

Entrenando a su hijo/a con éxito sin perderlo en el intento

Lyle Stratton ha entrenado a su hija de 14 años, Ana Maria Stratton, desde que ella comenzó a tirar a los 6 años. Ella ha ganado numerosos campeonatos nacionales y ha batido, o empatado, cinco récords nacionales durante su corta carrera deportiva, y más recientemente ha ganado su tercer campeonato nacional, un campeonato del mundo y una victoria en la "Tirada de las Vegas" – ¡todo ello en el mes de Marzo!.

SEPARANDO EL PAPEL DE PADRE Y EL DE ENTRENADOR.

De todos los elementos de entrenar a un hijo, separar el papel de padre y el de entrenador es el que a los padres nos parece más difícil y duro. Se que he invertido mucho tiempo pensando sobre esto. Mas de una cena ha sido interrumpida como consecuencia de mi comportamiento después de un mal entrenamiento. Es este aspecto, como en ningún otro del entrenamiento a un hijo, el que requiere un constante trabajo y concentración por parte del padre. Como entrenador debo crear una atmósfera que separe cuando soy entrenador de cuando soy padre, para que esto sea fácil de identificar por mi hija. Estaba esforzándome para mejorar en este aspecto. O cambiaba, o mi mujer estaba dispuesta a sacar el arco de una manera más radical de mi cabeza. Ahora que he encontrado un término medio entre el papel de padre y el de entrenador, soy mucho más feliz.

La mejor manera de llevar a cabo esto es sentarte con tu hijo



antes de comenzar a entrenar y aclarar cual es la diferencia entre ser entrenador y ser padre. Transmitirles que es lo que se espera de ellos como deportistas y hacerles saber que cuando se abandone la instalación deportiva, el campo de tiro o el gimnasio, volverás a retomar el papel de padre. Si los niños saben qué es lo que se espera de ellos, la única cosa que pasará es que lucharás a brazo partido para demostrarles lo asombrosos que pueden llegar a ser.

Haz saber a tus hijos que no importa lo severo que puedas llegar a ser en los entrenamientos o

cómo de altas sean sus expectativas, el "padre" siempre esta ahí y les querrá como a nadie en el mundo. Una forma que he encontrado para poder ilustrar esto es enfocar y hallar la manera más divertida de tomarse cada evento. Nosotros solíamos viajar por todo el país y no veíamos otra cosa que no fuera el tiro con arco. Ahora, cada vez que vamos a algún sitio, intentamos encontrar cosas interesantes o divertidas que hacer y a ser posible, que no tengan nada que ver con el tiro con arco. Esto crea un espíritu de aventura y un lazo de unión entre el hijo y el padre, además de separar el papel de padre del de entrenador en cada viaje.

"Su hijo y Ud. deben estar de acuerdo en los objetivos que ambos tienen en el tiro con arco"

Si consigues ser capaz de controlar precozmente este aspecto, separar el rol del entrenador del de padre, tu y tu hijo estaréis siempre preparados para las aventuras con sensaciones positivas.

ESTABLECIENDO EL MISMO NIVEL DE COMPROMISO.

Establecer el mismo nivel de compromiso es un hecho muy importante para establecer una relación larga y duradera. Al mismo tiempo, esto puede convertirse en el aspecto más importante para obtener buenos resultados. Requerirá una constante comunicación con el deportista. El padre no puede querer hacer más que el hijo. Cuando esto sucede, nos encontraremos con uno de los aspectos más desagradables de la relación hijo/deportista y del padre/entrenador.

Como padres/entrenadores debemos proporcionar a nuestros hijos la suficiente información para que ellos puedan construir decisiones firmes e inteligentes en los momentos claves, sin crear expectativas que disminuyan su ilusión por superarse.

