



Consejos para empezar

La hora del agua

Se viene el calor y es el momento de iniciarse o de mejorar nuestra performance en la pileta.

• • **Textos:** Marcelo La Gattina **Fotos:** Andrés Pérez Moreno





Si sabes nadar lo básico pero nunca entrenaste, o tenés cierta experiencia en el agua y buscas mejorar tu nivel, este es el momento perfecto del año para aprovechar. Por supuesto, lo más aconsejable es poder sumarte a un grupo en donde un profesor te pueda corregir los errores que se hacen recurrentes cuando no tenemos la supervisión de un profesional. Se debe recordar que la natación es una disciplina sistemática y el progreso se dará en la medida que se tenga persistencia a lo largo del tiempo. Para poder sentir un cambio rápido y notable, conviene nadar entre tres y cuatro veces por semana con un mínimo de entre 1200 y 1500 metros. Obviamente, si uno puede hacerlo sólo una o dos veces, es mejor que nada.

Para algunas personas la natación resulta una actividad difícil de incorporar. Por temor o inseguridad, es difícil comenzar en edades avanzadas. Por este motivo es muy importante incentivar a los niños en esta actividad desde chicos. Sin embargo, nunca es tarde. La práctica recreativa no tiene ningún tipo de contraindicación y la puede realizar cualquier tipo de persona.

Ventajas de la natación

- Aumenta la resistencia cardiopulmonar
- Controla la presión sanguínea y el sobrepeso
- Desarrolla la mayor parte de los grupos musculares
- Tiene bajo impacto en el cuerpo
- Se puede practicar en soledad o en equipos, en invierno o verano, al aire libre o en ambientes cerrados.

En el nado entran en acción más de dos tercios de todos los músculos de nuestro cuerpo. En la mayoría de los estilos aceptados (mariposa, espalda, pecho y crol), los gestos técnicos de desplazamiento implican la participación de los músculos del tren inferior, tren superior, del tronco y la cabeza. Todos ellos cumplen una función específica en el desarrollo de la estabilidad y la propulsión en el agua.

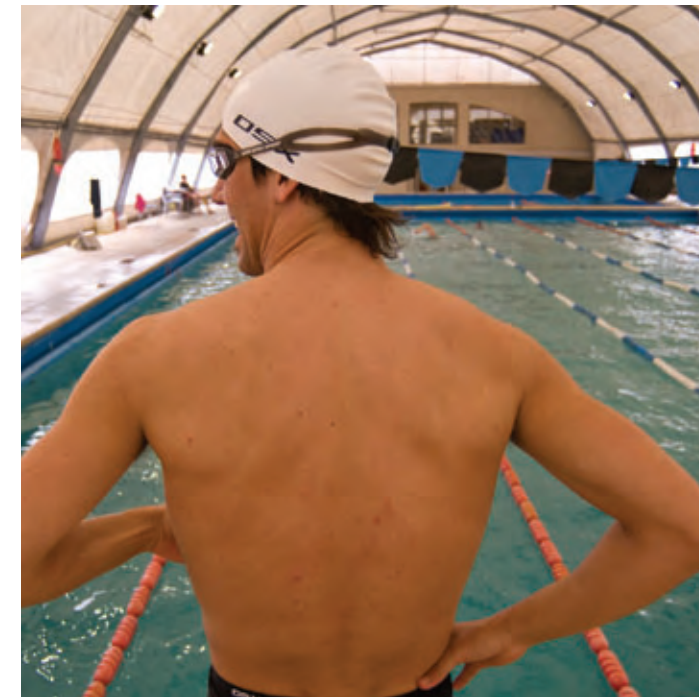
Además, adoptar la posición horizontal favorece positivamente la circulación sanguínea y la estimula, ayudando a mantener una presión arterial estable y a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares. También ayuda a mejorar estados de ansiedad y aliviar síntomas de depresión.

