

## Consejos de cara a la competición



### PREPARACION PARA LAS PRUEBAS

#### Alimentación:

La comida inmediatamente anterior a la competición se efectuará por lo menos dos horas antes del calentamiento. Evitar los alimentos grasos, salsas y especias, embutidos y chocolates. No beber bebidas gaseosas.

#### Descanso:

No menos de ocho horas de sueño al día. Relajación sin dormir después de la comida. No gastar energía psíquica ni física, corriendo, gritando o en actividades que puedan alterar el equilibrio físico.

#### Antes de tu prueba:

Llegar a la piscina por lo menos 1 hora antes del comienzo de la jornada.

Realiza un calentamiento en seco, movilizand o todas las articulaciones del cuerpo: hombros, rodillas, caderas, tobillos y zonas abdominal y lumbar. Hazlos abrigado para romper a sudar ligeramente (chándal, calcetines y zapatillas).

Haz diez minutos de estiramientos individuales y por parejas de todas las articulaciones. Sigue abrigado.

Realiza un buen calentamiento en el agua: Ajusta la técnica de la prueba que vas a nadar con ejercicios especiales (300-500 metros). Nada 500-1000 metros en series (de 50 o 100), las primeras aeróbicas para eliminar el cansancio del día anterior y las últimas ligeramente progresivas para elevar la temperatura corporal. No descanses más de 10 o 15 segundos para evitar el descenso de temperatura.

Acaba el calentamiento con unas series de estimulación nerviosa y para comprobar el efecto del calentamiento. Estas series pueden ser de velocidad (25 o 12'5), pero nunca a tope, manteniendo un ritmo de brazada igual al de competición. También pueden hacerse algunas series de 50-100 a ritmo de competición en el caso de los fondistas para ajustarlo antes de nadar la prueba. Haz algunas salidas y virajes para conocer mejor la piscina y nada después 200 metros relajadamente.

Cuando acabes el calentamiento, si puedes, toma una ducha de agua caliente de cinco minutos, seguida de una fresca de un minuto. Sécate bien todo el cuerpo, cámbiate de traje de baño y abrígate para conservar el mayor tiempo posible el calor interno conseguido con el calentamiento (camiseta, chándal, calcetines y zapatillas).

No te quedes parado o sentado más de 15 minutos. De vez en cuando pasea, corre, mueve los brazos y cintura para conservar el calor. Haz estiramientos también.

Quince minutos antes de la prueba debes concentrarte y pensar relajadamente en el ritmo, la salida, los virajes, cuando vas a atacar. Visualiza en tu mente la prueba, siente que vas a hacer tu mejor marca.

En la cámara de salida debes estar confiado, con cara y espíritu de ganador. Muévete para alterar tu sistema nervioso, estira tus músculos. En la cámara de salidas mantente abrigado el mayor tiempo posible, pero es bueno mojarse antes de la llamada de atención para no sentir la impresión del agua en la salida. Toma aire profundamente tres o cuatro veces antes del "preparados", esto oxigenará tu cuerpo, bajará la pulsación y te permitirá nadar los primeros metros más fuerte.

#### Después de la prueba

Si se puede, nada 10 o 15 minutos a ritmo aeróbico. Esta es la mejor forma de

evitar acumulaciones de cansancio cuando tienes que nadar varias pruebas en pocos días. Sécate rápidamente en todos los casos (el enfriamiento rápido produce rigideces y dolores musculares) y abrígate.

Después ve a hablar con tu técnico de la prueba. Es en ese momento, recién acabada la prueba, cuando ambos podéis aprender más y adquirir mayor experiencia para otras ocasiones.

Alégrate con moderación si lo has hecho bien y procura aprender de tus errores si lo has hecho mal. En cualquier caso, no te preocupes por lo que hiciste. Empieza a pensar en tu siguiente prueba.

## LA RELAJACION COMO MÉTODO DE CONTROL PARA LA ANSIEDAD PRE-COMPETITIVA

Que el hombre es una unidad psico-física es una afirmación que día a día se pone menos en duda. Cuando observamos una actividad deportiva, solo podemos darnos cuenta de la realización motora de esa actividad, pero tras eso están los pensamientos y sobre todo las emociones de los sujetos que las realizan, que en muchos casos tienen una determinada actuación en función de su estado psico-emocional.

En algunas especialidades deportivas se puede apreciar (por ejemplo en salto de altura) como el participante antes de su actuación hace determinados gestos de concentración o relaja ciertos grupos musculares. Por tanto, el rendimiento final del deportista no solo depende de su condición física y preparación técnica y/o táctica, sino también de su capacidad de motivación, concentración y relajación. Los nadadores que lean este artículo pueden saber por experiencia que una buena salida puede depender de su concentración y relajación en un tanto por ciento muy elevado.

La psicología del deporte tiene abierto desde hace tiempo un campo de estudio interesante que es la ansiedad pre-competitiva (antes de la competición) o el "stress" pre-competitivo, con el objetivo de mejorar el rendimiento del deportista y favorecer su salud mental. ¿De que manera podemos conseguir que el deportista no esté nervioso ante la competición? ¿Como mejorar la concentración del atleta para su rendimiento óptimo? Estas preguntas son motivo de investigación y estudio por parte de la psicología del deporte. En este artículo nos vamos a ocupar de cómo relajarnos si estamos nerviosos cuando se acerca el momento de la competición.

### ¿CÓMO NOS PODEMOS RELAJAR?

En principio comentar que existen distintas formas de relajarse. Si entrar en autores ni análisis pormenorizados vamos a hablar aquí de dos técnicas:

- a) Técnica de contracción-relajación.
- b) Técnica de imaginación-visualización.

