

Natación, preparación para la vida

No todo lo que hacemos en la vida constituye experiencias placenteras. No todo lo que hacemos produce beneficios. No todo es productivo. No todo son experiencias negativas y destructivas. Rechazos, defectos, y fallos nos acosan a todos. El truco es estar preparado para tratar con este lado de la vida y aprender a sobreponerse en las situaciones críticas.

Yo siempre he creído en el gran valor de la natación como deporte para prepararse para la vida. La experiencia total de la natación, esta lucha con la gente, experiencias, actitudes, creencias, hábitos de trabajo, efectividad, salud, ganar y perder y tantas cosas más. La natación es una parte de las experiencias de tu tiempo de vida. Puede darte muchas situaciones para aprender. Un nadador aprende a superar la presión y el stress, algunas veces que se impone a si mismo, y otras que le aplican otros. Aprende a tratar con el éxito y con el fracaso. Aprende disciplina y compañerismo.

La natación es una actividad de logros personales. Hay sólo una persona en el agua en cada calle, en cada prueba. La responsabilidad de una marca recae sobre el nadador. El nivel de su marca dependerá de su preparación física y mental.

Muchas experiencias en natación pueden ser de tipo destructivo y desmoralizador. Pero por lo menos el nadador aprende que esto es parte de la vida y que debe aprender a superarlo.

Aprendiendo a manejar la frustración y el fracaso, el nadador gana en confianza en sí mismo. Aprende dedicación y dominio de si mismo. Mediante la perseverancia, aprende a sobreponerse a la adversidad. Todas estas experiencias tienden a desarrollar una persona que está mejor capacitada para manejar el lado difícil de la vida y mirar cara a cara a los problemas.

Como entrenador siempre os estoy diciendo que el trabajo duro conduce a la victoria. Os digo que la vida sana, el entrenamiento, la alimentación, el descanso y una regular atención y asistencia al entrenamiento te conducirán al triunfo. Aunque en la mayoría de los casos estos son conceptos verdaderos, no siempre funcionan, por lo menos a corto plazo.

Todos hemos visto como nadadores más altos o con más clase y con malos hábitos de entrenamiento o cuidado personal han ganado pruebas. También sabemos de otros a los que nunca se les ha visto estudiar y que han obtenido buenas notas. Sabemos de hombres de negocios que nunca han levantado un dedo, que por una razón u otra hacen buenas fortunas.

Estas cosas no son justas. Pero todavía esta es una de las lecciones más valiosas que un nadador puede aprender: "La vida no es justa". Todos no empezamos nuestra vida con el mismo potencial físico, mental, emocional, y financiero. En este aspecto "la vida no es justa".

Un nadador debe aprender que lo que es justo para unos no es necesariamente justo para otros. Un nadador aprende que todos somos diferentes y que cada persona controla su propio destino. Un nadador aprende a desarrollar su propia capacidad y habilidad. Aprende a mejorar desde su propia base. Sin establecer límites o restricciones, esta mejora le conducirá seguramente al éxito. Aprende que si ha dado

lo mejor que tiene, no ha fallado. Aprende a establecer metas reales para él. Cuando ha alcanzado una meta, establece una nueva. Aprende que el esfuerzo es una empresa individual. Si la meta final es una medalla de oro en una Olimpiada, con clase y dedicación suficiente y confianza y ayuda necesaria, todos los nadadores creen que pueden hacerlo.

Este es el lado positivo de la natación que me gusta. Mediante la experiencia en la natación, los nadadores aprenden actitudes y hábitos que permanecerán en ellos el resto de sus vidas, la mayoría de los nadadores aprenden a ser gente que pueden hacer cosas.

Generalmente, estas actitudes positivas, confianza en sí mismo y sólidos hábitos de trabajo producen adultos terroríficos. Nuestra sociedad y nuestro mundo puede enriquecerse con nadadores bien formados cuando estos sean adultos. Debido a su entrenamiento podrán enfrentarse a la vida con una sonrisa.

Podemos estar orgullosos, de que la natación contribuye a este mundo. Aunque "la vida no es justa" un nadador sabe como manejar eso y puede lograr el equilibrio. La mayoría de las veces, los nadadores se desarrollan como gente normal, pero siempre tienen ese poco más que viene de la experiencia de la natación.

Sois diferentes y podéis estar orgullosos de ello. Es una lástima y verdaderamente injusto que miles y miles de jóvenes se estén perdiendo la experiencia de la natación.