Seguridad en la piscina

Es muy importante conocer las normas de seguridad de cada uno de los natatorios. Y para ello lo ideal es dirigirse al guardavida. El profesional nos indicará la profundidad de la piscina, en que carril nos podremos ubicar, los horarios disponibles para entrenamientos libre o clases.

Para tener siempre en cuenta:

- Conocer el reglamento del natatorio
- Tipo de pileta, profundidades, zona baja y profunda.
- Acceso del natatorio: ubicación y tipo
- Temperatura del agua
- Qué actividad por reglamentación o por criterio de los guardavidas puede o no realizarse.
- Comunicar al guardavida si no sabe nadar, o si tiene algún problema médico



Equipamiento

Con un traje de baño, una gorra y un par de antiparras ya estás para ir a nadar. Hay algunos accesorios en principio opcionales, pero si te dedicás en serio mejor que no te falten.

- Traje de baño
- Toalla
- Patas de rana
- Antiparras
- Ojotas
- Manoplas
- Gorro
- Caramañola
- Pullboy

- Identificar los riesgos y evitar los accidentes
- Exigir todos los elementos de seguridad con los que debe contar un natatorio (carteles indicadores, roscas o torpedos salvavidas, cantidad de guardavidas por superficie o cantidad de personas, tabla de inmovilización y transporte, etc.)

Aguas abiertas

Entrenar en la pileta nos preparará para poder afrontar una salida en aguas abiertas, que es finalmente donde competiremos si queremos empezar en el triatlón. Pero el nado en esas condiciones claramente no son las mismas. Al lanzarnos al mar, río o laguna, influirán otros factores en el nado como las corrientes y la orientación. Además tendremos poca visibilidad en el agua y no podremos orientarnos como en la piscina.

En la medida de lo posible es ideal hacerlo acompañado y siempre en zonas permitidas para el nado. Se debe comunicar la salida al guardavida a cargo y nadar paralelo a la costa. Conviene tomar un punto de referencia (una boya, un edificio, una bandera) para mantener la orientación. Y se aconseja mirar hacia delante cada una o dos brazadas (esto lo podemos practicar en la pileta previamente). No sobreestimes tu condición física: es preferible nadar en espacios reducidos, pero seguros.

Si vas a afrontar tu primera competencia, lo ideal es ubicarte detrás del grupo o en los laterales, así evitaras el tumulto de los primeros metros y los golpes. Si el reglamento de la prueba lo permite, es mejor nadar con traje de neoprene, que ayuda a la flotabilidad. También nadar por detrás de un compañero nos dará una cierta ventaja. 🏊

Algunos aspectos de salud a tener en cuenta

Por José Ghergo, deportólogo, Centro Kaizen, triatleta.

1. Al igual que en el resto de deportes, el nadador se tiene que hidratar. La pérdida de agua en el organismo se realiza a través de distintas vías (urinaria, cutánea, intestinal y respiratoria). Por ello no olvidar llevar líquidos y consumirlos en tiempo y forma según los criterios básico de hidratación, 500 ml cada hora, tomando en pequeños sorbos.

2. ¿Cuáles son las lesiones más comunes? Habitualmente son crónicas por el gesto repetitivo y las zonas mayormente afectadas incluyen hombros, rodillas, espalda y pies. Es por eso que tenemos que tener una planificación adecuada según el nivel de cada nadador, no olvidando factores técnicos, volúmenes e intensidades.

3. ¿Por qué pueden doler las rodillas en los nadadores? En los principiantes, la mala técnica en la patada de pecho suele ocasionar dolor. En los de elite también pueden aparecer estos cuadros pero en este caso sería por sobrecargas.

4. ¿Es común el dolor de hombro? Es muy común. Hay trabajos que hablan de porcentaje de nadadores con función limitante del hombro que llega casi al 50%. La causa es el resultado de muchos factores, entre los que destacamos: la sobrecarga y el uso excesivo; y la falta de acondicionamiento de los músculos que forman el llamado "manguito rotador".