Yo comencé este proceso tan pronto como mis hijas fueron lo

suficientemente maduras como para hablar de este tema. Les dije que en sus vidas, cualquier cosa que pudieran soñar, la podrían hacer realidad. Las animé a correr riesgos para que nunca tuvieran miedo de enfrentarse a situaciones sin verse antes como ganadoras. Por eso, mis hijas nunca han tenido miedo de competir, ni de ganar.

He visto a padres "quemar a sus hijos" antes de que hubieran tenido la oportunidad de demostrar su calidad de otra manera. Este tipo de padre busca los caminos más fáciles para que su hijo consiga el éxito en un período de tiempo más corto, siempre encuentran cualquier excusa para no entrenar o no competir. Más tarde, cuando su hijo se retira, echan la culpa al cambio de las reglas y a otros cambios y la razón número uno –los nervios y la genética-. Hay muchos chavales que mantienen un compromiso durante un largo período con su deporte teniendo el mismo tipo de "nervios y genética parecida".

El primer paso para establecer el mismo nivel de compromiso entre el padre/entrenador y el hijo/deportista, es sentarse y escribir las metas que se van a fijar. Preguntas que podrías hacer son: ¿estamos trabajando para ser el mejor del mundo? O ¿estamos haciendo lo posible para divertirnos y tener la oportunidad de aprender cómo ganar, perder y competir?. Tu y tu hijo debéis estar de acuerdo en cuales van a ser los objetivos. Segundo, debes estar de acuerdo y comprometerte a respetar el programa de entrenamiento y de competiciones que permita dar los pasos necesarios para llevar a cabo los objetivos marcados. Las consideraciones económicas también deben ser discutidas para estar seguros de que puedes estar a la altura de este compromiso.

Lo siguiente que debes desarrollar es una guía junto con tu hijo, con respecto a lo que se necesita para tener esas oportunidades que se les proporcionarán. Mis hijos deben mantener un nivel escolar aceptable, un alto grado de entrenamiento físico y psíquico y continuar siendo buenas personas con grandes actitudes. En el pasado he cancelado la asistencia a competiciones en el último momento debido a que no han cumplido alguna de estas cuestiones antes mencionadas. No tendrás que llegar a este punto si antes ellos aprenden y entienden que si tu luchas para estar a la altura de tu compromiso, ellos también deben estar a la altura de sus compromisos.

Si tú y tu hijo invertís un tiempo en escribir estas metas, planificación y el compromiso de este plan, podréis trabajar como un verdadero equipo para llevar a cabo vuestros deseos de cumplir los objetivos.

“Como entrenador de mi hijo/a debo crear una atmósfera diferente a la de padre, que sea fácilmente reconocible por mi hijo/a.”



CREANDO UN DEPORTE DE EQUIPO.

Los padres/entrenadores tienen la tendencia a dar a sus hijos todos los consejos y conocimientos que ellos poseen y más tarde, dejar que tomen como suyas estas ideas para que consigan el éxito. Encontré que esta forma no era la más productiva para nuestro caso. Nosotros somos un equipo. Somos los mejores compañeros, cuando hay un fracaso, yo acepto una parte del fracaso. A veces puede ser el 100% del fracaso y otras veces solo una pequeña parte, dependiendo de cómo haya entrenado de bien y se haya preparado. Cuando hay éxito, me divierto. Y creo que ella se divierte en el momento en que me ve satisfecho de lo que hemos conseguido. Somos un

equipo y nos encanta ganar. No hay mejor cosa para un padre/entrenador y su hijo que anhelar ganar formando un equipo.

