

# PanAm Aquatics Mentor Meeting Minutes

**Date:** January 18th, 2025

## **Welcome by PanAm Aquatics Chair, Valerie Gruet**

This was our first meeting of our Mentor program with Pan Am Aquatics. Valerie Gruet, Pan Am Aquatics Chair, gave a warm welcome to all attendees and asked all attendees to turn on their cameras to get to know each other better and put faces with our names. Valerie began with an introduction and background to this new and exciting program. She explained its significance as a way to strengthen our community through opportunities that build relationships between mentors and their mentees as well as getting to know the Pan Am Aquatics Athlete Committee.

This was an exclusive program with an acceptance rate of 47% rate, to guarantee personal attention and one-on-one mentorships. This is an opportunity to get to know the world's best athletes, learn from their journeys and experiences, and help up in coming athletes, in our Pan American community, become the best athletes they can be. Valerie also reminded the mentors and mentees to meet three times throughout the year to build their strong relationship and support the success of the Mentorship Program. The final meeting will be December 6th, 2025.

## **Mentor Introduction**

We began with introductions from our Athlete Committee liaison to the executive committee, Anthony Ervin followed by our Pan Am Athlete Committee members and mentors. They explained their roles amongst the athlete committee, and why they were excited about being part of the Mentorship Program. There was an ongoing theme of giving back to their community by sharing their experiences to help other athletes overcome obstacles, support hardships, and offer strategies to secure a rewarding and fulfilling career.

## **Mentee Introduction**

Next, we continued by hearing from the mentees and their hopes and motivations of being part of the Mentorship Program. There is a strong desire to learn from the mentor's personal experiences and help with the ever-increasing struggles with mental health, training regimes, as well as overcoming and avoiding negative outside distractions.

## **Group Discussion, Key Areas of Focus**



Valerie opened a full group discussion with the Mentor Committee members identifying the key topics that the mentees thought were the most important while applying for the Mentorship Program and how the Mentors could help in these situations. 98% of mentees stated that they wanted to achieve mental toughness and achieve a better understanding of developing mental strength.

Mentors shared experiences and strategies they use and their coaches use to help overcome mental obstacles. This was also an opportunity, through this discussion, for mentees to hear of specific and relatable tribulations that all athletes face to show that we do have a community that have faced these challenges. The mentors expressed their sincere desire to help through guidance with what they have learned through their personal experiences. "We are in this together."

Another topic was the well-being of athletes. "What can we do to find the joy in our sport?"

We were offered a challenge this week. We were challenged to think of one thing that gives us joy.

Other topics we will discuss in the future will be: recovery, injury prevention, overcoming challenges, not improving as fast as we wish, happiness in sport, well-being, being a great teammate, social media and the impact of social media, being an inspiration to others, growing as an athlete, and many more.

### **In Conclusion**

Take away hope to benefit experience and All official communication will come through email, but Valerie asked if program members were ok to have a Whats App group for immediate communication. It was decided to have small texts through What's App.

**Reminders:** Please respond in a timely manner, go to Pan Am Aquatics website for resources and information, and keep communication open. We are in this journey together. Mentors and committee members are here to help and grow our community. We appreciate all of you and your dedication to success of our Pan Am Aquatics family. This is the inaugural Mentorship Program and will create lasting relationships.

Enjoy the journey, don't settle for "What If's?"

See you all soon, and remember to have fun!!!

# Acta de la Reunión de Mentores de PanAm Aquatics

**Fecha:** 18 de enero de 2025

## **Bienvenida por la Presidenta de Pan Am Aquatics, Valerie Gruet**

Esta fue nuestra primera reunión del Programa de Mentoría de Pan Am Aquatics. Valerie Gruet, presidenta de Pan Am Aquatics, dio una cálida bienvenida a todos los asistentes y les pidió que encendieran sus cámaras para conocerse mejor y asociar nombres con rostros. Valerie inició con una introducción y un panorama general sobre este nuevo y emocionante programa, explicando su importancia como una oportunidad para fortalecer nuestra comunidad a través de relaciones significativas entre mentores y mentees, así como para conocer al Comité de Atletas de Pan Am Aquatics.

