

DECÁLOGO DEL BUEN NADADOR

1. la asistencia al entreno y la puntualidad son claves para el triunfo. Empieza la jornada a la hora indicada y da el máximo de tus posibilidades. Lleva a cabo todas las sesiones previstas y si un día no puedes, habla con tu entrenador, y buscar conjuntamente la manera de recuperarla en otro momento. “Siempre hay posibilidades cuando se quiere”
2. Comerse metros o pararse en los entrenamientos no es la mejor opción. El esfuerzo y el tesón son tus mejores armas para lograr tus objetivos. Confía en tus posibilidades y serás poderoso.
3. Acepta con deportividad las derrotas. Haz de tus errores una posibilidad única de crecer. Los mejores atletas sufren malas actuaciones durante su carrera deportiva y no por ello dejan de intentarlo. Si aprovechas su enorme potencial se pueden convertir en tu mejor guía para motivar triunfos futuros.
4. Planifica cuidadosamente tus entrenamientos. Cuida tu descanso y tu alimentación antes, durante y después de tu jornada de trabajo. Tu recuperación es fundamental. Entrenos fuera de la planificación del entrenador es la mejor forma de perder la continuidad durante la semana.

5. Calienta bien en las competiciones y concéntrate en la prueba. Todo tu esfuerzo y trabajo de meses puede echarse a perder por un descuido. Siempre habrá tiempo para la diversión.

6. Ten paciencia, los éxitos no llegan de un día a otro, se necesitan muchas horas de trabajo y sacrificio. No se trata de llegar antes de tiempo o de quemar etapas es cuestión de alcanzar tu excelencia en el momento adecuado.

7. Se exigente con tu preparación pero ten en cuenta que tus retos han de ser reales y ambiciosos. Si una competición no sale como pretendes, no te desanimes y sigue luchando. “La gloria no consiste en no caerse nunca, sino levantarse cuando te caes”.

8. Los nadadores que mejor entrenan obtienen mayores recompensas. En ellos te tienes que fijar. En ocasiones, algunos atletas logran marcas importantes, sin haber entrenado correctamente. Son éxitos fugaces y sin futuro. Recuerda”Tu mayor aliado es el esfuerzo diario, bien realizado

9. Tu coach es tu mejor consejero. Siempre te estaré apoyando y juntos lograremos vuestros retos.

10. Después de cada entreno estira, tu cuerpo te lo agradecerá y es la mejor forma de prevenir lesiones

***“LAS GRANDES HAZAÑAS SE FORJAN EN TU
CORAZÓN”***