

CLUB NATACIÓN TOLEDO

INTRODUCCIÓN.

Creemos que una de nuestras funciones como entrenadores es educar a nadadores y a padres acerca de todos los aspectos sobre los que, tanto unos como otros, podemos influir a lo largo de una carrera deportiva.

Con los nadadores lo hacemos a diario, con los padres es más difícil: una reunión a principio de temporada no suele dar ni para tratar un 1% de las cuestiones; Mantener una serie de encuentros periódicos se nos antoja imposible, dada dinámica del club y las exigencias del calendario. Existe además otro problema añadido, determinados temas digamos “espinosos” planteados por nosotros mismos podrían parecer interesados o poco objetivos. La solución menos mala por la que solemos optar es transmitir nuestro “espíritu” a los chavales y de esta manera también hacérselo llegar a vosotros, siendo conscientes de que muchas veces un adolescente (y parte interesada) no es el mejor mensajero. No obstante, navegando por la red encontramos esta carta dirigida a los padres y escrita por el entrenador de uno de los mejores clubes de edades de U.S.A. Leyéndola nos dimos cuenta de que prácticamente coincidía al 100% con lo que intentamos transmitir, y pensamos que traduciéndola y haciéndosla llegar podríamos también transmitirlo a vosotros, salvando además el problema de la objetividad. Os pedimos pues, que tengáis la paciencia de leerla (es bastante extensa) en su totalidad. Son páginas repletas de verdades como puños, muchos consejos y buen humor.

Aunque está principalmente dirigida a los padres noveles en el deporte, trata temas universales de gran interés para todos, al margen de la edad e incluso el tipo de deporte.

ALGUNAS SUGERENCIAS PARA AYUDAR A VUESTROS HIJOS.

Por Michael Brooks,

Primer entrenador del North Baltimore Aquatic Club, en Crispus Attucks (Club de formación de Michael Phelps, Betsy Mitchell, Katie Hoff, etc)

TODOS QUEREMOS LO MEJOR PARA ELLOS. Esto a veces es difícil de entender para los entrenadores. También a veces es difícil para los padres. Gran parte de la histórica tensión entre entrenadores y padres podría evitarse si nos pusiéramos de acuerdo en dos reglas de oro: 1. Vamos a darnos un voto de confianza y no saltar o alarmarse ante el primer rumor de tercera mano que comience a circular. 2. Vamos a comunicarnos, a menudo, y no sólo cuando tengamos un problema.

VALORES A ENSEÑAR. TÚ ERES FUNDAMENTAL EN EL DEPORTE DE TU HIJO. La actitud de un padre hacia la natación, el programa, el entrenador y la participación del chaval, es fundamental para la actitud y el éxito de tu hijo/a. Si un padre muestra, de palabra, por hechos, por expresión de la cara, etc..., que no valora la natación, que no le gusta conducir hasta la piscina en los entrenamientos o sentarse en la grada durante las competiciones, que "no va a pasar nada" si el chaval pierde una sesión, que las sesiones de la mañana son "opcionales" y es mejor que se quede durmiendo, entonces las posibilidades de que el chaval relaje su compromiso y tenga poco éxito aumentan y entonces pierde interés por nadar. Mantened el interés de vuestro hijo en la natación mostrándoos positivamente interesados.

PERMITE A TU HIJO QUE SEA RESISTENTE. El fracaso y encarar ese fracaso no va hacer que los chavales se derritan. El fracaso no es una cosa diabólica de la que los padres tengan que proteger a sus hijos. Permitidles que fracasen, enseñadles a levantarse de la lona e intentarlo con más fuerza para tener éxito la próxima vez. Si los padres están constantemente protegiendo a los nadadores de la tormenta, amortiguando cada golpe, inventando excusas para ellos, buscando a alguien a quien echar la culpa, nunca aprenderemos nada.

