

## **“El día de la competencia, es el día para disfrutar, es el día que recoges lo que sembraste”**

La primera competencia importante del año por fin llegó. Todos las lagrimas, sudor y sangre de días, semanas y meses de entrenamiento ahora las tendrás que poner en práctica. La condición física que has adquirido hasta este momento deberá cosechar buenos resultados en esta primera parte de la temporada. Debes estar listo para competir a buen nivel. Lo ideal es que si vas a competir en el Ironman de Cozumel, hagas una competencia en este mes de Septiembre, de preferencia un medio Ironman 70.3 como el de Cancún.

La importancia del descenso es algo que los atletas de resistencia conocemos muy bien. Sin embargo, es increíble la cantidad de historias que escuchamos sobre deportistas que por hacer un último entrenamiento intenso arruinaron todo el trabajo previo.

Por lo tanto dos semanas de descenso que se deben tomar muy en serio. El objetivo de estas dos semanas es que cuando estés a punto de arrancar tengas la sensación de que todavía podías haber hecho otro entrenamiento largo e intenso y ahí mismo tienes la oportunidad de hacerlo.

Descender significa bajarle a la intensidad del ejercicio, al volumen o a la combinación de ambas.

Aun cuando tu entrenamiento no haya sido perfecto, o estés un poco sobreentrenado, un descenso de 14 días es crucial para tu desempeño.

Es la zona crítica, un periodo en el cual es absolutamente esencial que pongas atención a algunas áreas vitales de tu vida.

Entrenamiento mental, descanso y nutrición son la clave.

Si alguna vez leíste el bestseller “ the seven habits of highly effective people” es lo que el autor llama “sharpering the saw”, si haces lo correcto en estos 14 días “you’ll chop down the tree in no time”

¿No sería una pena arruinar todo este trabajo por los últimos días antes de la competencia? Pues aunque parezca increíble muchos deportistas lo logran debido a que entrenan de una forma no adecuada durante las últimas semanas previas a una competencia importante. El error más común es continuar entrenando con fuertes cargas de volumen e intensidad porque creen que la condición solo se mejora entrenando mucho y fuerte. No hay nada más lejano a la realidad. La condición mejora con el descanso y no hay más que decir. De hecho, es de la única forma que una vez realizado el entrenamiento fuerte se asimila la carga. No hay ninguna mejoría que se pueda dar en las últimas semanas. Las mejorías que se han logrado durante todo el periodo de base son las que cuentan. Así que lo mejor previo a una competencia es el descanso.

No al descanso total, porque este también tiene sus desventajas. En varios estudios que se han realizado se ha demostrado que el descanso total puede causar una ligera pérdida del acondicionamiento físico. Por lo tanto el entrenamiento de las dos últimas semanas debe estar

situado entre la cantidad de entrenamiento de una semana normal y la inactividad. Es el punto medio entre entrenar y no entrenar nada.

Los últimos días antes de cualquier competencia pueden ser muy estresantes. Se ha trabajado tanto y durante tanto tiempo y le has invertido tanto de ti que es completamente natural que aparezcan los nervios.

No obstante, en vez de pensar positivo y reducir el estrés, muchos triatletas se complican la vida. Algunos cometen el error de posponer tareas y decisiones hasta los dos o tres últimos días, lo cual incrementa en gran medida los nervios, en vez de relajarse y prepararse mentalmente para la carrera lo cual por obvias razones perjudica el rendimiento en la competencia.

A esto lo podemos llamar “error de principiante”

Otros deportistas están tan nerviosos porque van a hacer su primer medio Ironman o su primer Ironman que no saben en qué ocupar el tiempo. Sienten el deseo de seguir y seguir entrenando, un error más de principiante. La intención de la última semana es que se llenen a tope nuestros depósitos de gasolina y no gastarlos.

La mejor forma de evitar esos errores previos a la carrera es teniendo contigo un plan por escrito para los últimos días y adherirte al él al pie de la letra. Incluyendo comidas, horas de sueño, entrenamiento, checar equipo. Al tener este plan a la mano no tendrás que tomar decisiones constantemente sobre lo que hacer o cuándo, relájate y confía en tu plan.

Esta técnica la utilizo con mis deportistas. Tal vez parezca algo tan simple como una lista de cosas por hacer, pero en realidad es una herramienta que te ayudará a empezar la carrera físicamente descansado y mentalmente concentrado para una gran desempeño.

He aquí un ejemplo de los 4 últimos días antes de una competencia tipo A que se realizará en domingo.

## **JUEVES**

6:00 A.M. Despertar, desayunar. Este día comienza la carga de carbohidratos por lo que deberás esforzarte para que tu alimentación este integrada por el 80% de carbohidratos y el 20% restante de proteínas y grasa.

7:00 A.M. 30 min nado continuo de relajación más sesión de bici con resistencia muy ligera de 45 min en zona 1 y 2 (65-70%) de tu frecuencia cardiaca.

