



# Moreaga Ugerzaleak Sopelana Igeri taldea

## LA PRIMERA COMPETICIÓN

En la primera competición los niños se van a enfrentar a situaciones nuevas y difíciles de controlar para ellos (desconocidos, espectadores, lo haré bien, lo haré mal, ganar/perder, dudas, no veo a mis padres,...), lo que genera ansiedad y se manifiesta en nervios (es normal, no es malo y les ocurre a todos). Con la ayuda del entrenador, de sus propios compañeros y de ellos mismos superan estas situaciones.

La competición no tiene ninguna importancia en estas edades, pero si es muy importante **EL NO FALTAR A LAS COMPETICIONES** ya que son experiencias donde el apoyo del grupo es fundamental.

Como entrenador os voy a explicar todo lo referente a esta 1ª salida para la mayoría, y para los demás como recordatorio.

### CONSEJOS:

- Durante la semana no sacar el tema de la competición. Es un día **NORMAL**, como cuando voy a entrenar.
- Cenar, dormir, desayunar **NORMAL**, como siempre.
- Preparar la bolsa el día anterior.
- Llevar una bolsa/mochila (grande) donde quepa todo lo que llevan puesto (ropa, zapatos, chamarra...).
- Llevar 2 trajes de baño, uno para antes de la prueba y otro para estar secos hasta la prueba. Si se nadan varias pruebas no merece la pena cambiarse cada vez, pero sí secarse bien con la toalla (cuerpo y pelo) y permanecer en la piscina con chancletas y la camiseta puesta (azul clarita del último trofeo).

### PARA PADRES/MADRES

- En la mayoría de las competiciones, no dejan a padres o familiares, entrar en los vestuarios (bastantes niños hay ya sin padres), por lo que tienen que ser autosuficientes en el vestuario y rápidos (cambiarse, ducharse, revisar la bolsa,...) Probarlo en casa y a diario en los entrenamientos. **YA SON MAYORES.**
- No hacer de entrenadores (decirles cómo tienen que nadar, cómo han nadado, qué tiempo han hecho,...) y hacer de padres como el resto del tiempo (escucharles, educarles,...).
- No expresar excesiva alegría o descontento por el resultado obtenido.
- La equipación del club (mochila, polo, pantaloncillo y sudadera) y el traje de baño del club, no son obligatorios, pero la tenéis a vuestra disposición, si os interesa comentarlo a los entrenadores. El gorro y la camiseta de piscina (azul clarita del último trofeo) si son obligatorios.

Disfrutar de este día, y cualquier duda consultarla con los entrenadores.