Ambas a su vez se pueden dirigir por una tercera persona o autodirigirse, estando ello en función de la edad del atleta, experiencia, influencia que puede ejercer la persona que dirige la relajación sobre el atleta, capacidad de concentración, etc. Mi consejo es que los sujetos competidores sin experiencia en relajación sean dirigidos por alguna persona de plena confianza, que tenga si es posible cierta experiencia (entrenador, compañero que se considere como "modelo" para el atleta, etc), y que además se encuentren totalmente a gusto el uno con el otro.

- a) Técnica de contracción-relajación

El deportista se debe situar en un lugar tranquilo y sobre todo en una postura

cómoda, bien sea sentado, tumbado, etc., y con los ojos cerrados para no distraerse con estímulos visuales. El método consiste en ir por orden, de los pies a la cabeza o viceversa, contrayendo una zona concreta del cuerpo y grupos musculares determinados durante unos pocos segundos, para acto seguido dejar la contracción e imaginarse cómo esos músculos o zonas musculares se relajan. En mi opinión este método sería aconsejable para las personas más jóvenes e inexpertas, dado que los segundos de fuerte contracción isométrica favorecen el posterior relajamiento.

#### b) Técnica de imaginación-visualización

Al igual que la anterior técnica, comentamos la importancia de un lugar tranquilo y una postura cómoda para su buena realización. La diferencia con la anterior radica fundamentalmente en que no existe contracción muscular isométrica sino que el sujeto va dando un repaso (preferiblemente con un cierto orden) a todas las partes de su cuerpo visualizándolas, es decir, viéndolas mentalmente e imaginando cómo cada zona se va quedando relajada, pierde la tensión, etc... Este método requiere más capacidad de concentración y experiencia y por tanto no sería recomendable para sujetos deportistas muy jóvenes o poco capaces de mantener su atención sujeta durante los minutos que dura la relajación.

Como comentario a los dos métodos, el momento ideal para realizar la relajación depende del sujeto, de la situación, etc... Se puede efectuar antes del calentamiento para la prueba. En caso de que el deportista después de calentar esté tenso físicamente o nervioso, puede hacer una relajación individualmente, sobre todo de aquellos grupos musculares que el note más tensos o que necesiten de una mayor relajación. Esto lo puede hacer aprovechando unos segundos de intervalo entre el final del calentamiento y el comienzo de la competición.

De cualquier forma, gran parte del éxito de la competición también puede deberse, al margen, claro está, de la preparación física y técnica, a la disposición y control mental, aspecto que también podría ser objeto de otro estudio. Mientras, espero que este que ahora leéis, sea de ayuda para deportistas y entrenadores

### LA COMPETICIÓN (MUY IMPORTANTE)

1) Todos los nadadores deberán ir a la piscina debidamente uniformados con la indumentaria del club: camiseta y gorro amarillos, chándal (los frioleros). Se recomienda llevar el bañador del MASTBAL en las pruebas de relevos.

2) Se debe acudir a la cámara de salida si hubiera con un mínimo de:

- 6 series antes en pruebas de 50m
- 4 series antes en pruebas de 100 y 200m
- 3 series antes en pruebas de 400m
- 2 series antes en pruebas de 800m y relevos

Llevar siempre encima el DNI ya que se os puede pedir en cualquier momento.

3) La organización facilitará un timing (horario de aproximado del inicio de cada prueba). Los nadadores deberán estar en la piscina para calentar como mínimo 1 hora antes de su prueba.

4) En las pruebas de relevos se designará un capitán de cada equipo (primer

relevista) al cual se le entregará la ficha de relevos y se encargará de controlar a sus compañeros de equipo. Es muy importante que a la hora de los relevos esté todo el equipo junto en la grada para facilitar la labor de los capitanes de los equipos.

5) Hay que traer varios bañadores. Tened en cuenta que en la mayoría de competiciones cada nadador participa en varias pruebas y también hay que calentar.

6) Recordad que después de cada prueba hay que suavizar. Es fundamental para recuperarse para la próxima prueba.

## DESCALIFICACIONES

Siempre hay que intentar evitar cualquier tipo de descalificación. Si en los relevos un nadador se tira antes o realiza un error en su posta se descalifica a todo el equipo.

Descalificaciones más comunes:

### EN MARIPOSA:

- Lanzarse antes o moverse en el pilón.
- Patada irregular (un pie después del otro)
- Patada de crol
- Tocar con una mano en la llegada o los virajes.

### EN ESPALDA:

- Lanzarse antes o moverse en el pilón.
- Girarse boca abajo en el viraje (si no realizas la voltereta) o la llegada.
- Dar dos brazadas de crol antes del viraje
- Dar pies de crol cuando estás colocado boca abajo para dar el viraje.

### EN BRAZA:

- Lanzarse antes o moverse en el pilón.
- Pies de mariposa en la salida o virajes
- Tocar con una mano en llegada y virajes
- Sacar los codos del agua (excepto en la última brazada)

### EN CROL:

- Lanzarse antes o moverse en el pilón.

### EN ESTILOS.

- Lanzarse antes o moverse en el pilón.
- Tocar con una mano en los cambios mariposa/espalda y braza/crol
- Girarse boca abajo en el cambio espalda/braza
- Pies de mariposa en la salida del viraje de braza

### EN RELEVOS:

- Lanzarse antes o moverse en el pilón.
- Alterar el orden de los componentes.