1

Peor todavía, nunca aprenderán que ellos son responsables de sus fracasos y de sus éxitos. Permitidles que se sostengan solos y los estaréis ayudando inconmensurablemente a lo largo del camino. A veces debo parecer antipático o incluso cruel porque no dejo a los chicos parar por "emergencias": para ajustar las gafas, porque los adelantan, flato, estirar, repetidas visitas al baño,... Muchos críos piensan que el más mínimo obstáculo es una poderosa razón para

parar y ser escuchados y seguidos como la voz de Dios. Yo creo que no. Yo estoy tratando de enseñar concentración. Cuando un nadador está en medio de una serie, la única cosa que importa o merece la atención es la serie. Las pequeñas “molestias” deben ser superadas o ignoradas. Una vez que el nadador adquiere el hábito de superar estas pequeñas “molestias” se da cuenta de que no son tan sumamente importantes, al fin y al cabo. Si una sesión de estudio es constantemente interrumpida para sacar punta a los lápices, después cogiendo un cuaderno mejor, después tomando un trago de agua, después parando cuando su canción preferida suena en la radio, después contestando al teléfono, hará falta un milagro para aprobar las matemáticas.

DON'T WORRY, BE HAPPY???: No quiero nadadores haciendo volteretas laterales después de una competición desastrosa. No pasa nada porque se preocupen, se sientan decepcionados incluso enfadados después de haber hecho una pobre actuación. Sentirse tristes unos cuantos minutos no los va a matar, no dañará su autoestima para siempre y si lo orientan de manera correcta esto les motivará para probar más fuerte la próxima vez y hacerlo mejor. Quiero enseñarles los parámetros de una buena o mala actuación, de manera que cuando lo hagan bien de verdad se encuentren satisfechos de manera apropiada. Si les templamos siempre con paños calientes, nunca sabrán la diferencia.

ENSEÑADLES A TENER GRANDES SUEÑOS. Un mundo de infinitas posibilidades. Si tratáis de templar sus sueños, si los enseñáis a contentarse con lo mediocre probablemente les evitarás algún desengaño amoroso y algún fracaso. Pero de este modo también les robaréis la oportunidad de lograr grandes cosas, de conocer sus límites y explotar su potencial. Ganar algo grande supone fracasar muchas veces a lo largo del camino. Cada caída duele, pero esos retrocesos temporales crean la fuerza necesaria para el impulso final. En vez de mantenerlos alejados del fracaso a base de no arriesgar nunca, enséñalos cómo encararlo positivamente: asumir riesgos y fracasos es necesario para la mejora, el desarrollo, la motivación, la información y el éxito a largo plazo.

¿QUÉ ES EL ÉXITO? Sólo un nadador podrá ganar la carrera. A menudo en edades tempranas, el ganador es el que ha desarrollado antes, no necesariamente el nadador con más talento o mayor potencial para triunfar en la natación absoluta. Es lógico esperar que cada padre quiera que su hijo triunfe y que tenga una buena, instructiva y valiosa experiencia nadando. Todos pueden triunfar, sólo tienes que asegurarte de definir “éxito” correctamente: **SER LO MEJOR QUE SE PUEDA SER, LUCHANDO POR MEJORAR EN TODOS LOS ASPECTOS.** Esto te conduce al éxito final. Y al disfrute final.

NO PREMIES LOS ÉXITOS CON SOBORNOS. “Sobornar” a tu nadador para que compita mejor prometiendo regalos, dinero comidas especiales, etc., estableciéndolo como norma general es altamente desaconsejable. Aunque puede funcionar a corto plazo (puede que nade más rápido incluso esta tarde), las consecuencias a largo plazo nunca son buenas. Debes mantenerte alerta y preguntarte ¿por qué quiere mi nadador nadar rápido? ¿Qué le está motivando en realidad? ¿Es esto bueno para él? ¿qué va a hacer un crío de doce años con un coche nuevo?

