

## CONSEJOS PARA PADRES EN NATACIÓN

La figura de los padres es fundamental como EJEMPLO A SEGUIR para los pequeños y no tan pequeños nadadores. Por esta razón es aconsejable pararse a pensar cuál es VUESTRO PAPEL COMO PADRE O MADRE a lo largo de la temporada de entrenamientos y competiciones de tu hijo. Para ello planteamos a continuación unas preguntas que te pueden ayudar a orientar tu reflexión:








- ¿Apoyo y animo a mi hijo a entrenar y a participar en competiciones?
  - ¿Me gusta involucrarme en sus entrenamientos y aconsejarle en lo que considero que es mejor para él?
  - ¿Disfruto mucho de sus triunfos y sufro con sus derrotas en cada competición?
  - ¿A veces me enfado o me frustro cuando las cosas no salen como esperaba?
  - ¿Disfruto cuando veo a mi hijo disfrutar con el deporte?
- 

En la natación, la ayuda de los padres y madres tanto en el día a día de los entrenamientos como en las competiciones es fundamental. Además de las horas de entrenamiento, hay que contar con el transporte y el desplazamiento a las distintas zonas de competición. En este punto, los padres adquirís un papel necesario para hacer posible que vuestro hijo pueda realizar este deporte.

Igual de importante es vuestro ánimo y apoyo en cada competición de vuestro hijo. La dificultad en este aspecto es que la LÍNEA ENTRE MOTIVACIÓN Y PRESIÓN ES MUY FINA, por lo que hemos considerado que podría ser de gran ayuda algunas sugerencias para poder diferenciarlo.

Lo primero que es necesario saber es que:

- El objetivo principal del deporte es LA DIVERSIÓN
- Si queremos que a nuestros hijos se enganchen al deporte es imprescindible que DISFRUTEN con ello.

<p style="text-align: center;"><b>MOTIVACIÓN</b></p> 	<p style="text-align: center;"><b>PRESIÓN</b></p> 
<p><b>Se relaciona con:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-La persistencia</li> <li>-El mantenimiento de la práctica deportiva</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>-Orientación a nuestros objetivos</li> </ul>	<p><b>Se relaciona con:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Exigir más de lo que uno puede dar</li> <li>-El origen de la frustración, estrés, e incluso del posible abandono</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>-La disminución de la autoestima</li> </ul>
<p><b>Factores que fomentan la motivación:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Apoyo en cualquier circunstancia</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>-Empatía: hacer que se sientan entendidos</li> <li>-Tomar los errores como oportunidades para aprender</li> <li>-Centrarse en hacerlo lo mejor posible, no en el resultado</li> </ul>	<p><b>Factores que fomentan la presión:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Orientación al resultado</li> <li>-Cronometrar en las carreras</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>-Llevar control excesivo de las marcas</li> <li>-Sacar muchos errores de cada actuación y regañar</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>-Dar instrucciones técnicas en carrera o gritar</li> </ul>

## ¿Y YO QUÉ PUEDO HACER COMO PADRE?

-Recalca que lo importante es DISFRUTAR.



-En competición ANIMÁLE Y APLAUDE sea cual sea su posición.

-Respetar al resto de corredores y EL ESPACIO de competición.

-ESCUCHÁLE activamente cuando te cuente sus vivencias.

-Déjale tiempo para él: cada persona necesita su tiempo para concentrarse.

-Cuando las cosas no salen como uno planea MANTÉN LA CALMA y TRANQUILÍZALO.

-APÓYALE en momentos en los que esté desanimado y recalca que LOS ERRORES SON OPORTUNIDADES PARA APRENDER.



-Deja los temas técnicos y exigencia para los entrenadores, ellos se encargarán de analizar las competiciones y corregir los errores.

-Respetar las decisiones del entrenador y del propio deportista.



-Cuando termine una competición enfoca el tema de conversación en algo que no sea el resultado.

-NO COMPARES a tu hijo con otros compañeros, cada persona es distinta.

-Después de la carrera RESALTA LOS PUNTOS FUERTES.



-Siempre FELICÍTALE POR EL ESFUERZO.

-En definitiva, se trata de DISFRUTÉIS VIENDO DISFRUTAR A VUESTRO HIJO.





Alba Villamediana-Psicóloga sanitaria y del deporte