



# Natación: un equipo integral para mejorar el rendimiento

**51 atletas de la Real Federación Española de Natación competirán en los Juegos Olímpicos de Londres. José Daguerre, jefe de los Servicios Médicos, explica el trabajo técnico de un equipo multidisciplinar para mejorar el rendimiento y evitar lesiones.**

Isabel Gallardo Ponce | 10/07/2012 00:00

★★★★☆ ¡vota! | 0 comentarios

imprimir  tamaño 

A los Juegos Olímpicos que se celebran este año en Londres enviará España 51 atletas que acudirán a competir por el oro. De ellos, 13 pertenecen a natación pura y el resto a saltos, waterpolo, larga distancia y natación sincronizada. Según ha explicado a DM José Daguerre, jefe de los Servicios Médicos de la Real Federación Española de Natación, el equipo que se encarga de la preparación de los atletas es integral y está formado por biomecánicos, fisiólogos, nutricionistas, médicos, psicólogos, fisioterapeutas... que se ocupan de todos los aspectos técnicos y médicos de apoyo al entrenamiento. "Cada uno aporta su trabajo específico para mejorar el rendimiento. Así se realiza desde el análisis biomecánico hasta el de la imagen -que analiza si la salida ha sido correcta, la entrada en el agua, la técnica de nado, la frecuencia de brazada, y la posición en el agua-, la corrección de parámetros, la evaluación para la recuperación... hasta el apoyo psicológico para preparar una prueba, y a luchar contra el estrés...".

Según Daguerre, los nadadores son atletas mesomórficos equilibrados, debido a un predominio de la masa muscular y a un equilibrio entre el porcentaje de grasa y la linealidad del cuerpo. Aunque el somatotipo no ha variado en los últimos años, se suele asociar una gran talla y envergadura con un mejor desempeño en natación o waterpolo, a la vez que perjudica el trabajo en saltos o sincronizada. "Hay nadadores excelentes sin mucha envergadura, así que no es imprescindible para tener una gran calidad. Sin embargo, con gran talla y envergadura e igual técnica se supone que el rendimiento va a ser mayor".

No obstante, no debe olvidarse la importancia de la técnica, directamente relacionada con la velocidad del nado. Además hay que tener en cuenta el papel que juega la equipación -bañador, gafas y gorro-, en el rendimiento. "Los diferentes tejidos del bañador producen una mejora de la resistencia al nado. Se cree que la mejora de estos elementos puede repercutir en una economía de oxígeno en el nadador, lo que les permitiría nadar más rápido más tiempo debido a patrones de flotabilidad y de resistencia del agua".

## Lesiones

Cada estilo de natación o de especialidad en el agua tiene una lesión específica. Según Daguerre, puesto que se realiza en cadena cinética abierta la mayoría de las lesiones se producen por sobrecarga muscular y articular.

"Teniendo en cuenta que los atletas de alto nivel tienen una media de entrenamiento de 4.000 a 10.000 metros 6 días a la semana, la mayoría son por sobrecarga. En crawl y mariposa el hombro es la articulación que más se resiente e incluso ha dado nombre a una patología: el hombro de nadador".

En la disciplina de espalda también se lesiona más el hombro, con un aumento de luxaciones, y los mariposistas suelen tener patología lumbar. "En braza es muy frecuente la patología de la rodilla, flexionada mientras las piernas están en rotación externa, lo que hace que el compartimento interno de la rodilla sufra y aparezcan problemas en el ligamento lateral interno y en el menisco".

También hay que tener en cuenta que el tobillo y el pie se dañan en todos los estilos al haber una flexión palmar máxima, mientras que el uso de aletas al entrenar hace que los tendones flexores durante la batida se alteren y se puedan producir tendinitis frecuentes. Según Daguerre, en waterpolo se dan lesiones por contacto, mientras que en saltos la entrada en el agua puede dañar las muñecas y el cuello, y en natación sincronizada hay mucha patología de otorrinolaringología y problemas de columna y de hombro".

No obstante, "lo que más se altera en todas las disciplinas es la piel; por eso hay un número muy importante de patologías debidas al contacto continuo con el agua, como son las dermatitis y la micosis. El nadador pasa muchas horas en el agua, lo que crea una maceración y una alteración del PH de la piel que determina que aparezcan los problemas".

## TRABAJO Y ALIMENTACIÓN

Un buen descanso y un trabajo de fisioterapia que reduzca la sobrecarga producida por el ejercicio son básicos para un buen entrenamiento y recuperación del atleta de alto rendimiento. "Una alimentación adecuada, tanto en el número de calorías como en su composición, es crucial para recuperar los sustratos energéticos y afrontar con garantías el próximo entrenamiento", ha dicho José Daguerre, director de los Servicios Médicos de la Federación de Natación. El entrenamiento se realiza en el agua y en seco, donde debe hacerse un trabajo específico de fuerza, combinado con ejercicio aeróbico intenso.