DIVERSIÓN, DIVERSIÓN, DIVERSIÓN. Si “diversión” significa entretenimiento sin conciencia, y bombardeo sensorial, entonces malgastar horas jugando a la Nintendo es divertido y por

definición nadar no lo es. Si “diversión” significa trabajar duro, probarte a ti mismo, sentirte orgulloso de alcanzar metas difíciles y descubrir talentos que no sabías que tenías, entonces nadar es divertido y jugar a la Play Station no lo es. El significado de diversión es una cuestión muy relativa, y más para los chavales, sobre la cual padres y entrenadores tienen mucho campo para influir. ¿Estamos creando una nación de enérgicos emprendedores o de patatas cocidas?

TRABAJO, TRABAJO, TRABAJO. Constancia y hábito de trabajo son las cualidades más importantes para llegar al éxito, en natación y en cualquier otra cosa. Y si éstas no son creadas y cultivadas cuando el nadador es joven, nunca aparecerán. Es tan extraño que ocurra, que no puede considerarse como opción que un chaval que sea un vago entre los siete y los catorce años cambie de repente y se convierta en un duro trabajador. El amor y el orgullo por el trabajo duro debe inculcarse muy temprano, y de nuevo padres y entrenadores tienen mucha influencia en crear esta actitud.

RESPECTO AL REGLAMENTO. Los chavales a veces comenten errores en las pruebas. Si descalifican a tu hijo en una competición, no te quejes, no rebufes, no busques excusas. La descalificación de tu hijo no es un reflejo de tu calidad como padre. El árbitro no está ciego, él no tiene una “vendetta” contra tu hijo, ni contra tu familia ni contra tu club, y no es un incompetente. De hecho, tiene mucha mejor percepción de la carrera de tu hijo que tú y la está mirando sin pasión. Vosotros estáis en las gradas donde no podéis ver con precisión y donde estáis atentos a todo excepto del ángulo del pie izquierdo de tu hijo cuando da la patada de braza. Si una descalificación es dudosa, hecho que a veces ocurre, el entrenador (y no los padres) seguirá los pasos adecuados, e incluso así las descalificaciones casi nunca son rectificadas, así que no tengas muchas esperanzas. Para ser sinceros, muchas descalificaciones no pillan por sorpresa a los entrenadores. Si un nadador insiste en hacer un volteo ilegal mil veces en el entrenamiento, a pesar de los reproches del entrenador, ese hábito ilegal aparecerá finalmente bajo el estrés de la prueba. Como dijo Joe Dimaggio, “practica bien y jugarás bien”.

EL “QUEMARSE” ESTÁ MUY “MANIDO”. Muy a menudo padres e hijos suelen decir: “no quiero comprometerme demasiado nadando porque no quiero quemarme”. Pero por cada caso de “queme” porque un nadador se tire mucho tiempo en el agua y trabajando duro, podemos ver cientos de casos de “queme” preventivo: Con la excusa de no “quemarse”, el nadador sólo viene a practicar cuando le apetece, no se esfuerza demasiado, se escaquea de las competiciones a menudo y en general no mantiene ningún compromiso con el programa ni el deporte. En consecuencia, nada lento, mejora poco o nada y ven como los que eran más lentos que él le superan. Entonces nos preguntamos por qué no puede “dedicarse sencillamente a disfrutar con la natación”. Tener como principio el ver los toros desde la barrera y no mojarse (...) para coger los peces no es nada recomendable. Disciplina y compromiso son cosas positivas y no debemos rebajarlas, esconderlas, pedir disculpas por ellas o (lo peor de todo) dejar de exigir las porque puedan ser impopulares. Si quieres disfrutar todavía más nadando, ¡comprométete más contigo mismo y nada más rápido! Nunca disfrutarás con una actividad en la que no te empleas a fondo.

HOGAR Y PISCINA DEBEN ENCAJAR. Las muestras de disciplina, respeto, altas miras y compromiso en el hogar se reflejan directamente en las características de los hijos en el entrenamiento y competición. Ésta es otra área donde el apoyo de la familia resulta crucial en el éxito del nadador. Los padres deben repasar cuidadosamente el espíritu y los valores que el club trata de inculcarles. Si la corriente en casa fluye en la dirección opuesta a la del club habrá grandes problemas. Si una familia no encaja con el programa será un gran motivo de infelicidad.

