

“Si entrenas, tienes más posibilidades de conseguir hacer mejores marcas personales”

Una frase que entiende todo el mundo pero que no practican habitualmente los deportistas en sus equipos, si bien siempre hay excepciones, muchos nadadores creen que no llevar la planificación del entrenador, dejarse ver de pascua en ramos por la piscina, es sinónimo de **“PERTENECER A UN EQUIPO”**, nada más lejos de la realidad, se pertenece a un equipo cuando por lo menos se intenta llevar en un % mínimo la planificación de ese equipo.

Con el paso de los años estamos observando una bajada preocupante de las ganas de entrenar, de competir, de involucrarse, en definitiva, de comprometerse a llevar una planificación mínima, muchos deportistas y padres creen que acudir dos o tres veces a la semana por la piscina ya les vale para estar en forma y puede que así sea, pero os aseguro, que no vale para nada si se buscan resultados deportivos de cierto interés, como yo digo en algunas ocasiones, los milagros en natación solo se consiguen si se pertenece al Club de Natación Fátima o en su defecto al Club de Natación Lourdes, el resto de equipos “mortales” tienen que entrenar, nosotros esta temporada iniciamos una normativa por la cual aquellos que no fueran capaces de llevar la planificación en un 75% en alguno de los meses Octubre, Noviembre o Diciembre nos estaban indicando claramente que esto del equipo les importa un rábano, de igual forma, aquellos que no cumplan un 60% de la planificación no pueden competir de un mes para otro, así mismo se ha dado la oportunidad de quedarse a recuperar entrenos perdidos, hacer mas metros al acabar la sesión, recuperar entrenos los martes y viernes a las 15.30, es decir momentos para entrenar.

¿Qué sucedió? Pues las estadísticas nos dan estos datos. **OCTUBRE: 73,3 % de asistencia** **NOVIEMBRE: 82,2% de asistencia** **DICIEMBRE: 80,3% de asistencia** **ENERO: 73,5 % de asistencia, la media de asistencia de estos meses ha sido de 77,3%**

De 30 nadadores 4 no tienen la media del 60% estos 4 nadadores repiten mes tras mes las estadísticas, un grupo de nadadores llegan al 90% y dentro de este grupo del 90% están los nadadores que precisamente sus marcas son de más calidad (mínimas campeonatos nacionales).

RESULTADOS DEPORTIVOS

En lo que llevamos de temporada la media de mejores marcas personales del equipo está entre el 75% y 80% nunca había sido tan alta al mes de Enero, la conclusión que sacamos es que, desde el principio de la temporada, los nadadores ya tiene claro lo que quieren hacer dentro del equipo, unos hacer mantenimiento físico, sin importarles si están convocados para ir a competir, otros bucear por la tabla media de la estadística entre el 60% y el 75% para poder acudir a las competiciones, esperando a que suene la flauta y si hacen mejor marca pues mucho mejor y los que se comprometen en serio que están por encima del 75% al (97,9% que es la nota más alta del equipo) y que mas tarde o temprano acaban mejorando, y si se tienen calidad, estos nadadores suelen lograr mínimas nacionales.

Jose Luis Vitos Lopez.