Este es un programa exclusivo con una **tasa de aceptación del 47%**, garantizando así atención personalizada y mentorías individuales. Es una oportunidad para conocer a algunos de los mejores atletas del mundo, aprender de sus trayectorias y experiencias, y ayudar a los atletas emergentes de nuestra comunidad panamericana a alcanzar su máximo potencial. Valerie también recordó a los mentores y mentees la importancia de reunirse **al menos tres veces durante el año** para fortalecer sus relaciones y asegurar el éxito del Programa de Mentoría. La reunión final será el **6 de diciembre de 2025**.

## **Introducción de los Mentores**

Comenzamos con una presentación de nuestro enlace del Comité de Atletas con el Comité Ejecutivo, **Anthony Ervin**, seguida por la presentación de los miembros del Comité de Atletas de Pan Am Aquatics y los mentores. Explicaron sus funciones dentro del comité y su entusiasmo por formar parte del Programa de Mentoría. Hubo un tema recurrente entre ellos: el deseo de **retribuir a la comunidad**, compartiendo sus experiencias para ayudar a otros atletas a superar obstáculos, sobrellevar momentos difíciles y proporcionar estrategias para construir una carrera exitosa y gratificante.

A continuación, los mentees compartieron sus motivaciones y expectativas al ser parte del Programa de Mentoría. Expresaron un gran interés en aprender de las experiencias personales de sus mentores y recibir apoyo en temas como **salud mental, regímenes de entrenamiento** y estrategias para **enfrentar y evitar distracciones externas negativas**.

## **Discusión en Grupo y Áreas Claves de Enfoque**

Valerie dirigió una discusión en grupo con los miembros del Comité de Mentores para identificar los temas más relevantes para los mentees al momento de postularse al Programa de Mentoría, y cómo los mentores podrían ayudarlos en estas áreas.

**El 98% de los mentees manifestaron que su principal objetivo era desarrollar fortaleza mental** y comprender mejor cómo fortalecer su mentalidad. Los mentores compartieron sus experiencias y estrategias personales, así como las que sus entrenadores han utilizado para superar obstáculos mentales. Esta conversación permitió que los mentees escucharan situaciones reales y cercanas que todos los atletas enfrentan, demostrando que existe una comunidad dispuesta a apoyarlos en estos desafíos. Los mentores expresaron su sincero deseo de guiar y compartir lo que han aprendido a lo largo de sus carreras.

**"Estamos en esto juntos."**

Otro tema clave fue el **bienestar de los atletas**. Se planteó la pregunta:

**"¿Cómo podemos encontrar alegría en nuestro deporte?"**

Se propuso un **desafío** para esta semana: **pensar en una cosa que nos brinde alegría** dentro del deporte.

## **Temas que exploraremos en el futuro:**

- Recuperación y prevención de lesiones
- Superación de desafíos
- Manejo de la frustración cuando el progreso es más lento de lo esperado
- Felicidad en el deporte y bienestar mental
- Cómo ser un gran compañero de equipo
- Redes sociales y su impacto en los atletas
- Inspirar a otros y crecer como atleta

## **Conclusión**

El objetivo principal del programa es brindar una experiencia enriquecedora para todos los participantes.

**Comunicación:** Toda la comunicación oficial será a través de correo electrónico, pero Valerie consultó si los participantes estarían de acuerdo en tener un grupo de **WhatsApp** para mensajes inmediatos. Se decidió que se enviarán mensajes breves por WhatsApp para facilitar la comunicación.

## **Recordatorios:**

Respondan los mensajes en un marco de tiempo corto

Visiten el **sitio web de Pan Am Aquatics** para acceder a recursos e información



**Mantengan la comunicación abierta**—mentores y miembros del comité están aquí para apoyarlos y hacer crecer nuestra comunidad

**Apreciamos su compromiso y dedicación al éxito de la familia Pan Am Aquatics.**

Este es el primer Programa de Mentoría y está diseñado para crear relaciones duraderas.

**Disfruten el proceso y no se conformen con los "¿qué hubiera pasado si...?"**

**Nos vemos pronto, y recuerden: ¡diviértanse!**