estando inmerso en este deporte 24 horas al día, no teniendo la perspectiva histórica sobre la técnica y el entrenamiento, y en general no sabiendo exactamente donde encaja la página web que acabas de pinchar en este tremendo rompecabezas que es nuestro deporte, no estáis en situación de juzgar lo que a vosotros os resulta criticable.

NO HAY “PADRES DE GRUPOS DE EDAD” y “PADRES DE ABSOLUTOS”.

Sólo hay padres de nadadores. Una vez que un grupo de padres comienza a pensar que tienen unos intereses o inquietudes diferentes del resto de padres, el equipo ha empezado a quebrarse. No hay diferencias entre la semilla de la rosa y la rosa cuando está en flor; es la misma rosa en diferentes grados de desarrollo, con idénticos intereses.

MANTENEDME INFORMADO.

Me ocurre frecuentemente que no puedo comprender por qué un nadador responde al entrenamiento de la manera que lo hace. No tiene sentido, sí entendemos que las únicas variables que puede haber soy yo quién las introduce en el entrenamiento. ¿Por qué está tan cansado? ¿Por qué es tan inconstante?

Es fácil olvidarse de que, todo lo que pasa en la vida de un nadador durante las 22 horas al día que está fuera de la piscina, le afecta más que las 2 horas de entrenamiento por muy fuerte que éste sea. Hacedme saber si tienen problemas en casa o en el colegio que puedan afectar a su entrenamiento y a su rendimiento en competición.

No es necesario dar detalles, pero para entrenar a tu nadador individualmente, tengo que saber que le ocurre individualmente.

CONCLUSIONES.

LA NATACIÓN ES UN MISTERIO.

Muchas veces sólo Dios sabe en realidad porque un nadador lo hace tan bien o tan mal. Los entrenadores podemos conocer las respuestas fáciles, los índices superficiales (frecuencia de brazada, parciales, ritmos, etc) que suelen ser más efectos que causas. ¿Quién puede explicar por qué los nadadores que han trabajado fatal y que apenas han dormido, llegan vivos a la competición y encima revientan el cronómetro? ¿O por qué un nadador que ha sido una roca durante años llega a una gran competición y se derrumba? ¿Por qué un nadador que ha entrenado de maravilla y lo ha hecho todo bien, llega a la competición y nada arrastrándose, medio muerto?

A veces el trabajo duro no se recompensa con buenas marcas. A veces vagar y escaquearse sí. Esto es para los entrenadores, los nadadores y los padres, difícil de aceptar. No todo en la vida tiene sentido ni es justo. Un entrenador reflexivo no tarda mucho tiempo en darse cuenta de que no tiene el control de todo.

Pensad en las tragedias griegas.

UN TRABAJO EN PROCESO.

Estas recomendaciones/ sugerencias pueden parecer escritas en piedra (como los mandamientos). Pero mi punto de vista sobre estos temas va evolucionando, al estar basados en cuestiones complicadas como complicados son los jóvenes. Todo esto responde a tópicos que deben ser considerados como una invitación al debate.

Ser buen entrenador es difícil como lo es ser buen padre y requiere pensar y juzgar correctamente casi las mismas cosas (pensad por un momento que tuvierais treinta hijos a los que educar). La mayoría de los padres pasan mucho tiempo confusos pensando si lo están haciendo bien o no con sus hijos. Y muchos entrenadores están igualmente cuestionando si los métodos que funcionaron con unos funcionarán con el resto.

MICHAEL BROOKS