UN VIAJE MUY LARGO. LA PACIENCIA DE JOB: La carrera de un nadador es un camino largo, con muchas montañas y valles. Normalmente los padres y nadadores se enrolan en este deporte con muy poca experiencia, de manera que el primer pequeño problema les parece el “Gran Cañón”, imposible de superar y el primer síntoma de triunfo el “Monte Everest”, ¡estamos en la cima del mundo! Es mejor tomárselo con tranquilidad. Esto os ocurrirá otra vez, y otra, y otra,... **APRENDER A MIRAR CON PERSPECTIVA:** El entrenamiento que consigue que un nadador de ocho años sea el más rápido del lugar en 25 metros crol no es el entrenamiento que le beneficiará a largo plazo. Tomar decisiones ahora, que beneficiarán al nadador a largo plazo supone prudencia y significa sacrificar algo de velocidad para tener grandes ganancias más tarde. Ahora les enseñamos a fundirse con el agua, después a estar en forma, después a esperar grandes cosas y después les hacemos súper rápidos. Nuestro destino no está a dos semanas de camino sino a varios años.

LA BUENA COCINA REQUIERE PACIENCIA. La mentalidad de la comida rápida, la actitud de “¡lo quiero ahora!” (Aunque sea “cartón”) es un gran tema que debemos prevenir. Pensad en la carrera del nadador y en su programa como si fuera un exquisito menú en el mejor restaurante francés: más platos de los que puedes contar (temporadas y ciclos), servidos en un orden muy particular (siguiendo un orden progresivo), pacientemente saboreados (los efectos acumulados durante años de valiosos entrenamientos), todo completado con café y postre (campeonatos nacionales). Nosotros no queremos un Big Mac, queremos lo mejor y tenemos fuerza de voluntad para esperar.

¿CÓMO FUNCIONAN LOS JÓVENES? LOS CHAVALES SON INCONSTANTES: Esto no hay padre ni entrenador que lo cambie. Un nadador de diez años, aunque lo sepa de sobra, bajo la presión de una competición, hará un volteo de crol en braza. Otro quitará a su mejor marca veinte segundos esta semana y la que viene se los devolverá con intereses. Una semana parecerá que por fin domina la mariposa y la semana siguiente que no la ha practicado en su vida. Son capaces de bajar diez segundos en una prueba y a la hora siguiente en otra, subir doce. ¡ Es como para que se te ponga el pelo blanco! . Aprendamos a esperarlo y a disfrutar con ello. **¿ASÍ QUE PENSABAS QUE ERA ESPALDISTA?:** Los chavales de grupos de edades cambian de estilo preferido o mejor estilo aproximadamente... un día sí y otro no. De repente, un estilo un día hace “clic” y al mes siguiente el estilo deja de hacer “clic”. No hay explicación a este fenómeno. Un estilo que odiaba se convierte en su favorito por la sencilla razón de que les salió bien en la competición de ayer. Todas estas son buenas razones para que entrenen y compitan en los cuatro estilos y no permitir una especialización temprana. **NO HAY DOS NADADORES CON EL MISMO PATRÓN:** Los jóvenes aprenden a distinto ritmo de distintas maneras. Un nadador capta la patada de braza en un día y a otro le cuesta un año hacer lo mismo. Si pones atención, probablemente podrías escribir un tratado de aprendizaje motor

después de ver una sola clase de nadadores novatos. Ten mucho cuidado de comparar a tu nadador con otros y especialmente nunca compares a un nadador con otros cuando puedan escucharte. Nunca, nunca, nunca evalúes los progresos de tu hijo, comparando su evolución con la de otro competidor concreto, el cual puede estar en una edad biológica completamente distinta al suyo. Hacer esto te puede convertir tanto en un arrogante como en un deprimido.

