

# 101 CONSIGLI PER UN SUPER NUOTATORE

di Wayne Goldsmith e Helen Morris, da "Swimming in Australia" n.6, Nov.Dicembre 1999. Traduzione di Paolo Tondina.

1. Allenati regolarmente.
2. Porta sempre una bottiglietta d'acqua.
3. Se l'allenamento è al mattino, prepara la borsa la sera prima.
4. Mangia pochi grassi.
5. Mangia molta frutta fresca.
6. Fa "stretching" ogni giorno, anche nei giorni di riposo.
7. Fa bene il lavoro di gambe.
8. Ringrazia l'allenatore dopo ogni seduta di allenamento.
9. Tratta amichevolmente i giovani della squadra, ti ammireranno.
10. Respira ogni 2 o 3 bracciate a delfino e non ogni una.
11. Tocca il bordo con due mani al termine di ogni vasca a rana e delfino.
12. Dopo la spinta dal bordo non respirare prima delle "bandierine".
13. Bevi poche bibite.
14. Porta con te parti di ricambio per gli occhialini.
15. Porta sempre un paio di occhialini di ricambio pronti.
16. Indossa sempre scarpe e calze nei passaggi tra una sessione di allenamento e l'altra.
17. Mettiti la sveglia da solo se devi allenarti al mattino.
18. Sii responsabile di far asciugare la tua attrezzatura da nuoto.
19. Arriva agli allenamenti in anticipo e comincia da solo a fare allungamento.
20. Dormi a sufficienza.
21. Guarda poca televisione.
22. Resta in posizione idrodinamica (a torpedine) fino alle "bandierine", in ogni stile.
23. Impara un movimento nuovo ogni settimana.
24. Ascolta l'allenatore per i consigli di ogni giorno.
25. Comincia la parte di lavoro a casa prima dell'allenamento del pomeriggio.
26. Ringrazia i genitori perché ti portano all'allenamento.
27. Non tirarti alla corsia.
28. Non camminare sul fondo quando l'allenatore non guarda.
29. Scrivi il nome sulla tua attrezzatura.
30. Aiuta a mettere sempre a posto l'attrezzatura della squadra.
31. Partecipa alle feste e manifestazioni della tua squadra e prendile seriamente.
32. Aiuta più che puoi a migliorare i "fondi" della tua squadra.
33. "Vinci" in ogni allenamento.
34. Conta abitualmente le bracciate senza fartelo dire.
35. Fai la doccia e asciugati i capelli dopo ogni allenamento.
36. Rovescia la cuffia dopo l'uso e asciugala col talco per tenerla in buone condizioni.
37. Se puoi, vai all'allenamento a piedi o in bici.
38. Tieni il diario dell'allenamento.
39. Buttati in acqua prima che te lo chieda l'allenatore.
40. Chiedi all'allenatore il permesso di guidare la corsia e partire primo almeno 3 volte in una settimana.

