

LA PRACTICA DEPORTIVA

La preparación física del nadador

J. FREESE.

Entrenador de la Residencia
Joaquín Blume, de Barcelona.

Ya desde hace muchos años es conocido el hecho de que si un entrenador quiere obtener grandes resultados con su equipo de nadadores debe además de cuidar el entrenamiento en la piscina, cuidar la preparación física. Hay técnicos que creen poco en el trabajo «en seco», pero la experiencia propia me ha enseñado que la preparación física del nadador forma parte de su preparación total.

Ya es harto sabido que en España el joven deportista llega a manos del técnico con una formación física insuficiente. No existe base alguna, y sin ella el rendimiento deportivo no puede llegar al máximo.

En el segundo curso en la Residencia Joaquín Blume, de Barcelona (1962-63) los nadadores realizaron durante tres meses solamente ejercicios fuera del agua, con el sorprendente resultado que con sólo tres meses de preparación en el agua después, se llegaron a batir varias plusmarcas nacionales. Asimismo en cursos posteriores hemos dedicado los meses de invierno (los más indicados ya que está prácticamente paralizada la temporada de competiciones importantes) a sesiones de preparación física.

El nadador debe de poseer entre otras las siguientes cualidades: 1.ª Fuerza. 2.ª Resistencia, y 3.ª Flexibilidad. Estas tres cualidades no se pueden desarrollar solamente en la piscina.

Otro factor muy importante del trabajo «en seco» es que todo nadador llega al fin de la

temporada, normalmente en el mes de septiembre, cansado de entrenamiento específico y agotado su sistema nervioso por mor de las competiciones. La preparación física en el más amplio sentido de la palabra procura distracción al nadador, y de otra parte le procura unas mejores condiciones basales para poder realizar mejores rendimientos la temporada próxima.

En los meses de invierno el nadador debe de olvidar el entrenamiento duro. El trabajo debe de ser concentrado fuera del agua con sesiones de gimnasia, juegos, pesas, poleas, entrenamiento en circuito, cross-country, etc.

Ahora bien, el entrenador debe en todo momento tener en cuenta, sin embargo, que lo que cuenta en definitiva es el entrenamiento estrictamente específico, o sea el entrenamiento en la piscina.

El entrenador de natación tiene a su disposición una gran cantidad de ejercicios en la preparación física y naturalmente debe de buscar para cada alumno el trabajo más indicado. La preparación física del nadador de 1.500 m. no es la misma que la del nadador de 100 m. (el lema «el alimento de un hombre, es veneno para otro hombre» puede ser adoptado para subrayar este principio).

Nosotros utilizamos los siguientes ejercicios:

1. *Gimnasia de flexibilidad* (las tablas de Yale por ejemplo).

2. *Juegos*: toda clase de juegos en gimnasio, campo o playa. Tonifica el sistema cardio-

respiratorio y es una buena distracción para el nadador ya que su deporte específico es individual.

3. *Cross-country*: sobre terrenos blandos ya que los músculos del nadador no deben endurecerse. También este ejercicio sirve para mejorar el funcionalismo cardio-respiratorio.

4. *Pesas*: en forma de fuerza y resistencia.

La máxima fuerza se consigue por medio de ejercicios de elevada carga, con pocas repeticiones. *La resistencia* se crea por medio de ejercicios de moderada carga con muchas repeticiones (depende de la especialidad del nadador).

También utilizamos un tercer tipo de contracción llamado «*de contracción intermedia*». Los ejercicios se realizan con velocidad reducida. Consideramos este lento movimiento continuado, en el que no procuramos otorgar mucha inercia (o resistencia) al peso, como una forma modificada de la contracción. Una contracción intermedia, sostenida lentamente en contra de la resistencia, podríamos compararla con una serie de contracciones isométricas a ángulos diferentes.

Para trabajar en fuerza, sin embargo nosotros ejecutamos los tres tipos de ejercicios con pesos máximos. Para trabajar en resistencia los tres tipos de ejercicios se realizan con una carga moderada y muchas repeticiones.

5. *Poleas*: en forma isotónica, isométrica o intermedia bajo los mismos principios que las pesas. El trabajo de poleas, proporciona la ventaja sobre las pesas, de que pueden ser imitados los movimientos que se realizan en el agua. El entrenador está incluso capacitado para corregir defectos de estilo «en seco». Para el trabajo de poleas se pueden utilizar «gomas» (neumáticos de bicicleta) atados a la pared.

6. *Entrenamiento en circuito*: especialmente los días que muchos nadadores entrenan en la misma sesión es muy útil este tipo de trabajo ya que todos efectúan los mismos ejercicios, pero nunca a la vez (depende del utilaje).