¿POR QUÉ NO PARECE MICHAEL PHELPS?: Los nadadores pequeños no son lo suficientemente fuertes ni coordinados como para que su estilo se parezca al de los absolutos, y da igual la cantidad de ejercicios de técnica o repeticiones que hagan. Y los padres no os tenéis que estresar por algo con lo que el nadador se está pegando un tiempo, como por ejemplo una correcta patada de braza. Ya lo conseguirán cuando estén preparados y no antes. Estamos ganando la batalla si ellos van progresivamente mejorando su control motriz, su condición aeróbica y su actitud. Ya se parecerán a Phelps en su momento.

LO QUE HACEN - LO QUE HARÁN: Especialmente a edades tempranas, lo rápido que nadan lo bien que quedan en una competición no tiene ninguna relación con cómo lo harán de mayores. Muchos nadadores de nivel nacional no destacaban en absoluto de pequeños. Los tiempos y los puestos muchas veces no te indican el talento que tienes sino lo rápido que han desarrollado. Lo que de verdad es determinante en su éxito futuro es lo que ocurra a diario en el entrenamiento: ¿Está desarrollando destrezas y técnica? ¿Está interiorizando las actitudes de un campeón? ¿Está construyendo gradualmente una base aeróbica y preparándose para el futuro? El trabajo realizado es acumulativo, aportando un grano de arena cada sesión para llegar a construir una montaña.

LA MARCA ES LO DE MENOS: Muchos nadadores jóvenes machacan el agua cuando nadan, especialmente en las pruebas cuando compiten. Pero la técnica y el control se aprenden a bajas velocidades. No te apresures, tómalo con calma, y hazlo de manera perfecta antes de hacerlo rápido. Incluso en las competiciones, para los pequeñitos tengo más interés en cómo nadan que en lo rápido que nadan. La técnica y la táctica son más importantes que los números del cronómetro; Si éstas se van desarrollando de manera progresiva, así lo harán aquellos, sin necesidad de obsesionarnos.

¡¡PERO SI VA MÁS RÁPIDO ENTRENANDO!!: Los jóvenes nadan por rutina más rápido en el entrenamiento que en la competición. Desde un punto de vista, esto no tiene ningún sentido. ¿Por qué un nadador lo hace mejor en la última repetición de 400 metros en una serie de 10x400 metros con poco descanso, después de haber nadado durante 3600 metros aumentando el ritmo, que cuando lo único que tiene que hacer es tirarse y competir en un 400 estando descansado? A veces tiene sentido: Al fin y al cabo, en el entrenamiento ha calentado bien, su cuerpo ha recorrido todos los umbrales nadando cada vez más deprisa, de tal modo que su sistema aeróbico está funcionando a toda máquina y su frecuencia de brazada es perfecta y suave, además de estar motivado por ganar a sus compañeros e intentando alcanzar una meta concreta sin la presión que siente en las competiciones. El entrenamiento asusta menos que la competición.

NI SIQUIERA MOHAMMAD ALÍ TUMBÓ A TODOS: Nadie mejora constantemente. No esperéis mejores marcas en cada competición. Si lo hacéis os frustraréis hasta morir en menos de una temporada, y pondréis tanta presión sobre el nadador que abandonará el deporte enseguida.

Pensaréis que si un nadador va a entrenar, trabaja duro, tiene un buen entrenador y buen programa, entonces su mejora constante es inevitable. FALSO. Hay muchas más cosas en la natación que sólo nadar.

EL EFECTO REBOTE: Todo sería más sencillo para el nadador, sus padres y el entrenador si las mejoras se hicieran poco a poco y gradualmente, si todo lo que hubiera que hacer fuera trabajar duro en el entrenamiento y recoger los frutos en la competición de cada mes. Este “ideal” sin embargo se da poco o nada. A menudo las mejoras se producen a grandes saltos y no a pequeños pasos. Las mejoras se producen dando una de cal y otra de arena, principalmente porque vienen determinadas tanto por factores psicológicos como fisiológicos. Es más duro de esta manera, porque son menos predecibles. Nadadores y padres suelen después sentirse desconcertados durante las fases muertas en las que las mejoras no son tan obvias; más adelante, cuando después de tensar la goma elástica casi al límite ésta vuelve a su sitio y se produce una mejora deseada durante mucho tiempo, esperan que por efecto rebote la curva de mejora continúe prácticamente de manera vertical, cosa que no ocurrirá. Afortunadamente, como nuestro programa se centra en un trabajo de resistencia, las fases muertas propias de los programas basados en la velocidad se dan poco aquí.