41. Non condividere con gli altri le bottigliette di integratori.
42. Tieni con te qualche alimento dietetico da mangiare immediatamente dopo l'allenamento, quando il corpo ne ha realmente bisogno.
43. Fa "sit ups" e piegamenti a casa, per conto tuo, ogni giorno. Comincia con 5 ripetizioni, aumentando di 1 ogni giorno.
44. Impara cinque "modi di dire" motivanti che ti aiutino a superare momenti difficili.
45. Chiedi al tuo allenatore di lavorare più duramente non più facilmente.
46. Non chiedere all'allenatore se puoi usare le pinne a delfino.
47. Non finire senza toccare, non ci sono medaglie d'oro sui 48 metri.
48. Se hai un eroe nella nazionale scrivigli e cerca di parlare con lui.
49. Poniti degli obiettivi.
50. Esamina gli obiettivi che ti sei posto.
51. Poniti obiettivi diversi.
52. Non darti mai per vinto.
53. Impara dal perdere.
54. Guarda il riscaldamento gara dei più grandi e impara dai migliori.
55. Alle gare fa il tifo per i tuoi compagni di squadra.
56. Credi in te stesso.
57. In allenamento a rana fa la bracciata subacquea completa e corretta in ogni virata.
58. Mangia molte verdure fresche.
59. Saluta e sorridi ai giudici di gara, senza di loro non potresti gareggiare e sono loro che danno il loro tempo per questo.
60. Tieni conto dei cambiamenti dei record nazionali e mondiali.
61. Verifica per due volte le convocazioni alle gare.
62. Indossa la divisa sociale pulita ad ogni gara.
63. Fatti dare le indicazioni dal medico delle medicine che usi, per avere la certezza al 100% di non aver ingerito sostanze proibite.
64. Se fai viaggi lunghi per andare a gareggiare, porta con te da mangiare, così da non dover ricorrere a cibi poco sani.
65. Cerca sempre la posizione più idrodinamica mentre nuoti.
66. Cerca sempre l'opportunità di nuotare al centro della corsia piuttosto che tagliare.
67. Impara a nuotare "in negativo", con la seconda parte della distanza più veloce della prima.
68. Abbi fiducia nel lavoro e nel giudizio del tuo tecnico.
69. Ignora il 90% di quello che gli altri nuotatori ti dicono nell'area di partenza.
70. Congratulati con chi ti batte.
71. Portati il mangiare personale alle gare.
72. Non fumare.
73. Coltiva altri interessi oltre al nuoto.
74. Al mattino sveglia la mamma o il papà e chiedi se possono portarti all'allenamento, non aspettare che siano loro a proportelo.
75. Non polemizzare con l'allenatore di fronte al resto della squadra (particolarmente davanti ai giovani nuotatori). Se non sei d'accordo su qualcosa, avvicinalo gentilmente dopo l'allenamento e discuti razionalmente con lui.
76. Aiuta il capitano della squadra.

77. Nell'allenamento non partire attaccato a chi nuota prima di te, aspetta lo spazio di 5 secondi.
78. Usa un filtro solare nelle gare all'aperto.
79. Non chiedere a mamma e papà "pasticci" da mangiare o un premio ogni volta che ottieni il tuo migliore personale, fa bene perché lo vuoi tu.
80. Tieni la testa ferma a dorso.
81. Fa lavori di gambe con qualche obiettivo: per esempio 50 metri a 10 secondi dal tuo migliore, o 40 metri nel tempo del migliore sui 50.
82. Impara a prendere soddisfazione dai lavori lunghi, i lavori di resistenza pongono le basi della grande velocità e migliorano le possibilità di recupero.
83. Nuota i misti alle gare.
84. Ricorda il compleanno del tuo allenatore.
85. Migliora le tue virate.
86. Migliora le tue partenze.
87. Migliora i tuoi arrivi.
88. Non darti da fare per piccole riduzioni del lavoro.
89. Impara a nuotare lentamente.
90. Fa sempre riscaldamento.
91. Fa sempre defaticamento.
92. Prendi seriamente il lavoro a secco come quello in acqua.
93. A delfino impara a calciare con potenza nelle due direzioni.
94. Esegui lavori lunghi a dorso, insegna a migliorare la presa e il rollio del corpo.
95. Lavora sulla debolezza, la forza viene da se.
96. Punta su eventi facili...per le femmine, misti, mezzofondo a stile, 200 metri negli altri stili,... per i maschi, misti, dorso, 200 metri negli altri stili. Le possibilità di successo saranno maggiori.
97. Smetti con caramelle, patatine, cioccolato e biscotti.
98. Registra la tua musica preferita da ascoltare prima della gara.
99. Insegna ai nuotatori più giovani della squadra a migliorare nel loro nuoto.
100. Fa pulizia nella tua vecchia borsa, e sostituisci ogni cosa fuori moda, rovinata o puzzolente.
101. Finisci il colpo di gambe a rana con i piedi che si toccano.