5. ¿Qué factores agravan este cuadro clínico? Factores agravantes son el uso de flotadores (pullboy) y de manoplas. Cuidado con esto. Primero debemos tener un acondicionamiento bien controlado. El tamaño para amateurs no debe superar, preferentemente, la superficie de la mano.

6. ¿Qué afecciones pueden verse en el oído? La otitis externa (proceso inflamatorio que compromete el sector del conducto auditivo externo hasta la membrana del tímpano). Esta condicionada por la humedad extrema y la disminución de la capa de cera que cubre dicho conducto. El secado minucioso después del entrenamiento y algunas gotas óticas prescritas por el médico pueden prevenirla. Una opción son los tapones auditivos.

Agradecimientos:

SportClub Libertador y sus entrenadores

Pilar Pereyra (nadadora olímpica) y Claudio Valiente;

Germán Avrutsky, guardavida Escuela de Guardavidas

Municipalidad de Morón;

Doctor José Ghergo, deportólogo Centro Kaizen,

triatleta.

NATACIÓN

Plan de entrenamiento de 8 semanas

Para aquellos que tienen un nivel de entrenamiento básico y buscan mejorar, aquí un plan de 8 semanas.

Los volúmenes de trabajo se irán aumentando progresivamente y en la medida que se cumplan con cada una de las sesiones.

Progresión de los mts. por semana:

1ª semana: 850/900 mts. _____
2ª semana: 1000 a 1200 mts. _____
3ª semana: 1300 a 1400 mts. _____
4ª semana: 1300 a 1400 mts. _____
5ª semana: 1400 a 1600 mts. _____
6ª semana: 1600 a 1800 mts. _____
7ª semana: 1700 a 2000 mts. _____
8ª semana: 1800 a 2000 mts. _____

Semana 1ª: Trabajos de 25 y 50. El primer objetivo es lograr continuidad en el nado. Hacer la menor cantidad de pausas posibles. A su vez, las pausas se irán acortando.

Día 1

300 metros entrada en calor (2 series de 50 crol x 50 espalda x 50 pecho)
4 x 50 crol pausa 1'00
150 patadas con tabla (25 crol x 25 espalda x 25 pecho)
150 pecho suave

Día 2

300 metros entrada en calor (2 series de 50 crol x 50 espalda x 50 pecho)
1 x 100 (25 patadas espalda x 25 espalda x 50 crol)
1 x 75 (25 patadas crol x 50 crol)
1 x 75 (25 patadas pecho x 25 pecho x 25 crol)
1 x 75 (25 patadas espalda x 25 espalda x 25 crol)
1 x 75 (25 patadas espalda x 25 patadas pecho x 25 crol)
200 metros (lo más continuo posible: 50 crol x 25 espalda x 50 crol x 25 pecho x 50 crol)

Día 3

6 x 50 pausa 30" (1 x crol, 1 x espalda, 1 x pecho)
3 x 150 (50 patadas con tabla x 2 x 50 crol) pausa 30" a 45"
200 suave

Semana 2ª: 1000 a 1200 mts. Se deben respetar las pausas, hay que buscar un ritmo de nado cómodo con el cual se pueda realizar la rutina completa. Es más importante la continuidad que la velocidad. Se agrega Pullboy.

Día 1

300 metros entrada en calor (2 series de 50 crol x 50 espalda x 50 pecho)
6 x 50 crol pausa 1'00
200 patadas con tabla (25 patadas crol x 25 espalda x 25 crol x 25 pecho)
200 suave espalda y pecho.