Otro aspecto sobre esto es hacer del tiro con arco un deporte de equipo, dejando el ego del padre/entrenador a un lado y permitir a otras personas que ayuden a su deportista. Mi arquera no podría estar donde está, si no hubiera tenido la ayuda de muchos arqueros de élite que la arroparon y le dieron consejos para mejorar su rendimiento, esto nos ha ayudado mucho. Ellos la han enseñado respeto y aquello que es mejor para ella. Ellos nunca la entrenaban desde el punto de vista técnico. Sin embargo me han hecho observar y entender en muchos casos cómo debía entrenar mi deportista para solucionar algún problema técnico concreto, o bien qué ajustes debíamos hacer sobre su arco para maximizar su rendimiento. Vosotros, como padres/entrenadores, debéis permitir que esto suceda. Escuchar a la gente que conoce su trabajo. Aprenderéis nuevas maneras de asistir a vuestros hijos para alcanzar el éxito. Vuestros hijos son más importantes que vuestro ego. El trabajo en equipo requiere compartir situaciones totalmente diferentes: los momentos de gloria durante el éxito y las lágrimas en la derrota. No hay otra cosa que una más a los padres/entrenadores con sus hijos.

ENTRENANDO PARA GANAR.

Si el padre/entrenador y su hijo/a están de acuerdo en que ganar es el objetivo y la meta final, debes entrenar a tu hijo para ganar. Yo he dividido esto en cuatro aspectos: equipo técnico, entrenamiento psicológico, entrenamiento físico y amor por el deporte.

Un equipo técnico de calidad es un deber si tu hijo va a competir con los mejores. El padre/entrenador debe investigar lo necesario para determinar que tipo de equipo es el mejor para sus hijos. Nunca dejes que tu hijo esté en desventaja antes de afrontar una competición por no tener el material adecuado.

Entrenamiento físico: es una elección personal para cada competidor. El padre/entrenador debe encontrar el tipo de entrenamiento que consiga un mayor rendimiento para el niño. He encontrado



que el cross es la forma más beneficiosa y divertida de entrenar para mis hijas y de hecho, lo he incluido en sus agendas de entrenamiento. Las sesiones de cada día no son muy largas. Utilizamos ejercicios con pesas y ejercicios cardiovasculares para romper la rutina de trabajar siempre sobre el mismo deporte. El padre/entrenador, una vez más, debe investigar cual es el trabajo físico más adecuado para su deportista e incluirlo en su planificación. Teniendo en cuenta todo esto, el entrenamiento perfecto es la clave. **Entrenamiento psicológico:** este tipo de entrenamiento es lo que separa los medallistas de oro del resto de los deportistas. Ningún otro aspecto del entrenamiento es más importante que este. Yo creo firmemente que el entrenamiento psicológico es el responsable del 80 ó 90% del éxito de los deportistas de élite. Nosotros comenzamos a trabajar este tipo de entrenamiento con nuestras hijas desde el momento en que aparecieron por primera vez las siguientes pala-

de parte de Anna Maria . . .

LA OPINIÓN DE ANNA MARIA...

Para hacer este artículo más completo, hemos creído necesario escuchar lo que tenía que decir sobre esto Anna Maria Stratton. Ella acepto amablemente responder a nuestras preguntas.

AF. ¿Cómo consigues separar el papel de padre del de entrenador?

Anna Maria. Como sabes es muy difícil separar el papel de padre del de entrenador. Cuando no estamos tirando, intentamos hacer cosas que no involucren al tiro con arco como tema principal de nuestra conversación, tales como hablar de coches o del trabajo en el colegio. El tiro con arco está a la orden del día la mayor parte del tiempo ya que la mayoría de las cosas en mi vida están relacionadas con el arco.

AF. ¿Crees que aumenta o disminuye la presión en tus resultados al ser tu padre tu entrenador?

Anna Maria. Por supuesto, hay un poquito de ambas cosas. Suelo decir que hay una mayor presión en mis resultados porque en ocasiones siento que si realizo un mal tiro, él me lo va a reprochar y no me va a querer tanto a causa de esto, pero trato de quitarme de la cabeza una y otra vez. No importa lo bien o lo mal que lo haga, el siempre me va a querer y va a estar orgulloso de mí en todo lo que haga, no importa si es en el colegio, actitudinalmente, en el tiro con arco o en mi comportamiento como hija.

