

Metodología del entrenamiento en natación:

Características fisiológicas y técnicas (*)

D. TALBOT.
(Australia).

Una vez resuelto el problema del tiempo de piscina «adecuado» y cuando al parecer se dispone de una fuente constante de «esperanzas» con las que el entrenador puede trabajar, entonces es cuando empiezan las verdaderas dificultades.

En esta ponencia me propongo limitar mis comentarios al atleta que se ha comprometido, mediante el número de horas que dedica al deporte, a alcanzar quizás una medalla Olímpica; ello, por supuesto, independientemente de que posea o no las facultades innatas para conseguir dicho objetivo. Mi opinión es que en la actualidad (evidentemente) no existe un «formato», ya sea psicológico, fisiológico o cualquier combinación de estos dos factores, que defina al campeón de natación y que, probablemente, nunca existirá. Estoy seguro de que cada entrenador en un momento determinado siente debilidad por algún muchacho de su equipo que le va a hacer famoso y que, al propio tiempo, conseguirá también la fama para él mismo. El sabe que el muchacho lleva el éxito en su interior, pero el problema es cómo exteriorizarlo.

Los llamados «mejores» entrenadores del mundo en la actualidad establecen sus horarios de entrenamiento dividiéndolos básicamente en dos

grupos: Un grupo consiste en los nadadores de fondo y el otro está constituido por los nadadores de velocidad. El grupo de nadadores de fondo incluye a aquellos que compiten en las pruebas de cuatrocientos metros hasta los mil quinientos metros; es decir, las pruebas que



(Reportaje BRUNO)

van de los tres minutos cincuenta segundos a los quince minutos y medio. El grupo de nadadores de velocidad incluye a los que participan en las pruebas de cien y doscientos metros, pruebas que están en el área que va de los cin-

(*) Ponencia presentada en el III Congreso Mundial de Medicina de la Natación. (Barcelona, octubre 1974).

cuenta segundos a un minuto cincuenta segundos. En realidad, si se compara a las pruebas en pista o en tierra, el término «sprint» en natación resulta algo vago. De hecho, es muy probable que los entrenadores de natación, en una tentativa por «aprender» lo que supone la pista en este aspecto del rendimiento, hayan confundido de algún modo el «contenido» de sus entrenos de natación, dando quizás más importancia al tipo de programación de trabajo en régimen anaeróbico.



(Reportaje BRUNO)

La mayoría de los entrenadores han de tratar con nadadores que, o bien trabajan ya para ganarse la vida, o todavía asisten a la escuela. Ello significa, naturalmente, que los entrenos pueden efectuarse únicamente en unos momentos del día muy determinados. Estos momentos suelen ser bien muy temprano por la mañana, digamos a las seis hasta aproximadamente las siete y media y por la tarde desde las cuatro y media hasta las siete. Por consiguiente suelen ser estos ratos disponibles los que dictan las dos sesiones de cada día, dando la posibilidad de catorce sesiones por semana. La mayoría de los equipos trabajan con una carga de entrenamientos de once o doce sesiones por semana con medios días fuera del agua como períodos de descanso, en lugar de días completos. Dentro de esta programación se incluyen las competiciones regulares (una cada semana) con una competición de «calidad superior» que tiene lugar aproximadamente una vez al mes. Este concepto se mantiene a lo largo de las competiciones de una estación, ya sea en verano, o en invierno o en ambos, y culmina en los Cam-

peonatos Nacionales o, cuando sea el caso, en los Juegos Olímpicos, o Panamericanos, o el Campeonato Mundial, etc.

La frecuencia de los entrenamientos varía muchísimo de equipo en equipo. Puede oscilar entre las tres sesiones diarias (digamos en período de vacaciones) o una vez al día o incluso una vez cada dos días en períodos de descanso o con la frecuencia que el entrenador juzgue necesaria... Estas variaciones dependen del criterio «intuitivo» del entrenador con respecto al trabajo que deba efectuar cada uno de sus nadadores. Y he escogido la palabra «intuitivo» porque tanto si nos gusta la idea como si no, en la actualidad los entrenamientos de natación son mucho más un arte que una ciencia. Los descubrimientos científicos son de una gran ayuda en la labor de cada día y los tiempos de rendimiento mejoran de acuerdo con estas aportaciones, pero no deja de ser cierto que los mejores entrenadores del mundo hoy toman sus decisiones de un modo totalmente intuitivo.

