

NADAR ECONÓMICAMENTE

Una buena mecánica de nado no sólo nos haría ir mucho más rápido sino también nos haría ahorrar una valiosa cantidad de energía. Cuando sientas que estás nadando fácil, que tu número de brazadas está en tu media y tus tiempos en entrenamiento están bajando, es que seguramente tu técnica está muy bien.

Para que tu nado sea más eficiente debes tener en cuenta los siguientes puntos.

1. **Minimiza la resistencia del agua.** Mantén la cabeza baja y la cadera alta, esto hará que tu cuerpo esté casi horizontal sobre el agua, lo que promueve que la presión que se ejerce sobre ésta empuje el cuerpo hacia arriba logrando una mejor flotación. Al mantener el cuerpo plano sobre el agua, se disminuye la resistencia que ésta pueda ejercer al momento de desplazarnos.
2. El nadador debe aprender a "**sentir el agua**" por lo tanto debe dedicar tiempo a desarrollar esta virtud en vez de entrenar todo el tiempo nadando rápido.
3. Cuando hacemos la brazada dentro del agua, los dedos siempre deben hacer el empuje de primero sin importar el estilo que se esté nadando. De esta forma el nadador mantendrá una **posición estable en la muñeca** cuando realice el empuje.
4. Cuando se nada lento también hay que **nadar "bonito"**. Aprende a que cuando vayas nadando a poca velocidad lo hagas de la mejor manera posible. Normalmente cuando nadamos lento nos hundimos un poco, domina la posición del cuerpo y seguro mantendrás una buena flotación y podrás nadar más fácilmente.
5. Las **caderas deben estar arriba** en mariposa y braza antes del barrido hacia afuera de las manos y brazos. Si las caderas no están elevadas, el nadador se encontrará empujándose hacia la superficie del agua (hacia arriba) en vez de hacia adelante.
6. En espalda y crol las **caderas deben rotar** antes que las manos empiecen la acción de empuje.
7. No dejes de mover el brazo durante todo el recorrido de la brazada, comenzando lento el movimiento y aumentando luego la velocidad de la brazada.
8. Termina la brazada en la cadera sacando el brazo hacia arriba, apuntando con el codo hacia la superficie del agua con la palma de la mano hacia atrás.
9. En el recobro, acelera el movimiento un poco más de lo acostumbrado. Si llevas la mano rápido hacia adelante podrás comenzar de nuevo el agarre; eso sí, mete tu mano gentilmente en el agua apuntando con los dedos hacia abajo y adelante, unos 30° con respecto a la superficie del agua. "Mete tu mano en el agua como si metieras una carta en un buzón."
10. Nade hacia adelante. Así como lo escuchas, hacia adelante... Tiene sentido, no?
11. Evita cualquier movimiento extra e innecesario.
12. Respira a ambos lados, cada 3 brazadas. Esto te ayudará a rotar mejor los hombros, facilitando el desplazamiento. Si te es difícil hazlo durante en el calentamiento, enfriamiento y los primeros metros de cada trabajo principal. Memoriza todo esto y cuando estés entrenando revisa mentalmente tus movimientos y siente qué cambios hacen que mejores tu desplazamiento, y verás que tu técnica estará mucho mejor. De esta forma no solo ahorrarás energía sino que también evitarás lesiones que puedan parar tu entrenamiento.

"La técnica es el esfuerzo para ahorrar esfuerzo."

José Ortega y Gaste