

PARTE 4 - CONSEJOS DE ENTRENAMIENTO PARA EL MÁXIMO RENDIMIENTO *CREANDO UN PROGRAMA QUE HAGA FRENTE A TUS OBJETIVOS Y NIVEL DE FITNESS*

1) DETERMINACIÓN DE OBJETIVOS

Tómate cierto tiempo para determinar cuáles son todos tus objetivos para los trabajos en el Vasa Trainer. Estos objetivos, sobre todo si se ponen por escrito, te guiarán para completar cada trabajo Vasa y te ayudarán a lograr todos los beneficios del uso de la máquina. Determina objetivos ambiciosos, pero a la vez realistas. Mucha gente que se lesiona, se “quema” o se desanima, se pone objetivos demasiado altos y trata de conseguir demasiado y demasiado rápido. Determina un objetivo a largo plazo, con una previsión de varios meses a un año, así como unos cuantos objetivos a corto plazo para mantenerte motivado. Tus objetivos podrían ser alguno o varios de los siguientes:

OBJETIVOS DIARIOS PARA EL TRABAJO DE CADA DÍA INCLUIRÍAN:

Trabajar en detalles técnicos	Entrenam. para fitness general	Entrenamiento para competición
Acondicionamiento diario	Entrenamiento complementario	Detalles del entrenamiento mental
Mayor variedad en tus ejercicios	Entrenamiento de recuperación	Entrenamiento para perder peso

2) EL ENTRENAMIENTO ADECUADO PARA TI

Tú eres único y tu cuerpo pide requerimientos únicos en términos de qué necesita para el fitness total y la salud. Hay innumerables caminos para hacer un programa de entrenamiento de ejercicio completo y son también innumerables las fuentes para aprender más sobre cómo hacerlo. Puedes formular tus rutinas de trabajo de las sugerencias de entrenamiento de este manual, de profesionales cualificados, de clubes de salud locales o de artículos de libros y revistas. En cualquier caso es esencial que comiences tus trabajos Vasa con un programa que cumpla tus necesidades. Estáte abierto a ajustar tu programa de vez en cuando. Mantén tus objetivos por encima de ti, guiando tu éxito y diversión con tu Vasa Trainer.

Hay tres guías básicas que puedes utilizar para formular el programa adecuado (llamadas **F.I.T.**):

- **Frecuencia** (cuántas veces haces el trabajo por semana)
- **Intensidad** (cómo de fuerte trabajas durante el ejercicio)
- **Tiempo** (cuántos minutos dura tu trabajo)

Dependiendo de tus necesidades y objetivos, puedes utilizar estos tres puntos para dirigir tu programa. Por ejemplo, si quieres hacer un trabajo de resistencia, puedes seleccionar una resistencia baja y hacer 15-25 minutos de brazadas de natación / remadas en el Vasa Trainer. Si tu objetivo es lograr potencia o fuerza específica de la brazada o remada, podrías hacer entonces un trabajo con alta resistencia y 12 repeticiones por serie, y 5-10 series por trabajo.

Es generalmente aceptado por los expertos en fitness que para mantener el fitness aeróbico necesitas hacer ejercicio aeróbico por un tiempo mínimo de 20 minutos, 3 veces por semana a una intensidad que desafía tu sistema cardiovascular (generalmente por encima del 65% del Máximo ritmo cardíaco). Si eliges hacer entrenamiento aeróbico con el Vasa, te recomendamos que lo hagas de 3 a 6 veces por semana. Por ejemplo, si eres un triatleta y no puedes meterte en el agua entre semana debido a la falta de tiempo o disponibilidad de piscina, utiliza el Vasa Trainer para ayudarte a mantener el fitness de deporte específico. Los equipos de natación con atletas que no pueden ir al agua debido a infecciones de oído o lesiones, suelen poner a estos nadadores en el Vasa Trainer justo en el borde de la piscina, y por lo tanto manteniendo la forma física y el contacto con el resto del equipo. Si estás interesado en el fitness multi-deportivo y en fuerza y resistencia de todo el cuerpo, el Vasa Trainer te ayudará a lograr y mantener un magnífico estado de forma.