Día 2

300 metros entrada en calor (2 series de 50 crol x 50 espalda x 50 pecho)
1 x 100 (25 patadas espalda x 25 patadas pecho x 50 crol)
1 x 100 (50 patadas crol x 25 espalda x 25 pecho)
1 x 100 (25 espalda x 25 pecho x 50 crol)
1 x 100 crol
4 x 50 crol con pullboy pausa 30"
200 metros (lo más continuo posible: 50 espalda x 25 crol x 50 pecho x 25 crol x 50 espalda)

Día 3

9 x 50 pausa 30" (1 x crol, 1 x espalda, 1 x pecho)
4 x 150 (50 patadas con tabla x 2 x 50 crol; pausa 30" a 45")
100 suave

Semana 3ª: 1300 a 1300 mts. Las pausas se achican un poco, mantener el ritmo de nado tranquilo. En todas las sesiones se usa tabla y pullboy.

Día 1

300 metros entrada en calor (2 series de 50 crol x 50 espalda x 50 pecho)
6 x 50 crol pausa 50" (1 x patadas con tabla, 2 x brazadas con pullboy)
4 x 50 patadas con tabla pausa 45" (1 x espalda, 1 x pecho)
3 x 100 crol pausa 40"
200 suave espalda y pecho.

Día 2

300 metros entrada en calor (2 series de 50 crol x 50 espalda x 50 pecho)
200 patadas con tabla (lo más continuo posible)
6 x 50 crol con pullboy pausa 30"
350 de crol (1 x 50 crol pausa 30", 1 x 75 crol pausa 40", 1 x 100 crol pausa 1'00, 1 x 75 crol pausa 40", 1 x 50 crol)
150 suave

Día 3

12 x 50 pausa 30" (1 x crol, 1 x espalda, 1 x pecho)
3 x 150 pausa 40" (1 x 50 patadas dividido en 1 x crol, 1 x espalda, 1 x pecho y 1 x 100 crol con pullboy)
250 suave

Semana 4ª: Se mantiene 1300m como máximo volumen nadado. El objetivo es afianzarlo. Es una semana de mantenimiento.

Día 1

250 metros (50 crol x 50 espalda x 50 pecho)
3 x 150 pausa 40" (1 x 50 patadas x crol, x espalda, x pecho, 1 x 100 crol con pullboy)
6 x 100 pausa 40" (25 espalda x 50 crol x 25 pecho)

Día 2

250 metros (50 crol x 50 espalda x 50 pecho)
4 x 50 pausa 20" (25 espalda con brazada doble x 25 espalda)
4 x 50 pausa 20" (25 crol con 1 brazada x 25 crol)
4 x 50 patadas espalda pausa 30"
6 x 50 crol con pullboy pausa 20"
150 suave

Día 3

12 x 50 pausa 30" (1 x crol, 1 x espalda, 1 x pecho)
3 x 150 pausa 40"
1 x 50 patadas (1 x crol, 1 x espalda, 1 x pecho)
1 x 100 crol con pullboy
250 suave

Semana 5ª: 1400 a 1600 mts. Se agregan las manoplas, es importante saber qué tamaño de manoplas usar, no deben ser mucho más grandes que el tamaño de la mano. Comenzamos con pocos metros.

Día 1

250 metros (50 crol x 50 espalda x 50 pecho)
4 x 50 patadas con tabla pausa 30" (patadas crol y pecho)
8 x 50 crol con pausa 20" (4 x crol con pullboy, 4 x crol con manoplas)
4 x 100 pausa entre 20" y 30" (25 crol x 25 espalda x 25 pecho x 25 crol)
200 suave

Día 2

300 suave
3 x 50 pausa 20" (25 espalda con bb doble x 25 espalda)
3 x 50 pausa 20" (25 crol con 1 bb derecha y 1 bb izquierda x 25 crol)
3 x 50 pausa 20" (25 con 2 bb pecho y 1 patada de pecho x 25 pecho)
200 patadas crol con tabla

6 x 50 crol con pullboy y manoplas pausa 20"

350 suave

Día 3

250 metros (50 crol x 50 espalda x 50 pecho)
2 x 200 crol pausa 1'00
6 x 50 patadas con tabla pausa entre 30" y 40" (espalda y pecho)
4 x 100 crol con pullboy y manoplas pausa 30"
250 suave

Semana 6ª: 1600 a 1800 mts. Se agregan trabajos de Medley (Mariposa, espalda, pecho y crol). Aquellos que no sepan nadar mariposa o que por alguna patología no lo pueden hacer, siempre cambiar mariposa x crol.