ESQUEMA DE PREPARACION FISICA

Octubre: juegos, gimnasia de flexibilidad, cross-country.

Noviembre: gimnasia de flexibilidad, balón-medicinal, juegos y cross-country.

Diciembre: poleas y pesas, así como gimnasia de flexibilidad y cross-country.

Enero: poleas y pesas con más intensidad.

Febrero: disminución del trabajo «en seco», mientras aumenta el trabajo específico en el agua manteniendo todos los días unos minutos de gimnasia y contracciones isométricas para mantener el tono muscular (vulgarmente se dice que el nadador en el agua pierde tono-fuerza).

Expongo a continuación un ejemplo práctico de un programa de este tipo de preparación inespecífica, que más o menos es el que vienen realizando los nadadores becarios de la Residencia J. Blume sujetos a mi tutela:

15 de octubre al 1 de noviembre:

Juegos, gimnasia, balón-medicinal.

Todos los días, incluso los domingos.

Una hora y cuarto cada día.

Trabajo en el aire libre (el jardín y playa).

Objeto: la condición basal.

Nada de piscina.

1 de noviembre al 30 de noviembre:

Juegos, gimnasia, balón-medicinal, pesas de mano, entrenamiento en circuito, pesas (isotónico).

Todos los días, incluso los domingos.

Una hora y cuarto cada día.

Trabajo en el aire libre (el jardín y playa).

Mucha variación en el entrenamiento.

Objeto: aumentar la condición física.

Nada de piscina.

30 de noviembre al 20 de diciembre:

Gimnasia, balón-medicinal, pesas de mano, entrenamiento en circuito, pesas (isotónico).

Todos los días, incluso los domingos.

Una hora y cuarto cada día.

Trabajo en el aire libre (el jardín y playa).

Variación en el trabajo, acentuando el trabajo de pesas (isotónico).

Objeto: seguir aumentando la condición física.

Nada de piscina.

20 de diciembre al 7 de enero:

Vacaciones de Navidad. Trabajo para realizar cada uno por su cuenta. Mantener las condiciones físicas óptimas logradas en meses anteriores.

7 de enero al 15 de enero:

Gimnasia, etc., etc. Un resumen del trabajo de los meses anteriores, pero ahora bajo el «ojo del entrenador», necesario después de las vacaciones.

15 de enero al 15 de febrero:

Gimnasia y entrenamiento de pesas en forma isotónico.

Una tabla de 15 ejercicios de pesas en series de 10 y hasta 3 series en una sesión de entrenamiento de cada ejercicio. La tabla ha sido individual. Cada cual su peso a levantar con posibilidad de ir aumentando la carga en cada sesión. Variación en hacer unos días trabajo de fuerza (pocas repeticiones con mucha carga) y otros días trabajo de resistencia (muchas repeticiones y menos carga). El entrenamiento tiene por objeto hacer los nadadores más fuertes (¡sin exagerar!) y resistentes.

Todos los días, incluso los domingos.

Una hora y media cada día.

Trabajo en el aire libre (jardín).

Principal el entrenamiento de pesas.

Comienzo del trabajo en la piscina. La primera semana cuatro veces, la segunda cinco veces, la tercera todos los días. El trabajo en la piscina ha sido para relajar los músculos (pesas). Nada de interval-training.

Nadar suave y series largas con poco descanso. ¡sin cronómetro! Media hora de piscina en principio y una hora en la tercera semana, disminuyendo por lo tanto algo más el trabajo de pesas, especialmente el trabajo

para conseguir la resistencia. (¡Quedando el trabajo de pesas de fuerza lo que necesita menos tiempo!).

La preparación física es necesaria para todo nadador que desea obtener resultados sobresalientes, pero en especial es interesante esta clase de trabajo para los entrenadores que no posean una piscina cubierta. Los meses de invierno haciendo este tipo de trabajo, que bien empleado indudablemente dará un resultado positivo, mantendrá el nadador en condiciones óptimas para poder realizar, tan pronto como la temperatura del agua lo permita, duros entrenamientos.

Por último, el entrenador debe de darse perfectamente cuenta que el «trabajo en seco» es un medio más para lograr mejores resultados en el agua y no que el entrenador convierta a sus nadadores en levantadores de pesas. Para alcanzar grandes rendimientos natatorios es preciso sobre todo repetir y repetir el trabajo específico que se quiera realizar seguidamente. Para no crear un clima de aburrimiento, o peor aún, de obsesión, es interesante ofrecer al individuo unos sucedáneos del trabajo específico, como son los distintos tipos de gimnasia, que cuanto más empeño requieren, más efectos producirán, aumentando las capacidades genéricas de trabajo.