HAY MUCHO MAS EN LA NATACIÓN QUE SÓLO NADAR. Esto se hace más patente a medida que el nadador crece, digamos cerca de la pubertad. Pero incluso para los niños más pequeños, la inconstancia es lo más común. Lo que pasa por la cabeza del nadador puede tanto encajar con el entrenamiento como contrarrestar la gran cantidad de horas que dedica a entrenar. De nuevo, si el nadador se acuesta tarde, no permite que su cuerpo se recupere del entrenamiento, o si está anulando las nutritivas comidas de su madre con “BigMacs”, patatas fritas o helados, ese “entrenamiento invisible” que hace el nadador, contrarrestará lo que está haciendo en el agua. Si un nadador está hundido y no pueda ver más allá después de haber roto con su novia, ni el mejor entrenador ni el mejor programa del mundo van a salvar la competición de hoy.

ESTILOS “TERMINALES” Y “ENTRENABILIDAD” A menudo los nadadores jóvenes, especialmente los más “exitosos” que suelen ser muy grandes y fuertes para su edad, tienen estilos terminales: estilos ineficaces al final de una prueba agónica, estilos que permiten muy poca o ninguna corrección, estilos que consisten en golpear insistentemente el agua, sin distinguir entre esfuerzo, energía y eficacia. Para los que tengan estilos terminales es el momento de tirar el cronómetro, parar el carro y volver a aprenderlo todo de nuevo. A menudo este periodo de reajuste se caracteriza por una subida de tiempos que se hace difícil para el nadador y sus padres. Difícil, pero necesario, porque ese paso hacia atrás nos permitirá enseguida dar diez pasos hacia delante. Daros cuenta que para realizar esa mejora de estilo, el nadador (y los padres apoyando la decisión del entrenador) debe ser “entrenable” debe confiar en que el entrenador sabe lo que hace y está pensando en los intereses del nadador y deben tener el valor de confiar en que los cambios que pueden parecer penosos al principio (porque el cuerpo del nadador está acostumbrado a hacer las cosas de una manera determinada, que le resulta cómoda, y cualquier otra forma se le va a resistir) le ayudarán a ser mejor nadador. Esta “entrenabilidad”, esta confianza, desafortunadamente se da rara vez. La mayoría de los chavales eligen no cambiar los caballos en mitad de la tormenta y al final el

jinete y el caballo se caen. Los estilos terminales rápidamente son alcanzados por nadadores más pequeños, pero más efectivos.

¿CUÁNTO MÁS GRANDE, MEJOR? El tema de los desarrollos prematuros es muy delicado, pero de cualquier manera es muy importante que los padres lo comprendan. Ambos tienen sus “virtudes” y sus “defectos”. Empezamos con los desarrollos prematuros. Estos nadadores crecen y se ponen fuertes antes que el resto, lo cual significa que tienen más opciones de ganar sus pruebas. Este éxito temprano es la “virtud”. Sin embargo, como pueden ganar fácilmente sin preocuparse de la técnica o de entrenar duro, a menudo no desarrollan una sólida ética de trabajo y su técnica es pobre cuando arrasan el agua. Daros cuenta de que bajo la perspectiva del chaval en ese momento, no fijarse en la técnica ni entrenar duro es una opción magnífica. Al fin y al cabo, “si no se ha roto, no lo arregles”: Para él, lo que ha estado haciendo, evidentemente funciona, ya que ha tenido mucho éxito, de modo que ¿para qué va a hacer caso al entrenador que le diga que tiene que trabajar más o cambiar su estilo? Así las cosas, nuestro pragmático nadador llega a los 13-15 años y de repente los otros chicos a los que solía destrozar en las competiciones empiezan a alcanzarlo, incluso a ganarle.

