

LOS AVANCES TÉCNICOS TAMBIÉN REQUIEREN ADAPTACIÓN

Buen descanso y nutrición, vitales para el nadador de elite

Íñigo Mujika, de la Real Federación Española de Natación, da una serie de pautas sobre las necesidades que un nadador de elite debe cubrir y explica las diferencias entre estos deportistas y aquéllos que compiten en seco y cómo aprender a emplearlas a su favor.

Marcelo Curto. Vitoria - Martes, 1 de Febrero de 2011 - Actualizado a las 00:00h.

Las nadadoras Mireia Belmonte y Erika Villaécija hicieron historia en la natación española en los recientes mundiales de piscina de 25 metros, en Dubai. Íñigo Mujika, director técnico de USP Araba Sport Clinic de Vitoria y miembro del equipo técnico de la Real Federación Española de Natación (RFEN), desgranó con ellas las claves de su preparación durante la mesa redonda *Cómo se prepara un nadador olímpico*, celebrada en el centro.

Una de las principales prioridades de Mujika ha sido "tener bien controlados y asegurados los aspectos básicos". Aunque parezca obvio, "no siempre aspectos clave como una correcta hidratación, una composición corporal óptima, protocolizar los procesos de recuperación o limitar los riesgos de infecciones" se consiguen con facilidad. "Sólo cuando estos aspectos están perfectamente controlados se puede pasar a fases más especializadas. Cuando se hace lo básico mejor que los demás ya se tiene mucho ganado", recalcó.

También deben abordarse los suplementos nutricionales, "desde un doble punto de vista: para evitar posibles carencias y, en los casos en los que hay una evidencia científica sólida, para mejorar el rendimiento, bien sea en entrenamiento o en competición". También se debe incluir la valoración fisiológica de los test de rendimiento y el análisis de la adaptación a los distintos tipos y ámbitos de entrenamiento.

Importancia del descanso

Muchos de los procesos de regeneración del cuerpo se producen durante las horas de sueño. "Estos deportistas acostumbra a entrenar unas tres sesiones al día -dos en el agua y otra en seco- dentro de un programa muy exigente". Así, el entrenamiento habitual oscila entre las 20-25 horas semanales, que suben hasta las 30-35 en épocas de competición. Para ello "les hemos provisto de unas fichas explicativas de refuerzo con una serie de recomendaciones para, entre otras cosas, mejorar la calidad del sueño". Además, recalcó que para preparar adecuadamente a un atleta de elite, es imprescindible el trabajo en cuatro pilares básicos: "el entrenamiento, la recuperación, la nutrición y la preparación psicológica".

Mujika: "Sólo cuando los aspectos básicos están perfectamente controlados se puede pasar a fases más especializadas de entrenamiento"

Otro aspecto importante en el que Mujika ha trabajado con el equipo español "ha sido la desaparición del bañador sintético, que ha traído cambios en el calentamiento previo a la competición, en las necesidades nutricionales de los nadadores y en el entrenamiento a lo largo del año". También se han trabajado las salidas, "ya que se han comenzado a utilizar unos nuevos *poyetes* con apoyo trasero y hemos realizado una nueva evaluación técnica de ellas con nuestro experto en biomecánica, Raúl Arellano" de la [Universidad de Granada](#).

Composición corporal

Mujika apuntó que, respecto a otros atletas, "los nadadores pueden tener una composición corporal algo más grasa. Esta mayor proporción tiene una repercusión sobre la flotabilidad y además mejorar la adaptación del nadador al entorno, ya que el deportista, debido a que la conductividad del agua es mucho mayor que la del aire, pierde más calor y consume más calorías".

También se entrena de forma diferente en función de si el nadador es de distancias cortas: "en este caso se trabaja más la fuerza y la potencia, con entrenamiento acuático con volúmenes más bajos y más énfasis en el entrenamiento en seco", o si es de medio fondo o fondo, "donde se prioriza la mejora de la técnica y la economía de nado sobre la fuerza y la potencia en seco".

Con respecto a cómo afectan al rendimiento las competiciones nocturnas, "existe una clara evidencia científica que relaciona el paralelismo de la curva de rendimiento con la de temperatura corporal. Por ello, lo normal es que el rendimiento óptimo se alcance entre las 17 y las 19.30 horas, coincidiendo con el pico de temperatura".