

Ya que siempre ponemos cosas para padres y nadadores, hoy queremos dejaros con un extracto del artículo de Wayne Goldsmith **101 “super consejos” para ser un “super entrenador” de natación: 101 maneras de ser el entrenador que quieres ser y que tus nadadores quieren ver**. Podéis consultar el artículo completo en [este enlace](http://www.swimcoachingbrain.com/101-swimming-coaching-tips/?utm_source=feedburner&utm_medium=feed&utm_campaign=Feed%3A+SwimCoachingBrain+%28Swim+Coaching+Brain%29):

http://www.swimcoachingbrain.com/101-swimming-coaching-tips/?utm_source=feedburner&utm_medium=feed&utm_campaign=Feed%3A+SwimCoachingBrain+%28Swim+Coaching+Brain%29

Creemos que nuestro equipo técnico se siente plenamente indentificado con los aquí propuesto y eso nos llena de orgullo.

1. **Nunca uses tu móvil en la piscina** durante el entrenamiento
2. Camina durante las tareas: **nunca te sientes y dirijas el entreno desde una silla**. Es como decirle a los nadadores que entrenen desde las duchas.
3. Se un as de la técnica: la técnica es el elemento crítico para nadar rápido.
4. Se creativo – **las mejores ideas siempre ganan**.
5. **Trabaja duro** – no hay otro camino hacia el éxito
6. **Ten una filosofía de entrenamiento clara**: si no crees en nada, fallarás a las primeras de cambio
7. **Llega a los entrenamientos pronto** y saluda a los nadadores cuando lleguen
8. **No categorices a tus nadadores** como “espaldista” o “crolista”, etc. Los niños cambian, crecen, se desarrollan y lo que en la última temporada era un “espaldista” puede que al año que viene sea “mariposista”
9. **Educa a los nadadores en nutrición** – lo que se come hoy sirve para nadar mañana
10. **Enseña a los nadadores que el descanso, recuperación, sueño y relajación** son tan importantes como entrenar y trabajar duro
11. **¡¡No seas un mirón del crono!!** Úsalo cuando sea necesario, pero utiliza la mayor parte del tiempo mirando, escuchando, dando “feedback” e interactuando con tu equipo. El “reloj” ya se cuidará a si mismo
12. **Haz grandes equipos de relevos**
13. Anima a los nadadores a que **beban regularmente durante el entrenamiento**
14. Anima a los nadadores a que **estiren después del entrenamiento**
15. **¡Anima a los nadadores!**
16. Usa el material de entrenamiento (p.e. aletas, palas, pull) **apropiado para cada nivel, edad y habilidad del nadador**
17. **Se el mejor equipo en trabajo de pies** de tu provincia, comunidad y de tu país: **batido rápido = nado rápido**
18. **Se un estudiante de natación** – aprende de los mejores entrenadores de tu deporte y **...hazlo mejor**
19. Se **entusiasta**
20. Se **apasionado**
21. **La vida es corta: entrena, disfruta siendo entrenador y da el máximo cada día**