

## *¿Cómo afrontar una competición?*

Creo que no hay una pregunta más repetida que: “*¿Qué hago para competir mejor?*”. Es evidente que ante las competiciones existe todo un mundo de sensaciones que se experimentan, algunas positivas y otras (la gran mayoría) negativas. Pues bien a través de este artículo vamos a intentar crear un cambio de actitud ante la competición.

Para afrontar todo esto vamos a abordar aspectos tales como:

- **Los nervios:** el gran “*enemigo*”, o ¿no?. Partiremos haciéndonos una pregunta: *¿Qué siento yo en la competición?*. Como es normal hay un montón de emociones: ansiedad, miedo al fracaso, ilusión, ganas de ganar, etc. ; pero sobre todos nerviosismo, algo que no se puede evitar y de hecho hasta cierto punto no se debe evitar. Para tranquilidad de muchos, el nerviosismo es positivo, siempre (y aquí esta la pega) que seamos capaces de controlarlo. Existe un cierto grado en que los nervios son beneficiosos ya que nos recuerdan que estamos compitiendo y nos *activa*, esta “*activación*” nos predispone para nadar mejor, ya que: aumenta la frecuencia cardiaca, aumenta la temperatura del músculo favoreciendo su contracción... y otras historias que no vienen al caso. En resumen los nervios (dolor de barriga, ganas de orinar, etc.) son positivos siempre que no nos dominen, es decir que desayunemos normalmente (ya que someteremos al cuerpo a un gran esfuerzo y es necesario alimentarlo) y que no variemos nuestras rutinas diarias (aseo,

sueño, etc.); si conseguimos dominarlos seremos capaces de competir mucho mejor.

- **“Saber competir”:** Vayamos poco a poco, lo primero es que sepamos que significa esta expresión, pues bien esta expresión (tan utilizada por los entrenadores) es dar el máximo controlando en todo momento la situación competitiva. *¿Y eso que es?* Pues bien no es otra cosa que conocer cuales son nuestras capacidades (hasta donde podemos llegar) y actuar en consecuencia, ¡ojo! no significa que me reserve nada, sino todo lo contrario que de lo mejor de mí, pero siempre conociendo mis límites. *¿Y eso se aprende?* Pues sí, con experiencia y cabeza. Reflexiona sobre: *“¿Cómo he nadado?, ¿Cómo podría mejorar?, ¿Dónde he fallado? y ¿Qué sensaciones he tenido?”*. Desgraciadamente la reflexión no es algo habitual (por no decir inusual) siempre tenemos mucha prisa por acabar. Pues bien aquí está el secreto: a lo mejor competir no implica “saber competir”. Los entrenadores os pueden ayudar, pero la mayor parte de este trabajo es vuestra, atreveros a preguntar al entrenador: *“¿Cómo lo he hecho?, ¿Dónde crees que he fallado?, etc.”*; claro que las preguntas tienen respuestas, ¿y si no es la respuesta esperada? *¿Qué hago?*. Entonces corrígelo (o por lo menos inténtalo), pide ayuda; en ese preciso momento estarás *“aprendiendo a competir”*.
- **Características de un buen nadador:** Para terminar vamos a ver una serie de características que tienen los grandes

nadadores. Veamos lo que diferencia a un buen nadador de un “bañista”:

- *Ofrezco y acepto consejos.*
- *Intento ser un buen compañero.*
- *Podría entrenar solo si el entrenador me guiase.*
- *Me divierto entrenando y compitiendo.*
- *Caliento solo, sin necesidad de nadie.*
- *No me reservo nada para hacer un esfuerzo al final.*
- *Veo la competición como una oportunidad de mejorar.*
- *Justo antes de la salida me concentro en hacerlo bien.*
- *Le pido al entrenador que me diga lo que he hecho mal.*

Es cierto que son mogollón de cosas, pero nadie dijo que iba a ser fácil. Solo una cosa más, el buen nadador y el buen competidor, es el fruto del trabajo constante y del análisis; por lo tanto pararos a pensar un poco, no tengáis tanta prisa por acabar y disfrutar de este magnifico deporte.

José Miguel Bravo  
Entrenador de Natación  
9/05/2006