El entrenamiento de fuerza se hace normalmente tres veces por semana. Sin embargo, muchos atletas harán el entrenamiento de fuerza 3-6 veces por semana, alternando los grupos musculares cada día para proporcionar la recuperación debida a cada grupo ejercitado. Las guías que hay a continuación en este manual te ayudarán a decidir el tipo de programa que quieres hacer.

Es más importante que te mantengas motivado y animado sobre el entrenamiento con el Vasa y el entrenamiento en general. Aquí tienes algunas ideas para mantenerte fiel a tu programa y disfrutar a tope los trabajos Vasa:

- Utiliza variedad de ejercicios, cambiando tu rutina de vez en cuando.
- Coloca tu Vasa Trainer en un sitio confortable y agradable.
- Hazte una cinta de música marchosa para acompañarte en el entrenamiento. Alguna gente incluso ve la TV o escucha la radio mientras entrena.
- Entrena de vez en cuando con un amigo.
- Organiza tu trabajo en el Vasa de modo que se adapte bien a tu día. Ayuda planearlo con antelación e incluso escribir tu horario semanal de entrenamiento, como haciendo una “cita con el entrenamiento” contigo mismo.

3) CONTROLA TU PROGRESO

Seguir tus mejoras en el Vasa Trainer, como en todo entrenamiento, será una de las claves para lograr tus objetivos. Uno de los métodos más efectivos de monitorizar el progreso es mantener un detallado diario de entrenamiento. Un buen diario puede servirte para monitorizar los efectos de cada trabajo y los esfuerzos asociados con el entrenamiento. El ejemplo de diario para el Vasa incluido en este manual puede servir como guía para trazar estos componentes en tu programa de entrenamiento. Es más probable que estés satisfecho con tu programa de ejercicio si mantienes un diario efectivo.

4) AJUSTA TU PROGRAMA A TUS NECESIDADES

El Vasa Trainer está diseñado para el entrenamiento específico de natación, así como para el acondicionamiento general. En este manual, hemos trazado programas de trabajo que son específicos para varios deportes. Si estás entrenando para un deporte específico, está generalmente aceptado que tu entrenamiento es más efectivo si es específico para ese deporte durante los 2-4 meses precedentes y durante la temporada de ese deporte. Por ejemplo, los nadadores podrían entrenar utilizando más ejercicios generales de fuerza junto con los ejercicios Vasa durante los periodos de fuera de temporada y cambiar su rutina al programa de trabajo específico de natación en pre-temporada y durante la temporada de competición.

Es una buena idea hacerte un test ocasionalmente para hacer los ajustes apropiados en tu programa de trabajo. Por ejemplo, si estás siguiendo las guías para el entrenamiento de fuerza en tu Vasa, deberías estar haciendo 8-12 repeticiones de cada ejercicio. Querrás incrementar la resistencia para un ejercicio dado cuando te resulte sencillo hacer 12 repeticiones. Incrementarás la resistencia hasta el punto de que 8 repeticiones resulten retadoras o difíciles de realizar. Mantén a este nivel hasta que 12 repeticiones resulten fáciles, después ajusta de nuevo.

Si estás haciendo trabajos aeróbicos con tu Vasa, puedes utilizar el ritmo cardíaco para comprobar tu progreso. Por ejemplo, podrías hacer un trabajo Vasa de 20 minutos a un ritmo cardíaco de 130-150 pulsaciones por minuto, todo a una resistencia dada. Tras unas pocas semanas, podrías no ser capaz de aumentar tu pulso al mismo nivel para esa misma resistencia – como si tuvieras que aumentar la resistencia para mantener la intensidad del trabajo al nivel deseado. Hazte una prueba cada 3-4 semanas. Si no estás consiguiendo las mejoras que deseas, puede que sea necesario cambiar tu plan de trabajo.

