

La importancia de las grabaciones en los entrenamientos

Noticias 24hs | 14-11-2023 | 10:17



Grabar piscina

Desde hace un tiempo, son muchos los centros y entrenadores que apuestan por las grabaciones de las sesiones en las que se ejercita.

¿Este tipo de imágenes pueden desempeñar un papel importante en la mejora de las rutinas de natación al proporcionar retroalimentación visual y permitir a los nadadores analizar y corregir sus técnicas? explican desde GT Swimming, clinic de natación en Madrid, Tenerife y Galicia.

¿Cuáles son las ventajas de disponer de este servicio?

1. Evaluación de la técnica: Grabarse a uno mismo mientras nada permite a los nadadores observar su forma y técnica en el agua. Pueden identificar errores o áreas de mejora, como una mala posición del cuerpo, una patada ineficiente o una técnica de brazada incorrecta. Analizarlo con el entrenador puede suponer un salto cualitativo en la técnica y rendimiento.
2. Comparación con nadadores expertos: Estudiar grabaciones de nadadores profesionales o de otros miembros del equipo ayuda a comprender cómo se ejecuta correctamente una técnica específica.
3. Progreso: Si se hace este tipo de grabación con regularidad, los nadadores pueden realizar un seguimiento de su progreso a lo largo del tiempo. Pueden ver cómo han mejorado su técnica, velocidad y resistencia a medida que trabajan en su entrenamiento.
4. Análisis en cámara lenta: Se ha demostrado que poder visualizarlo a una velocidad aún más lenta facilita la identificación de pequeños detalles en la técnica que podrían pasarse por alto a simple vista. Esto permite ajustes más precisos y mejoras en la técnica.

5. Motivación: Ver el progreso puede ser motivador. A medida que observan mejoras en su técnica y desempeño, es más probable que se sientan inspirados y motivados para seguir trabajando en su entrenamiento.

6. Planificación: uno de los grandes pilares de cualquier entrenamiento es planificar las rutinas de forma eficiente. Al identificar qué aspectos de su técnica necesitan más atención se pueden diseñar sesiones de entrenamiento específicas para abordar esas áreas.

Sin duda, contar con un club o espacio que permita este tipo de servicios es clave para mejorar las técnicas, engancharse a un deporte tan completo como la natación y permitir pasar un tiempo de ocio invirtiendo en salud.

Autor: Redacción