

COMO PREPARAR UNA COMPETICIÓN

A continuación os daré unas pautas que deberíamos de seguir antes, durante y después de una competición.

Lo primero llegar a la piscina con el tiempo suficiente para realizar el calentamiento que tenemos programado.

Calentamiento

Realiza un calentamiento en seco, movilizand o todas las articulaciones del cuerpo, y siempre siguiendo un orden de actuación con respecto a las cuatro áreas funcionales del cuerpo.

- I- Extremidades superiores
- II- Zona cervical, torácica y lumbar
- III- Cadera y pelvis
- IV- Extremidades inferiores.

Y este debería de seguir unas pautas como:

Gran (máxima) amplitud de movimiento

El ritmo de realización a de progresivo, de moderado a rápido.

El nº de repeticiones (entre 10 -20) que nos permita llevar a cabo la progresión del punto anterior.

Estos deberían de hacerse abrigado (chándal, calcetines y zapatillas).

Estas tareas se pasaran a realizar de una forma genérica a una específica.

La duración de este calentamiento debe de rondar los 10 minutos (mínimo).

Una vez finalizado con el calentamiento en seco, pasaremos al agua.

Y por supuesto este debería de seguir unas pautas como:

Duración del calentamiento (tiempo=volumen)

Dependiendo la prueba que vayas a nadar.

Empezar siempre con unos metros de nada continuo, variado.

Hacer unas series aeróbicas (A1).

Algo de trabajo de piernas- brazos y por supuesto algo de técnica.

Un bloque de series más específicas y de mayor ritmo.

Unas series de estimulación nerviosa (sprints) o algunas series de ritmo, según la prueba a disputar.

Es conveniente repasar algunos aspectos técnicos, como puedan ser salidas o virajes
Nado recuperación.

Antes de la prueba.

Una vez finalizado el periodo de calentamiento, hay una serie de conductas que debería de seguir como son:

Sécate bien todo el cuerpo.

Cámbiate el bañador, por uno seco, sino no te valdrá de nada secarte.

Abrígate, incluido los pies, no te cortes en ponerte calcetines y unos deportivos. Hay que intentar mantener la temperatura muscular adquirida el mayor tiempo posible.

No te quedes sentado en la gradas a la espera de tu prueba, de vez en cuando muévete, te ayudara a mantener la temperatura muscular.

Antes de tu prueba (10 min.) deberías de concentrarte y pensar en la misma. Visualizar la prueba, repasar todos los detalles, salida, ritmo de prueba, virajes, táctica,... Muéstrate confiado.

Estando en la cámara de salida y detrás del poyete, muévete y haz los últimos estiramientos, seca el poyete, ajusta la gafas y ...

Después de tu prueba.

Después de hablar con tu entrenador, y analizar lo sucedido.

Sécate y abrigate, para evitar enfriarte y que se produzcan problemas musculares (contracturas,...)

Estira durante 10 minutos. (Te ayudará en el proceso de recuperación, así como evitar posibles problemas musculares).

Y si puedes después de finalizar la sesión dedica 10 -15 minutos a hacer algo de natación de recuperación. (Te ayudará en el proceso de recuperación, así como evitar posibles problemas musculares).

Otros.

Evidentemente hay otros factores que nos pueden afectar a la hora de cumplir nuestros objetivos en una competición.

La noche anterior (todas) a la misma debería de haber descanso, lo máximo posible (7-8 horas mínimo).

Tu Dieta (ver La Dieta. Recomendaciones).

Y por supuesto, haberse dedicado horas y horas a entrenar para preparar esa competición, esos objetivos, esas metas.

¡ Suerte!

*Amando Guerrero Gil
Director Técnico AD Náutico Narón*