5) MOTIVADO DESDE DENTRO

Todos los atletas y entrenadores saben que la participación en deportes implica un montón de decisiones. Nosotros elegimos cuántas horas entrenar o competir a la semana, qué alimentos comeremos, qué plan seguiremos para perfeccionar nuestra técnica y qué equipamiento utilizaremos para lograr nuestro mejor rendimiento. Una de las elecciones más importantes que hacemos diariamente es nuestra determinación mental a participar en deportes. En otras palabras, es nuestra elección la predisposición que llevamos al entrenamiento y las pruebas.

Todos queremos dar lo mejor de nosotros mismos en los deportes, como en la vida. ¿Qué podemos hacer para convertir nuestros sueños en realidad? ¿Cómo podemos estar motivados y concentrados para entrenar y competir a nuestro potencial? Aquí tienes algunas ideas que te ayudarán a hacer los esfuerzos para alcanzar y lograr tus objetivos:

➔ ***Saca lo mejor de cada situación (incluso si es una mala)***

Todos los atletas, desde principiantes a Campeones del Mundo, pueden elegir sacar el 100% de uno mismo en cada situación, incluso si esta situación no es óptima. Hay dos puntos importantes a considerar:

Primero, es probable que no completes el 100% de los trabajos de tu plan. Incluso los deportistas profesionales saben que esto es así. ¡Este no es un mundo perfecto y los humanos son de todo menos perfectos! Trabajo, familia, compromisos sociales y civiles requieren a menudo más de lo que esperábamos. Por eso, la clave es hacer tantos ejercicios planeados como sea posible y lograr lo máximo de cada uno. Si pierdes de forma constante o no completas más del 15% de tus trabajos, es momento de cambiar tu plan.

Segundo, siempre va a haber alguien más rápido que tú (y si no, lo habrá tarde o temprano). Hay muchas variables que contribuyen en quién ganará la prueba en un día determinado. Ten esto en mente, pero estáte preparado para darlo todo en cualquier caso. Antes de cada sesión de entrenamiento o de la competición, pruébete a ti mismo listando unos pocos quehaceres para concentrarte en ellos. Por ejemplo, concéntrate en utilizar un final fuerte cada brazada durante la práctica. Otro objetivo podría ser hacer la organización pre-competición (ropas, gafas, comida, bebida, inscripción...etc.) con tiempo y tranquilidad. Después de que el trabajo o la prueba esté terminado, evalúa cómo de bien has hecho estos objetivos. Serás un ganador, independientemente de tu posición en la tabla de resultados. Recuerda, es la suma de todas las partes lo que lleva al rendimiento exitoso. La capacidad de un atleta para estar concentrado “en el momento” y hacer cada parte correctamente es lo que le lleva al triunfo personal.

➔ ***Ten muy claro por qué estás ejercitándote, entrenando y compitiendo***

Hay tantas razones legítimas para entrenar y competir como gente participando. En otras palabras, tus razones para participar en deportes son tan importantes como las de cualquier otro. El truco es saber qué compensaciones obtienes tú...y sólo tú. Si eres como yo, tienes una vida profesional, familiar, social y civil muy ajetreada. No tengo aspiraciones de convertirme en olímpico. Esto es lo más probable para la mayoría de nosotros y es totalmente normal. De todas formas, los atletas de élite con elevados objetivos no necesitan competir contra mí. Tus razones para competir en cualquier nivel son válidas. No necesitas vencer en tu grupo de edad o ni siquiera estar de la mitad para arriba para sentirte tan importante como el vencedor. Recuerda todas las contribuciones positivas que te estás haciendo a ti mismo y a los que te rodean, gracias a tu participación. Excelente salud, fitness de alto nivel, objetivos personales y éxitos...todos éstos y más son tan importantes como vencer. Una vez que tengas claras tus razones para tus actividades deportivas, será significativamente más fácil completar tu programa de entrenamiento cada día. Al final, cuando se te haga cuesta arriba por una climatología miserable, un pinchazo, una jornada muy ocupada o una sobrecarga, tendrás claras tus razones para participar y serás capaz de seguir hasta el final. Finalmente, es importante poner al día las razones para participar de forma regular. Haz un “acuerdo” contigo mismo cada pocos meses y haz cualquier cambio necesario.

