

El plan de entrenamiento para el nadador

J. FREESE.

Entrenador de la Residencia «Joaquín Blume».

Un buen plan de entrenamiento no debe ser improvisado, sino más bien debe ser el resultado de un programa pre-establecido. Todo plan preparado de antemano, deberá ser sin embargo flexible y me refiero al decir flexible, que el entrenamiento puede variar a lo largo de toda la temporada, dentro de amplios límites, ya que el planteamiento adecuado a dar a cada ejercicio, deberá estar de acuerdo al progreso experimentado en el nadador.

Vamos, pues, después de esta pequeña sinopsis, a ver unos principios fundamentales que deben considerarse cuando se fija un plan de entrenamiento.

TEMA I

1. *Diferencias individuales:*

Los entrenadores reconocen que todos los nadadores varían el uno del otro en lo que atañe a la habilidad y potencia. Algunos nadadores pueden resistir pesados entrenamientos y presentarse al día siguiente en magníficas condiciones, otros en cambio no pueden hacerlo. Esta innata capacidad para el trabajo y para recuperar fuerzas de un día a otro varía para cada individuo. Por este motivo es importante individualizar el adiestramiento.

2. *Elementos fundamentales:*

«La práctica nos hace perfectos», pero tan sólo si se practican las técnicas adecuadas. Los defectos técnicos pueden ser adquiridos al igual que la corrección en el estilo, y por lo tanto es necesario que el nadador empiece adoptando lo «bueno» desde el comienzo de su período de

entrenamiento. Si se permite que se repitan los defectos resultarán más difíciles de eliminar cuando la temporada esté adelantada porque, en virtud de la repetición, estarán ya muy arraigados. Los ejercicios fundamentales deberían practicarse hasta que se transformaran en casi mecánicos. Los psicólogos demostraron que, tras un período máximo de veinte minutos de entrenamiento de cada movimiento o ejercicio, entra en acción una ley de repeticiones reducidas que influye en el proceso de adquisición de conocimientos.

No obstante un entrenador, después de dicho período de tiempo, podrá pasar a otro ejercicio. Cuando el objetivo que se persigue es la resistencia, a menudo es necesario prolongar el ejercicio por un período mayor de veinte minutos.

3. *La progresión:*

Lo que al comienzo de la temporada de entrenamiento es una sobrecarga deja de serlo al cabo de unas pocas semanas. Esta facultad, permitirá aumentar la intensidad del trabajo a lo largo de gran parte de la temporada y cesará cuando el nadador haya alcanzado su mejor forma.

Un nadador, para desarrollar su capacidad de resistencia debe ir más allá del punto en que comienza su cansancio. Durante el período de entrenamiento este punto se alterará a medida que mejoran progresivamente sus condiciones. Por lo tanto la duración de los ejercicios debe continuar hasta que el tiempo y los demás factores lo permitan. No es sensato comenzar la temporada con ejercicios que dejan al nadador excesivamente entumecido y cansado. Cuan-

do ello ocurre es evidente que los ejercicios son demasiado pesados o por su intensidad o por su duración, o bien por ambos factores.

4. Continuidad del entrenamiento:

El entrenamiento para una competición no es una cosa que pueda ser realizado esmeradamente, entrenándose durante unas pocas semanas y tomándose seguidamente una o dos semanas de descanso. Las modificaciones fisiológicas debidas al entrenamiento se manifiestan únicamente al cabo de una práctica sistemática repetida. Además dichas modificaciones regresan con la misma rapidez en que se manifiestan.

5. Periodos de descanso:

Junto con la continuidad de la práctica deberán de existir períodos de descanso. Los ejercicios deberían de ser bastante rigurosos de forma que el período de tiempo que va de un entrenamiento a otro pueda servir al nadador para recuperar fuerzas. Algunos entrenadores siguen el principio en base al cual, si el nadador ha sido sometido a un trabajo excesivamente duro por un período de muchos días, es preciso concederle un día de descanso, o cuando menos un par de días de ejercicios menos pesados.

TEMA II

Hasta ahora hemos ido viendo de una manera sistemática, unos principios fundamentales que deben tenerse en cuenta, antes de la confección de un programa de entrenamiento que no intenta ni mucho menos ser completo. Vamos, pues, el estudio del correspondiente entreno, y a dar una adecuada solución a los problemas que se nos pueden presentar.

Todo el entrenamiento deberá ser a base de «interval-training» (entrenamiento fraccionado). Este mismo tipo de entrenamiento debería ser seguido para los ejercicios de sólo pies y sólo brazos.

Son cuatro los problemas a solucionar y desde luego resulta difícil la adecuada combinación. Son:

1. Qué distancias (series) deberá de nadar el nadador en su entrenamiento.
2. Cuánto debe de ser el descanso entre las distancias (series).
3. Cuántas veces deben de ser nadadas las distancias (series).

4. En qué tiempo se deben realizar dichas distancias (series).

1. Las distancias a nadar por el nadador depende de:

- a) Su especialidad.
- b) La época de la temporada.

Los fondistas deberán nadar distancias más largas que los velocistas. En la primera parte de la temporada es aconsejable hacer cubrir las series largas que permite al nadador llegar pronto a una buena condición de base. Acercándose las competiciones importantes el nadador deberá de efectuar las series más cortas, pero con más intensidad, buscando de este modo el ritmo de carrera. El fondista puede seguir con las series largas hasta más cerca de la competición.

2. El descanso entre las distancias (series) depende de:

- a) Lo que se quiere conseguir.
- b) La intensidad de las distancias (tiempo logrado en las series).
- c) La capacidad de recuperación del nadador.