AF. ¿Cómo ha hecho esto cambiar la relación con tu padre?

Anna Maria. ¡El que mi padre sea mi entrenador nos ha hecho acercarnos mucho más a los dos!. Pasamos mucho tiempo juntos y nos hemos convertido en los mejores amigos. Muchos padres dejan a sus hijos en casa en lugar de llevarles a entrenar porque piensan que es su tiempo para descansar, pero esto es algo que mi padre nunca ha hecho. El siempre ha antepuesto a sus hijas antes que cualquier amigo o actividad. He aprendido a respetarle como padre

bras: "si no puedo hacerlo...", "ojalá...", en vez de eso tenían que decir " cuando lo haga...", ó "lo haré...".

Comenzamos a trabajar técnicas de visualización a la edad de 6 años. Por ejemplo, mi hija tenía una diana de la federación americana y una diana de sala en el techo de su habitación. Le dije que cada noche visualizara sus flechas clavándose en el "superdiez" hasta que se durmiera. A los 9 años comenzamos a utilizar la hipnosis. Hay numerosos libros que son excelentes y que pueden ser de gran ayuda para realizar esta técnica. Invierte tiempo en buscarlos y desarrolla tu propio plan de cómo vas a hacer aprender a tu hijo estas técnicas. Un buen entrenamiento mental marca la diferencia para conseguir un buen deportista.

El último y más importante aspecto el amor al deporte, tu hijo debe tener amor por el deporte. La cantidad de entrenamiento físico o mental, o la cantidad de ánimo por parte del padre /entrenador no hará ser afortunado a su hijo si éste no siente amor por el deporte. En esto consiste el trabajo del padre / entrenador, crear un ambiente divertido y provechoso para el pequeño deportista. Si no lo haces, tu hijo no durará mucho en este deporte. Puede ser intenso, y a veces incluso duro, pero a la larga conseguirás hacerlo más ameno. Sé creativo e invierte tiempo en crear entrenamientos divertidos.

De todos los éxitos que he tenido en mi vida, ninguno es comparable con el sentimiento de ser padre / entrenador de un chico maravilloso.

Buena suerte y buen entrenamiento.

Lyle Stratton.



y como entrenador mientras que él ha aprendido a respetarme como alumna y como hija. Nuestra relación se ha hecho más estrecha gracias al tiro con arco.

AF. ¿Cuáles son las cualidades que debe tener un padre que este pensando en entrenar a uno de sus hijos?

Anna Maria. Creo que son muchas las cualidades que debe tener un padre para que su hijo tenga buenos resultados. La primera cualidad que debe tener es la de que su hijo sea lo prioritario. Deben ser capaces de aplazar sus compromisos para que su hijo pueda entrenar y recibir toda la atención por parte de su padre. Esto es algo en lo que he tenido mucha suerte y nunca he tenido ningún problema.

Otra cualidad es la de transmitir disciplina y severidad. Más de una competición no me ha permitido tirarla debido a mi falta de entrenamiento o preparación.

La tercera cualidad es tratar y respetar a tu hijo como si fuera un adulto, y no como si fuera un niño. Exige que tu hijo te respete en todo momento. He tenido problemas con mi padre por gritarle, hablar a sus espaldas o no escucharle. Creo que siempre necesitaré trabajar sobre este aspecto, pero tratar a tu hijo como un adulto ayuda mucho. Nosotros estamos aprendiendo a hablar, a comunicarnos, a discutir las cosas y a no enfadarnos por estar en desacuerdo sobre alguna cosa. He aprendido a hablar con adultos sin que ellos me traten como una niña pequeña. Debido a esto muchas veces me han dicho que soy bastante madura para mi edad. Mucha gente me decía que yo mentía acerca de la edad que yo decía tener, pero a mi padre y a mí no nos molestaba. Estas son las tres cualidades que yo considero más importantes.

Anna Maria Stratton.