➔ ***Date moral y sé siempre positivo***

Tú eliges el nivel de tus logros determinando el nivel de tus expectativas. Lo que nos decimos a nosotros mismos (con esa vocecilla con la que conversamos dentro de nuestras cabezas) tiene mucho poder. Las palabras pueden ser positivas o negativas y tenemos la elección de lo que las voces interiores nos dicen. ¿Acaso te dices que nunca tendrás una buena técnica? o ¿te repites a ti mismo que tendrás una técnica mejor en cada entrenamiento? ¿Piensas que eres demasiado débil? o ¿te das una palmadita en la espalda después de cada entrenamiento de fuerza en el Vasa Trainer? ¿Temes al entrenamiento pensando qué doloroso, aburrido o miserable es? o ¿esperas cada trabajo con entusiasmo y como una oportunidad de expresarte? Naturalmente la mayoría de la gente evita todo lo relacionado con lo negativo. Hay un mecanismo de retroalimentación positiva para el cuerpo. Los pensamientos positivos te dan energía. Simplemente di sí y nota cómo te sientes.

Un método de comprometerse con el mecanismo de retroalimentación positiva es expresar tus limitaciones individuales de un modo positivo. Si habías planeado una sesión interválica de 10x400m, estilo libre y sólo completaste 7 por falta de tiempo tienes dos formas de afrontar esta situación. Un modo negativo de pensar sobre el trabajo sería decirte: “Sólo he hecho 7 de los intervalos”. Un modo de pensar positivo sobre el trabajo sería: “He hecho 7 intervalos y dos de ellos han sido más rápidos de lo que los he estado haciendo en el último mes”.

Otro modo de comprometerte con el mecanismo de retroalimentación positiva es mediante afirmaciones. Esto son manifestaciones positivas que te repites regularmente, encajando de ese modo los pensamientos en tu subconsciente. La próxima vez que te sientas cansado durante un trabajo, trata de repetir una y otra

vez: “Soy un atleta veloz y potente”. Por supuesto, puedes componer tus propias afirmaciones. Asegúrate de usar el tiempo presente. Pruébalo - ¡te sorprenderá hasta dónde puedes llegar! “Yo digo SÍ a la vida”.

➔ ***Evita la rutina – mantén tu entrenamiento y tu competición divertidos, excitantes y frescos.***

Como esa nueva canción de la radio que te aburre después de escucharla 100 veces en un mes, entrenar siempre de la misma manera también te llegará a aburrir. Todos tenemos la ocasión de mantener el entrenamiento alegre y lleno de variedad. Aquí tienes algunos consejos para mantener el entrenamiento fresco y renovado:

- Variedad de localizaciones para tus entrenamientos, incluso si conlleva dejar a un lado tu rincón favorito.
- Entrena ocasionalmente con gente diferente. Elige alguien que suponga un reto.
- Varía la intensidad de tu entrenamiento. Dale fuerte un día y suave al siguiente.
- Dedicar un tiempo para mejorar la técnica en cada sesión de entrenamiento, incluso si sólo es durante 3 minutos.
- Busca todas las situaciones divertidas que ocurren a tu alrededor.

Recuerda, tu determinación mental es tan importante como tu nivel de forma para determinar cuánto divertimento, satisfacción personal y éxito deportivo logras. “Si tiene que ser, depende de mí”.