Debido a la escasez de tiempo disponible por las mañanas y debido a que casi todo el mundo tiene dificultades para empezar a «funcionar» a esa hora, esta primera sesión suele ser un entreno de volumen: es un entreno más de cantidad que de calidad, aunque en realidad la sesión no debiera consistir en eso. Debido a la duración de las pruebas en las competiciones de natación, tanto los nadadores de velocidad como los de fondo dedican buena parte del tiempo a ejercicios de tipo aeróbico y yo diría que este tipo de ejercicios se da más por las mañanas, al menos con los nadadores de velocidad. Ahora que los tiempos para las pruebas de distancia están mejorando tanto, los entrenadores se van dando cuenta cada vez más de que una buena velocidad básica es esencial también para el nadador de fondo. De ahí que muchos entrenadores vayan introduciendo progresivamente en sus programas de entrenamiento para nadadores de fondo una buena cantidad de trabajo anaeróbico. Sin embargo, toda esta «comprensión» tiene su precio. La duda es cuántos ejercicios aeróbicos y cuántos anaeróbicos deberían hacer los nadadores de velocidad y los de fondo para conseguir un rendimiento óptimo. No parece que exista mucha información sobre el tema procedente de investigaciones en la actualidad, al menos en lo que se refiere a la natación.

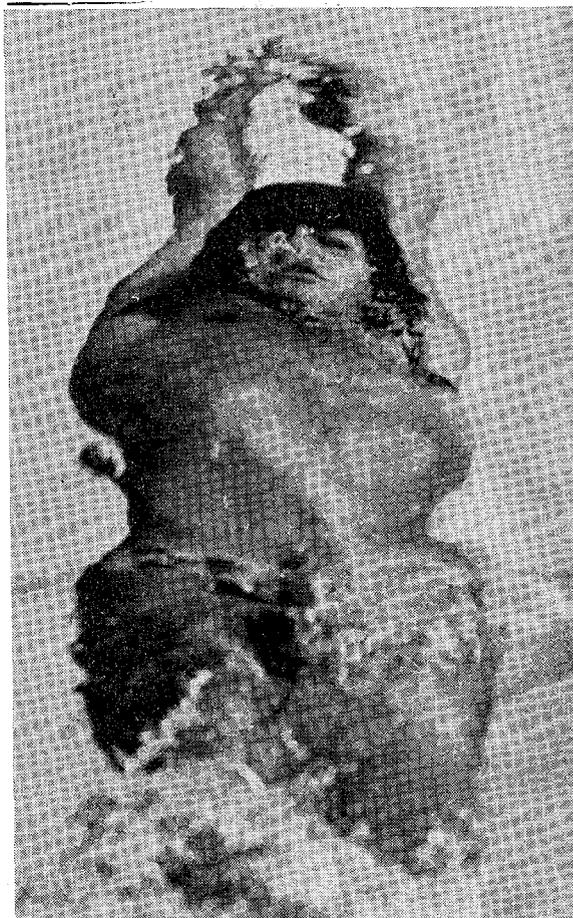
Existe una preocupación creciente por parte de todos los entrenadores del mundo hasta el punto de que algunos empiezan a aferrarse al problema; se dice que se está dedicando demasiado tiempo a los entrenamientos, que se na-

dan distancias demasiado grandes y que ello podría acarrear perjuicios físicos o efectos psicológicos negativos que, aunque de momento no quedarán patentes, podrían aparecer a largo plazo.