Día 1

250 metros (50 crol x 50 espalda x 50 pecho)
3 x 100 patadas pausa entre 30" y 40" (25 crol x 25 espalda x 25 pecho x 25 crol)
2 x 150 crol con pausa 40" (1 x con manoplas, 1 x con pullboy y manoplas)
3 x 200 crol pausa 40"
200 suave

Día 2

250 suave
3 x 50 pausa 20" (25 espalda con 1 bb cada 5" x 25 espalda)
3 x 50 crol pausa 20"
3 x 50 pausa 20" (25 de bb pecho x patadas crol x 25 pecho)
200 patadas crol con tabla

300 con pullboy y manoplas pausa 20"

400 crol (buscar continuidad)

Día 3

250 metros (50 crol x 50 espalda x 50 pecho)
6 x 50 patadas con tabla pausa entre 30" (1 x mariposa, 1 x espalda, 1 x pecho y 1 x crol)
6 x 100 pausa 40" (1 x medley, 1 x crol)
400 crol con pullboy y manoplas
150 suave

Semana 7ª: 1700 a 2000 mts.

Día 1

250 metros (50 crol x 50 espalda x 50 pecho)
3 x 100 patadas pausa entre 30" y 40" (25 mariposa x 25 espalda x 25 pecho x 25 crol)
3 x 150 crol con pausa 40" (1 x con pullboy, 1 x con manoplas, 1 x con pullboy y manoplas)

3 x 200 crol pausa 30"

200 suave

Día 2

250 suave
3 x 50 pausa 20" (25 espalda con 1 bb cada 5" x 25 espalda)
3 x 50 pausa 20" (25 x crol (2 bb x 1 bb) x 25 crol)
3 x 50 pausa 20" (25 x (bb pecho x patadas crol) x 25 pecho)
200 patadas crol con tabla

300 crol con manoplas pausa 20"

500 crol (buscar continuidad y tomar el tiempo)

200 suave

Día 3

250 suave
6 x 50 patadas con tabla pausa entre 30" (1 x mariposa, 1 x espalda, 1 x pecho y 1 x crol)
8 x 100 pausa 40" (1 x medley, 1 x crol)
400 crol con manoplas (tomar el tiempo, debe ser mejor que el de 400 crol sin manoplas)
250 suave

Semana 8ª: 1800 a 2000 mts.

Día 1

250 metros (50 crol x 50 espalda x 50 pecho)
3 x 100 patadas pausa entre 30" y 40" (25 mariposa x 25 espalda x 25 pecho x 25 crol)
3 x 150 crol con pausa 40" (1 x con pullboy, 1 x con manoplas, 1 x con pullboy y manoplas)

3 x 200 crol pausa 30"

200 suave

Día 2

300 suave
8 x 50 pausa 30" (1 x 25 mariposa x 25 crol, 1 x 25 espalda x 25 crol, 1 x 25 pecho x 25 crol, 1 x crol)
200 patadas crol con tabla
400 crol con pullboy y manoplas
500 crol (buscar continuidad y tomar el tiempo)

200 suave

Día 3

200 suave
3 x 100 patadas con tabla pausa entre 30" (1 x 25 mariposa x 25 crol, 1 x 25 espalda x 25 crol, 1 x 25 pecho x 25 crol)
3 x (1 x 100 medley x 1 x 200 crol) pausa 40"
400 crol con manoplas (tomar el tiempo, debe ser mejor que el de 400 crol sin manoplas)
200 suave