



Kike y Vitos, en el C.N Sabadell durante el Open de España Absoluto en Abril 2019

Buena competición la realizada por Enrique en Sabadell, con motivo del Open de España de natación Absoluta, unas instalaciones excelentes que son un referente de la natación nacional donde siempre nos salieron competiciones muy buenas, no recuerdo competir en el "SABA" y salir descontentos de esta piscina.

Y como no podía ser menos "Kike" cumplió con creces los objetivos, aunque no al 100%...

Primer día de competición donde se enfrentaba al 400 libres, el objetivo era bajar del 4.12 realizado en Madrid por el verano, una prueba con muchos cambios en cabeza, donde kike tan pronto estaba 2º como pasaba 6º pero siempre a muy poco de la cabeza, a la hora de la verdad...(ultimo 50) kike impuso un ritmo muy fuerte que los 4 nadadores que estaban en cabeza no pudieron aguantar, ganando la serie y parando el crono en unos excelentes 4.10 que le situaron al final 8º de su año 2002, cuando partía en las series en el puesto 16.

Segundo día para la prueba "reina" de Kike 1.500 libre, el objetivo era estar cercanos a los 16'.20" aguantando lo máximo posible a una media de 32.5 cada 50, pero ya hacia el metro 350 se vio que no estaba nadando cómodo, muy tenso, sin alargar la brazada y algo forzado veía como el nadador que estaba en la calle de al lado (le hubiera venido muy bien para su ritmo) se le escapaba poco a poco sin poder remediarlo, y ya se empezó a meter a 33" los 50 con algún 100 en 1.07 cortos, por lo que ya era imposible soñar ni siquiera bajar de 16.30 con lo que a Kike, solo le quedaba la honra de seguir tirando y no abandonarse, cosa que los entrenadores agradecemos...una pena porque no fue una cuestión física, fue una sensación técnica de no "coger" agua, y sentir que no era un ritmo acompañado de una brazada amplia y limpia con unos pies más bajos de lo habitual, una pena porque en definitiva esta era la prueba para la que creemos estaba mejor preparado y no era imposible acercarse a los 16'.20" su posición fue la 8º pero partía de la 6º con lo cual en esta ocasión no mejoramos.

Sigue en la siguiente pagina.

Después de un día de descanso, donde se entrenaron dos sesiones mañana y tarde, utilizando material, insistiendo en las brazadas más amplias, en los empujes y la posición flecha para los brazos a la salida de los volteos, luego el martes, donde competía en una 1ª prueba, los 200 libre, aquí se trataba de "romper" la barrera de los 2' y lo consiguió, haciendo unos muy buenos 1'59" que le llevaron de la posición número 27 de España de su año 2002 a pegar un salto hasta el puesto 14º y ganando la serie, que eso siempre "presta". A la hora y media más o menos, tocaba el 800 libre, con un poco de respeto, esperando que no le volviera esa sensación de nado incomodo y forzado, era una serie ideal de solo 3 nadadores, el objetivo al crono era rondar los 8'40" salió confiado con otro nadador de su edad que le aguantó el pulso casi hasta los 600 metros, donde ya Kike se fue solo, acabando el último 100 en 1.03, parando el crono en lo que queríamos 8'.40" bajando de la posición 10º de la que iniciaba el Cto. al puesto 5º (estamos hablando siempre de los nadadores de su año 2002)

El tiempo del 800 libre era el paso que deseábamos el día del 1500, que con otras sensaciones, nos venía perfecto para los 16.20 que queríamos el día de autos, pero eso ya es otra historia.

El resumen que hago es muy bueno, aunque no "PERFECTO" ganar 3 series y bajar tres marcas personales en un Cto. de España Absoluto no es fácil, Kike siempre se caracterizó por cumplir al 100% sus objetivos en Ctos de España, pero como alguna vez tiene que ser la 1ª, en esta ocasión le toco en Sabadell y en el 1.500 libre.

Ahora a preparar "Aguas Abiertas" en Banyolas, donde puede ocurrir cualquier cosa, incluso como el dice..."que vuelva a sonar la flauta" como hace dos temporadas cuando quedo 3º

SOLAMENTE EL DEPORTISTA QUE BUSCA LA PREFECCION POR SI MISMO/A Y NO BUSCA ATAJOS DE AYUDA, ACABA LOGRANDO LO QUE QUIERE, FACILITAR EN EXCESO LAS COSAS....."ABLANDA".

VAMOS KIKE.....A ENTRENAR!!!