Podemos decir que al buscar la resistencia el nadador debe de efectuar sus series a una velocidad moderada con intervalos (descansos) cortos, lo suficiente para permitir una relativa recuperación del corazón. Así por ejemplo 30 series de 50 metros con 10 ó 20 segundos de descanso entre las series serán un buen ejercicio de resistencia. Si exigimos del nadador que las series sean nadadas a una velocidad cerca de «su máximo» entonces debemos de dar un descanso más largo consiguiendo con este ejercicio que el nadador se acostumbre a la velocidad real de su carrera. Estas series se efectúan principalmente en la época cerca de la competición más importante, aunque es interesante combinarlas en menos cantidad también en las demás épocas de la temporada ya que dará al nadador la idea de haber entrenado fuerte (la misma idea no tendrá de haber efectuado todo el trabajo al 70 % de su mejor marca). Estas series de calidad no se debe exagerar en las sesiones de entrenamiento, más aún cuando la competición importante está lejos, ya que resultan ser muy pesadas y al contrario, dándolas demasiado a menudo podría causar un sobreentrenamiento. El descanso entre las series depende de la capacidad de recuperación del nadador. Es preciso conceder al nadador un descanso que permita una relativa recuperación del corazón, por lo menos en el caso de buscar una mejora de la resistencia del corazón. Unos

nadadores serán capaces de recuperar, por ejemplo de 180 pulsaciones por minuto a 120 pulsaciones por minuto en 30 segundos, mientras otros necesitan más tiempo para la misma recuperación. En todo caso al buscar la resistencia, el nadador no debe de iniciar la serie siguiente cuando al menos su pulsación no haya bajado al doble de su pulsación en descanso.

3. La cantidad de las series en los entrenamientos depende de:

a) El grado de entrenamiento alcanzado por el nadador.

b) La intensidad de las distancias (series).

Para unos nadadores pueden ser, por ejemplo, 30 series de 50 metros, mientras para otros este mismo ejercicio puede ser demasiado pesado, (ver 1 y 3 y Tema I). Los fondistas en general deberán de efectuar una mayor cantidad de series que los velocistas. Si exigimos del nadador una alta intensidad en las series es lógico que disminuyamos la cantidad de las mismas. La cantidad siempre está en directa relación con la intensidad y una buena regla es: más intensidad, menos cantidad.

4. El tiempo en que se debe de cubrir las series depende de:

a) La cantidad de las series.

b) La intensidad de las mismas.

c) La época de la temporada.

Como ya hemos visto anteriormente la intensidad está en directa relación con la cantidad y esta misma a su vez en relación con la época de la temporada. Así por ejemplo al acercarse la máxima competición se debe de reducir notablemente la cantidad de las series exigiendo una mayor intensidad que permita al nadador encontrar la velocidad de su carrera.

Ninguno de los técnicos ha llegado a combinar de forma ideal todos los tipos de entrenamiento y a pesar de que todos emplean métodos distintos de combinación de estos cuatro puntos, han dado campeones todas las escuelas. Hemos visto campeones preparados por entrenadores que utilizan las series moderadas con descansos cortos y asimismo hemos visto actuar grandes campeones preparados por entrenadores que utilizan las series fuertes con descansos más largos. Creo poder decir que una mezcla entre ambos tipos de entrenamiento es lo más ideal.

TEMA III

Habiendo estudiado el calendario de las competiciones de una temporada hemos podido anotar las fechas en las cuales queremos que nuestros nadadores logren su mejor momento. Aunque de una temporada a otra pueda haber diferencias en general podemos afirmar que para todas las temporadas las competiciones más importantes son para la temporada invernal el mes de abril y para la temporada de verano el mes de agosto.

Las dos temporadas las podemos dividir en cuatro épocas.

En la primera se deberá de buscar la resistencia efectuando series largas con descansos cortos. Al mismo tiempo en esta época se deberá de trabajar la técnica (vea 2 del Tema I).

En la segunda época se deberá de continuar con los ejercicios de resistencia y en algunas sesiones de entrenamiento deberán de ser introducidos unos ejercicios de intensidad, manteniéndose las series largas.

En la tercera época se deberá introducir las series cortas más a menudo, especialmente para los nadadores de velocidad y las pruebas de 200, o sea una ligera disminución de la cantidad de trabajo, aumentando la intensidad, siendo los fondistas los que deberán de seguir con las series largas.

En la cuarta época de la temporada ha llegado el trabajo más difícil del entrenador. Esta época es para poner al nadador a punto para la competición. El trabajo será muy individual y en general habrá una notable disminución del trabajo. Se debe de exigir una alta intensidad de las series y para los velocistas las series no deberán de exceder su distancia de competición. Los fondistas realizan series más largas, pero como máximo series de 800. El nadador necesita mucho descanso entre las series. El trato psicológico hacia el nadador determinará en grado sumo su actuación en las carreras inmediatas.

En general podemos llamar a la temporada de invierno, en el más amplio sentido de la palabra, como «el calentamiento para la temporada de verano».

La temporada total tiene por fecha inicial el primero de octubre y por fecha final el 15 de septiembre. Es interesante dar al nadador después de la temporada total unos 15 días de descanso mínimo para darle así una oportunidad de recuperarse, especialmente en lo que

se refiere a su sistema nervioso. En estos 15 días un descanso absoluto de piscina haciendo juegos colectivos dara un buen resultado.

Para poner punto final, debo aclarar que es obvio predecir sistemas y programas de entrenamientos, máxime cuando el entrenador debe adaptarse a cada una de las circunstancias an-

teriormente citadas a fin de poder lograr unos resultados óptimos.

Ahora bien, dichos resultados serán lógicamente consecuencia clara y directa, de haber seguido durante meses y meses, unos programas de entreno intenso y establecidos de antemano.