Las investigaciones actuales demuestran que en la persona normal los buenos niveles de forma pueden mantenerse con dos o tres entrenamientos cada semana. Así pues, ¿por qué debe un nadador proseguir sus ejercicios durante diez meses al año durante cuatro o cinco horas diarias? ¿Hay algo de lo que no se dan cuenta los entrenadores? ¿Se parece esta situación a la de hacer que hierva el agua? Para alcanzar el punto de ebullición se requiere calor, y cuanto más calor se coloque, más rápidamente se alcanzará este punto, pero una vez se llegue a la ebullición, bastará una pequeña cantidad de calor para mantener el agua hirviendo. Una vez los nadadores han alcanzado el MVO₂ ¿pueden reducirse entonces los ejercicios para mantenerlo y dedicar más tiempo a ejercicios de corrección del gesto, giro y salida que también forman parte de este deporte? Esta tesis parece bastante factible, pero en la actualidad los entrenadores no tienen el valor de experimentar este concepto; hay que llevar a cabo más investigaciones en el área de las cantidades y tipos de trabajo que deberían hacerse, concretamente en lo que respecta al campo de la natación. Y lo más urgente es que cualquier descubrimiento se publique en las revistas que leen los entrenadores en lugar de hacerlo en alguna publicación académica y abstracta que sólo leerán aquellos que sean profesionalmente competentes en el campo académico.

Los ejercicios de peso y programas de flexibilidad que fortalecen y aseguran una buena gama de movimientos musculares, desempeñan un papel muy importante en la preparación de los nadadores. En general, en el caso de los nadadores de fondo el objetivo es conseguir resistencia y un buen nivel de fuerza y potencia, mientras que con los nadadores de velocidad, el objetivo principal es la fuerza y la potencia. No hay ningún problema en encontrar en el mercado actual, tan abundante en todo, un equipo que permita al nadador fortalecer cualquier grupo de músculos que en su opinión y la de su entrenador requiera más atención. Como ya he dicho anteriormente, el gran problema es encontrar tiempo para trabajar en áreas de necesidad si el resultado que se quiere obtener es un rendimiento óptimo.

Los ejercicios completos continuos representan un trabajo constante en la interpretación del gesto (técnica). Nuevas ideas se van probando y descartando regularmente y parece que lo que es el modo adecuado de efectuar cierto gesto encuentra tantas variaciones, importantes o no, como personas están nadando. Es quizás en este área de la natación donde el concepto científico tiene su mayor influencia.



(Reportaje BRUNO)

Apoyando la labor de muchos entrenadores de todo el mundo en el entrenamiento de sus equipos, pero todavía no en número suficiente, están muchos miembros de la profesión médica, tanto psicólogos como médicos propiamente dichos, que conocen las necesidades y exigencias que se imponen a los nadadores cuando están entrenándose, viajando y compitiendo. Además de esta supervisión general, la asesoría con una sólida base científica y no las opiniones histó-

ricas, resultan de importancia vital para el éxito del entrenamiento. Esto puede aplicarse en especial al aspecto de los suplementos vitamínicos. Los entrenadores seguirán recomendando ciertas vitaminas a sus nadadores porque han comprobado que dan buenos resultados. Por otra



(Reportaje BRUNO)

parte, la profesión médica seguirá teniendo sentimientos encontrados con respecto a su valor porque prácticamente NO se han llevado a cabo investigaciones aceptables en este campo de la nutrición en lo que se refiere a un mejor rendimiento del nadador.

Entretanto, los entrenadores seguirán haciendo suposiciones y cometiendo errores, ya que muchos entienden muy poco o se dan escasa cuenta de que lo que están haciendo ahora *podría* tener efectos negativos en el futuro.

La posición actual en el entrenamiento de natación es que los específicos que se requieren para mejorar el rendimiento exigen una serie de detalles concretos que los entrenadores no están en situación de facilitar. En la actualidad, Alemania Oriental va entrando en esta línea con una respuesta a este problema, pero sospecho que, aún cuando no se hallen donde ellos creen que deberían estar en lo que se refiere al mejor entrenamiento posible y supervisión para sus nadadores, seguirán refinando sus enfoques y estudios y al hacerlo conseguirán resultados aún mejores.