8:30 A.M. Almuerzo, trabajo. Para los que no trabajan (leer, escuchar música, ver la tele, etc.)

1:00 P.M. Snack y si puedes toma un descanso.

5:00 P.M. Ir al cine o alguna actividad relajante.

8:00 P.M. Cena a base de pasta o arroz.

8:30 P.M. Descanso

9:00 P.M Dormir

## **VIERNES**

6:00 A.M. Despertarse, desayunar. Algunos ejercicios de estiramiento y flexibilidad

7:00 A.M Descanso total de actividad física. Hidratarte durante todo el día

9:00 A.M. Ve organizando el equipo que vas a utilizar para el Medio o el Ironman completo.

Comprueba que tu bicicleta está en perfecto estado.

10:00 A.M. Hidrátate constantemente. Si el Evento tiene el servicio de reconocimiento de la ruta de ciclismo en transporte del comité organizador y si tu agenda de actividades te lo permite, es una buena opción realizar el recorrido.

11:00 A.M. Si puedes ve hoy lo más temprano posible, al registro para recoger tu paquete y organizar con tiempo la logística de la competencia y evitar colas y aglomeraciones. Date una vuelta por la Expo para asegurarte de que no hay algo que te haga falta y si es así debes comprarlo para tener todo listo y evitar el estrés de última hora.

1:00 P.M. Lunch o Comida

3:00 P.M Descanso

5:00 P.M. Ver la tele con la familia y amigos o ir a tomar un café o al cine.

7:00 P.M. Cena de Carbohidratos a base de pasta o arroz.

9:00 P.M. Dormir

## **SÁBADO**

6 A 8:00 A.M. Despertarse, desayunar. Si el comité organizador te ofrece la opción de entrenar en la ruta de natación ir a aflojar de 15 a 20 min para reconocer el lugar.

8:00 A.M. 30 min de bici muy suave para probar que todo esté en orden, trotar inmediatamente después de 10 a 15 min muy suave.

9:00 A.M. Hidratarte durante todo el día. Desayuno.

10:00 A.M. Descanso

11:00 Si no hiciste el registro el día anterior que es lo ideal, entonces ir al registro a recoger tu paquete. Revisa rápidamente el área de la Expo y no estés parado y caminando más tiempo del necesario.

1:00 P.M. Lunch

2:00 P.M EN ADELANTE. Dependiendo del horario de entrega de bicicletas y bolsas de ciclismo, carrera y necesidades especiales (las bolsas solo para el Ironman). Registrar tu bicicleta en el horario correspondiente lo más temprano posible para irte a descansar. Al estar en el área de transición acomodando tu bici, pon atención en la ubicación, fija un punto clave o una señal que te dé la pauta para encontrarla el día de la competencia. Visualiza por dónde vas a salir de la natación y hacia donde te vas a dirigir una vez que hayas tomado tu bicicleta.

5:00 P.M. Organiza lo que te falta de equipo con el que vas a competir, prepara tu alimentación y tu hidratación.

6:00 P.M. Cena e hidratación. Descanso

9:00 P.M. Hora de dormir.

## **DOMINGO**

4:00 A.M. Despertar, desayunar, hidratarte y vestirte para competir.

5:00 A.M. Dependiendo de la hora de arranque, salir hacia el lugar de la competencia.

6:00 A.M. Marcaje de competidores y arreglar tu espacio, tu equipo y tu comida y bebida en el área de transición. En el caso del Ironman entregar tus bolsas de necesidades especiales a los voluntarios.

6:30 A.M. Es muy probable que estés muy ansioso durante esta mañana. Esto te puede causar problemas digestivos al igual que te puede convertir en un manojo de nervios. Trata de relajarte. Escucha tu música. Piensa en todas las razones por las cuales estas compitiendo y siéntete agradecido con la vida por tener la oportunidad de estar en este momento en el lugar que has deseado y por el que has trabajado durante tantos meses. Tu primer propósito está a punto de ser realizado. Si te nace, dedica tu carrera a una causa o un objetivo particular que hayas pensado.

7:00 A.M. Arranque de la competencia. Mantén tu ritmo, concéntrate, bebe y come según el plan. Cuando el día se vuelva pesado, piensa en todo lo que has hecho durante las dos últimas semanas para "sharpen the saw". Todo el entrenamiento, la nutrición y la preparación mental te ayudaran a que logres competir dando lo mejor que tienes para este gran día. Para dar tu 1% +.

**Nelly Becerra**

*“Imagine yourself approaching the top of a mountain, feeling a growing internal alignment with the rhythms of nature. In the flow, the zone, you round the last bend in the path and see the peak before you. Then you notice someone standing there, smiling at you with bright, clear eyes- a master of daily life. You walk right up to the master, filled with gratitude. As the master’s face comes into focus, and you realize that the master is you”*