

10 CONSEJOS PARA NADADORES



1) Ama la natación más que a nada mientras la practiques. Da lo mismo nadar 50 metros que 1.500; braza o mariposa, espalda o crol; disfruta de la competición, ganes o pierdas, la victoria te hace grande, pero más grande te hace la derrota cuando sabes aceptarla con alegría y sacar de ella enseñanzas para posteriores actuaciones.

2) Mientras confíes en él, cree a tu entrenador en todo lo que se refiera a natación; no hagas caso de nadie más; si te manda hacer una prueba de la cual tu no eres especialista, nádala al 100%; si te manda nadar en un estilo del cual tu no eres especialista, nádalo al 100%; él sabrá la razón de este comportamiento, aunque tu, evidentemente, debes de hablarlo con él, pues tienes derecho a conocer estas razones. Eso sí, no continúes entrenando con un entrenador en el cual has perdido la fe.

3) Cuando entrenes hazlo poniendo en ello toda tu atención; no te distraigas, ni permitas que nadie lo haga; asimila lo más perfectamente posible los consejos de tu entrenador referente a la técnica de estilos, virajes, salidas, llegadas, parciales, ritmos, etc., etc. Recordaré siempre un entrenamiento del francés Jean Boiteux, campeón olímpico de los 400m.crol en Helsinki-1952, en la vieja piscina de Montjuïc con motivo de los Juegos del Mediterráneo de 1955, en que era su entrenador (Alban Minville, famoso técnico que lo había forjado) quien preguntaba a su nadador los tiempos que había hecho en las series, pues, era él, y no su entrenador, quien tenia que adivinar el ritmo que llevaba; y Boiteux pocas veces se equivocaba.

4) Al final de cada entrenamiento intenta comentar con tu entrenador las sensaciones que has tenido a lo largo de él, así como los problemas que puedan haber surgido. Un entrenador con muchos nadadores no puede adivinar quienes tienen problemas y quienes no. Si lo hablas con él, podrá ayudarte a resolver tus problemas. Y esto vale, igualmente, para las competiciones.

5) Lleva un diario personal de entrenamiento; es un buen método para anotar los

entrenamientos que haces, las sensaciones que tienes en los entrenamientos; tiempos y parciales de cada competición en la que participas, para poder compararlos con los anteriores y posteriores; los calentamientos antes de cada competición, también para poderlos comparar con los anteriores, y ver cual de ellos es el más adecuado a tu persona y momento, y, en fin, cualquier otra circunstancia que tu creas puede ser importante para el futuro de tu carrera deportiva.

6) Un calentamiento no puede ser “standard”, es decir, no todos los nadadores necesitan el mismo calentamiento. Los nadadores musculados precisan un poco más; los de músculos largos y finos, un poco menos; los velocistas, otro; los fondistas otro; por la mañana, uno; por la tarde, otro. Intenta descubrir tu mismo la cantidad y calidad de calentamiento que necesitas. Pide ayuda al entrenador para conseguirlo.

7) Tómate en serio todas y cualquier competición; una competición no se inicia con el silbato del juez de salidas, sino cinco minutos antes: recógete un poco; visualízala en tu interior, empezando por la salida; el recorrido; el estilo; los virajes; la llegada, y, finalmente, el marcador, con el tiempo que deseas hacer. Muchos fracasos se producen por llegar a la salida sin estar debidamente concentrado en la prueba.

8) No te acostumbres a pensar en tus adversarios; la natación es un deporte individual en la que lo principal es el tiempo que tu puedas hacer; todo se reduce, en último término, a tu récord personal; si tu tiempo es el mejor de tu club, serás recordista de tu club; si es el mejor de tu país, serás recordista nacional; si es el mejor del mundo, serás recordista mundial; es mucho mejor, creo, concentrarte en tu carrera, intentando seguir la táctica que hayas pensado para ella.

9) Cada principio de temporada apunta en un papel los tiempos que deseas hacer y otros objetivos. Llévalo siempre encima y léelo todos los días al levantarte; entrénate todos los días, toda la semana, todo el mes; como decía un famoso entrenador japonés a sus discípulos: “el nadador está sano, va a entrenar; el nadador está enfermo, va a entrenar; solo muerto el nadador no va a entrenar” (bueno, aquí entre nosotros, quizás tampoco haga falta llegar a tanto). Busca efectos de auto motivación (cuando Dawn Fraser estaba cerca de bajar por vez primera del minuto en los 100m.crol, se compró un coche, y buscó que le dieran la matrícula con el número 59.999; muchos nadadores llevan apuntados sus objetivos en la tabla de hacer pies, para tenerlo siempre presente; o se lo apuntan en las paredes de su habitación, etc., etc.).

10) Nunca tengas pensamientos negativos respecto de tu actuación deportiva; tanto las victorias como las derrotas (de estas, como mínimo, para recordar lo que no hiciste bien) deben servirte para aprender a mejorar, tanto a nivel deportivo, como personal y social. Recuerda que una vez haya concluido tu carrera deportiva te esperan muchos años más de vida, en los que deberás aplicar lo que has aprendido en tus años de deportista; para tu bien, y el de los demás, es mejor que sean buenos detalles.

