

PREPARACIÓN DE LA COMPETICIÓN

RUTINA DE COMPETICIÓN



Debemos cuidar todos los aspectos que estén a nuestro alcance para que el rendimiento sea el adecuado y no se vea mermado.

El nadador deberá tener bien claro todo lo referente a las pruebas que va realizar, la forma en la que debe realizarlas, ritmos, virajes, salidas.

El calentamiento que debe realizar en cada sesión lo tendremos preestablecido, calentamiento en seco, estiramientos, calentamiento en agua y como esperar a que me toque realizar la prueba y que hacer después de la prueba.

1-CALENTAMIENTO EN SECO:

1.1 MOVILIDAD ARTICULAR: 3 Minutos Mínimo.

- **Tobillos:** Con la punta del pie tocando el suelo, realizando una pequeña presión, hacer movimientos circulares hacia el interior y hacia el exterior. (20'')
- **Rodillas:** Con las rodillas juntas y con las manos en éstas, hacer movimientos circulares o doblarlas hacia delante.(20'')
- **Cadera:** Asentando fuertemente los pies y con las piernas separadas, hacer movimientos circulares.(15'')
- **Cintura:** Con los pies y las caderas fijas, realizar torsiones con el tronco. (15'')
- **Hombros:** Como si estuviéramos nadando, mover los brazos hacia delante y hacia detrás a la vez o alternándolos.(20'')
- **Codos:** Poner la mano contraria al brazo que estas calentando en el codo, con el brazo mirando hacia arriba, mover el codo hacia delante y hacia detrás. (20'')
- **Muñecas:** Poner la mano contraria en la muñeca que estás calentando, y hacer girar sobre sí misma la muñeca hacia un lado y hacia el otro, realizando una circunferencia. (20'')
- **Cuello:** Hacer movimientos hacia delante y hacia detrás, hacia los lados y realizar semicírculos por delante. (30'')

1.2 ESTIRAMIENTOS: 3 Minutos.

- **Gemelos:** Apoyándose en una pared o en un compañero, se estira hacia atrás la pierna que queremos estirar y la otra flexionada. (20'')
- **Cuadriceps:** Agarrándonos del pie, flexionando la pierna a estirar hacia atrás hasta tocar con el talón los glúteos. (20'')
- **Isquiotibiales:** Con los pies fijos y las piernas estiradas doblamos el tronco hacia delante intentando tocar con las manos el suelo. (15'')
- **Abductores:** De pie separando las piernas, estiradas, echar el tronco hacia delante. (15'')
- **Abdominales:** Tumbarse boca abajo y ayudándose con las manos levantar el tronco lo más alto que se pueda pero con las piernas tocando el suelo. (15'')
- **Bíceps:** Se lleva un brazo por delante del cuerpo y con el otro se estira. (15'')
- **Tríceps:** Pasar el brazo por detrás de la cabeza y con la otra mano empujar el codo hacia abajo. (15'')
- **Pectorales:** Juntar los dos brazos estirados por detrás y , un compañero, tira de ellos. (15'')
- **Cuello:** Se lleva el cuello hacia delante suavemente con ayuda de las manos. (10'')

2-CALENTAMIENTO AGUA

Pruebas	50-100m	200-400m
	600 Nado variado 6x50 PN /RITMO ES A NADAR 300 (50N-50 TEC) 12X50/10'' 1-DESLIZANDO 2-VIRAJE LARGO 3-VIRAJE RÁPIDO 4-ACELERANDO 100 SUAVES 1X25 CRONO 2X15m CRONO SUAVIZAR MÍNIMO 200m	600 Nado variado 6x50 PN /RITMO ES A NADAR 400 (50N-50 TEC) 4X50/10'' (1-VIRA LARGO, 2- VI RAP) 6X50C/1,30''(2RP-1DESLI) 100 SUAVES 1X25 CRONO SUAVIZAR MÍNIMO 200m

3.COMO ESPERAR A QUE ME TOQUE NADAR

Mientras se espera el momento de la competición, hay que mantener caliente la musculatura del cuerpo, y, sobre todo, las extremidades (pies y manos).

Debe alternarse la posición sentada o estirada con la de andar suavemente y hacer ejercicios gimnásticos ligeros.

Los nadadores que se limitan a quedarse quietos, sin moverse para nada, antes de la competición, la temperatura de su musculatura baja hasta 2 y 3 grados por debajo de la normal, lo que puede disminuir su normal funcionamiento. Es aconsejable que los nadadores anden y corran por los pasillos de la piscina, o por la hierba. No estéis quietos mucho rato. ¡Moveos!, ¡no os enfiéis!.

4.HABLA CON TU ENTRENADOR

Tanto antes de la prueba, como después, una vez terminada, comenta con tu entrenador todo aquello que tu creas puede ser importante para hacerlo lo mejor posible.

Una vez terminada la prueba, comenta con él las sensaciones que has tenido, antes de que se te borren de la mente. Se aprende más de lo malo que de lo bueno. Recuerda que nadas para ti mismo

5.DESPUÉS DE LA PRUEBA

Para recobrar del esfuerzo que se ha hecho, hay que continuar moviéndose una vez terminada la prueba. Si no es posible nadar en la misma piscina, cosa difícil, intentar hacerlo en otra piscina, pero, en el caso de que esto tampoco sea posible, intentar no sentarse o descansar. Andar, hacer un poco de gimnasia, moverse, en fin, y esto tanto vale para el caso en que deba nadarse otra prueba en la misma sesión, o en el caso que ya no se tenga ninguna otra prueba. Hay que intentar que la sangre continúe circulando por nuestro organismo, para eliminar los efectos del esfuerzo realizado anteriormente.