La ventaja que obtenía de su mayor tamaño y fuerza ha desaparecido, y no tiene la suficiente técnica ni ética de trabajo para afrontar la situación. No durará mucho más en este deporte: muchos talentos prematuros abandonan cuando su facilidad para ganar desaparece. Evitaremos este problema si no permitimos a los talentos precoces que se duerman en los laureles de su efímero momento de gloria y los entrenamos pensando en su beneficio a largo plazo y les enseñamos a juzgar su rendimiento tanto en competiciones como en entrenamientos. Desarrollos tardíos: Ellos son más pequeños y débiles que el resto, así que los machacan en las competiciones. Si el entrenador, el nadador y los padres inciden constantemente en los puestos y en ganar, entonces habrá muy pocas oportunidades de que éstos sigan en el deporte. Esto también es racional: “¿Para qué voy a seguir nadando? Está claro que soy un perdedor, aunque me dejo las tripas y hago todo lo que me dice el entrenador ¡¡me siguen machacando en las competiciones!! Mi entrenador es un manta y yo no soy digno de llamarme nadador”. Esta es la típica conclusión errónea. Sin embargo, si el entrenador y los padres consiguen ayudarle a encontrar recompensas suficientes en el deporte (por ejemplo, su propia mejora, ponerse retos personales, entrenar con sus amigos, pertenecer a un gran equipo, etc.), para superar los años de sequía y si se centra en la técnica y el trabajo duro para superar las diferencias físicas temporales, entrará en la pista de despegue en pocos años. Suele ocurrir que los que desarrollan más tarde suelen acabar siendo más grandes y fuertes que el resto. Y sus cualidades en el agua y sus cualidades mentales les ayudan mucho en la natación absoluta. Nota importante: Es casi imposible predecir el talento que tiene un nadador, o cuánto potencial tiene para natación mirando los resultados de las competiciones de doce años y menores. Las competiciones suelen decirnos simplemente quién es el más grande y más fuerte y, eso probablemente no dure mucho.

LA PUBERTAD LO COMPLICA TODO. Pensarás que porque se vayan poniendo más grandes y probablemente más fuertes, tus nadadores se harán más rápidos. Sí y no. El final de la pubertad suele ser beneficioso para la mayoría de los chicos, pero respecto a las chicas puede haber más ambigüedad. Ellos pierden grasa y ganan músculo, haciéndose más grandes y fuertes; Ellas también ganan estatura y fuerza, pero además depósitos de grasa. Con una

correcta nutrición (lo cual no implica dietas que matan de hambre ni desórdenes alimenticios) y un correcto entrenamiento (metros y más metros de trabajo aeróbico), estos cambios negativos se pueden minimizar sin que tengan efectos perjudiciales a largo plazo.

A corto plazo, durante la pubertad los chavales crecen, pero de manera desigual. Las piernas, los brazos y el tronco no tienen las mismas proporciones que tenían la semana pasada, tanto en longitud como en fuerza, de modo que su coordinación puede irse a la porra. Algunos estilos se destriparán y un día no les saldrán y al día siguiente sí. Además, varios cambios psicológicos afectarán al deporte y a todo lo demás. Los intereses cambian y las prioridades se reordenan. Todos estos cambios pueden provocar que su rendimiento atlético se estanque. Puede ser muy frustrante esta época para todos los que estamos implicados. Afortunadamente, esto no dura toda la vida, y el nadador sale de la fase crisálida convertido en una hermosa (fuerte y rápida) mariposa.

