

GANAR Y PERDER

(Texto adaptado de Fernando Tejero, entrenador Nacional de Natación)

Los conceptos de ganar y perder son muy subjetivos. Cada persona cree que gana o pierde de diferentes maneras. En el deporte de competición hay muchas maneras de ganar y de perder, aunque el concepto más popular es que gana el primero y todos los demás pierden. Si esto fuera así, el deporte de competición estaría lleno de perdedores con unos pocos ganadores. Algo totalmente FALSO.

Yo les digo a mis nadadores: *cada uno de vosotros podéis tener una opinión diferente de lo que es ganar o perder, pero dejar que os explique lo que quieren decir para mí esos conceptos, porque considero muy importante ir a unos campeonatos con las ideas muy claras.*

Para mí **ganar** es **mejorar** como **nadador**, como **deportista** y como **persona**. Si alguno de vosotros consigue algo como eso durante esta Temporada, ya está ganando.

Mejorar es superarse y el concepto de la superación personal es muy amplio. El deporte de competición te da la oportunidad de superarte a ti mismo, con el aliciente de contrastarte con otros nadadores como tú, lo que supone un impulso añadido a tu motivación. Pero ganar a otros no siempre determina una mejora personal. De hecho, competir con el único propósito de ganar a otros, en algunos casos es muy negativo desde el punto de vista personal, aunque sea muy valorado deportivamente hablando.

La cuestión no es simplemente ganar, sino cómo ganar.

Desgraciadamente, en nuestra sociedad, los ganadores son sólo los que suben al podium a cualquier precio, incluso a costa de su salud, los que ganan más dinero de cualquier manera, incluso arriesgándose a ir a la cárcel, los que suben al poder sin ningún escrúpulo, mintiendo y aplastando a los demás. Son gente lista que pretende engañar a todo el mundo, pero no son de ninguna manera nada inteligentes, porque se destruyen como personas, saben que son mentira, que no son nadie, solo son imagen, detrás no hay nada.

Para mí gana el que mejora. Pierde el que, aunque suba al podium en primera posición, no ha conseguido mejorar sus marcas, sus ritmos de entrenamiento, su técnica, sus hábitos deportivos, su asistencia a los entrenamientos, su voluntad, su amor propio, su espíritu de superación, su ilusión por nadar y competir, etc.

No estáis entrenando sólo para ganar una determinada competición. No vale la pena dedicar horas semanales a entrenar durante años para tener un día de gloria cada 3 ó 4 meses. Estáis entrenando para mejorar como personas además de cómo nadadores.

Para mí mejorar no siempre significa ganar o hacer mejores marcas personales. Si tú no has sido capaz de hacer tu mejor marca, pero has **mejorado tu porcentaje de asistencia a los entrenamientos, tus ritmos en las series, han sido más rápidos que en el ciclo anterior, tu técnica, salidas y virajes es superior a la que tenías, cuidas más tu alimentación, tus**

calentamientos, tu concentración y dominio de tus nerviosos, no debes preocuparte, estas ganando, aunque no hayas sido capaz de demostrarlo en este momento. Es seguro que habrá otros mucho más adelante que te permitirán hacerlo. Debes tener en cuenta que las personas no somos máquinas, que desarrollar todo tu potencial depende de muchos factores y que esos factores no siempre están a tu favor, por mucho y bien que hayas entrenado.

El trabajo bien hecho, la paciencia y la constancia en la progresión del entrenamiento, siempre han dado buenos resultados a corto o a veces, a más largo plazo.

Lo que es una tontería es entrenar para nada: hacer cada vez menos sesiones, peores ritmos de entrenamiento, nadar cada vez peor, jugar y hablar en vez de nadar, “comerse metros”, estar cada vez más fuera de forma, etc.

Eso es destruirse como persona, es demostrarte a ti mismo que eres peor que antes, que estás perdiendo el tiempo y haciendo perder el tiempo a los demás.

Quizás sea más divertido pero recuerda que hay diversiones muy negativas y que se pagan a la larga.

Sé práctico:

Trabaja en los entrenamientos pero haz que ese trabajo produzca algún resultado favorable para ti como nadador y como persona.

ASPIRA SIEMPRE A LA META MAS ALTA!!!!!!!!!!!!