LOS PELIGROS DE HACERSE MAYOR: El cambio de categorías es a veces traumático. Un buen nadador alevín se convierte de repente en un mediocre nadador infantil. Y a menudo, cuanto mejor era en la categoría anterior y mayores eran sus expectativas de éxitos, más traumático es el cambio para ellos, porque se dan cuenta de que su capacidad cae en picado cuando ahora compiten contra gente más grande, más fuerte y más rápida. Los nadadores rápidos les sacan muchísimo, hasta el punto de que llegan a pensar que no pueden competir, ellos piensan: “¿Para qué intentarlo? Entrenar duro no va a ponerme a su nivel nunca. Mejor será esperar a que yo sea del año mayor”. A menudo vemos un salto tremendo en la intensidad de los entrenamientos de los nadadores que están en un último año de su categoría y después se produce una tremenda caída de esa intensidad cuando se convierten en uno más del pelotón. Esto suele producirse a pesar de que el entrenador haya tratado el problema con el nadador.

APOYO, NO PRESIÓN:

La roca de Gibraltar: Durante la sucesión de éxitos y fracasos a los que se van a enfrentar los nadadores, sufrirán altibajos emocionales. Una de las más importantes funciones de los padres de un nadador es darles apoyo emocional durante las etapas duras, que serán muchas. Hacedles sentirse queridos a pesar de lo mal que lo hayan hecho en la competición. Y por el contrario, no les permitáis sentirse gallitos cuando ganan.

NO ENTRENES A TUS HIJOS. Si un nadador está escuchando una cosa de su entrenador y otra de su padre, tendremos un nadador confuso. El nadador debe confiar en su entrenador y en el programa, y no lo hará si sus padres están implícitamente diciéndole que ellos saben más (si tenéis preocupaciones por el entrenador o su programa, hablad directamente con él. Si al final sentís que no podéis apoyar al entrenador o al club, el mejor camino es encontrar otro equipo en cuyo entrenador confiéis. Tu hijo ya tiene un entrenador; lo que necesaria es que seáis padres).

¿EL PRÓXIMO PHELPS? No importa lo bueno que parezca tu nadador con diez años, no te crees muchas esperanzas. No esperes un olímpico (tienes derecho a desear un olímpico) y no juzgues cada paso que da (o cada metro que nada) con un rasero olímpico. Para que alguien

llegue a ser olímpico hay un montón de cosas a lo largo de un montón de tiempo que se tienen que dar bien, muchas decisiones que tomar correctamente (y será el tiempo el que decida si se tomaron correctamente) y, hace falta tanta buena suerte, que está al alcance de sólo unos pocos elegidos. Además, muchos chavales tienen el talento físico, pero pocos tienen el talento mental necesario: el equilibrio, la determinación y la perseverancia necesarios para desarrollar las virtudes que han recibido. El psicólogo Howard Gruber, que ha dedicado su vida a estudiar a los grandes talentos en cualquier campo, argumenta que la diferencia entre lo muy bueno y lo genial no depende tanto del talento innato como del continuo y duro trabajo.

¿ALABANDO A FAMOSILLOS? No deis demasiado bombo a niños de 10 años, o acabaremos con un monstruo en nuestras manos. No os dejéis de impresionar demasiado, no los alabéis en exceso, dejad un poco de margen para cuando sean mucho mejores. No importa lo rápido que nade un niño, sigue siendo natación infantil y su nivel de rendimiento es muy bajo comparado con el que alcanzará dentro de 5 o 10 años. No los tratéis como superestrellas, porque cuanto más lo hagáis, menos posibilidades tendrán de éxito. Los niños mimados no suelen ser duros. Del mismo modo no te jactes de tu nadador con otros padres. A nadie le gusta escuchar constantemente hablar del hijo de otro, y si es realmente bueno todo el mundo se dará cuenta sin necesidad de que tú lo digas. Dale Carnegie dijo: “Hablad de ellos, no de mí”: Cambiémoslo a: “Hablad de su nadador, no del mío”.

¿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 "sobreentrenar", sobre todo en competiciones. Estos "sobreentrenadores" 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 "sobreentrenamiento" 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, cuanto 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 "sobreentrenamiento"

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 vaguear 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.

