

Consejos para principiantes

Entrenamiento de natación en

Iniciamos de la mano de Xavi Álvarez una serie de interesantes artículos de carácter menos técnico y más divulgativos sobre el deporte del triatlón. Para comenzar, Xavi nos presenta una serie de consejos sobre el segmento de natación, especialmente enfocados hacia los que se inician en el «tri-deporte» viniendo de la práctica de la carrera y/o el ciclismo.

Xavi Álvarez Estany >

La natación es normalmente la disciplina que peor llevan algunos triatletas. Muchos se inician en el triatlón tras participar en varias carreras populares que compaginan con algunas sesiones de spinning o bien son deportistas habituales compaginando carrera a pie y salidas de bicicleta con amigos. Corredores y ciclistas pasan a ser algún día duatletas, disfrutan de la combinación de los dos deportes pero la natación está un paso más allá. Nunca mejor dicho, es difícil tirarse a la piscina.

En algún momento alguien les habla de triatlón. Han leído en revistas que es un deporte que «engancha» y se preguntan si les gustará más que las carreras populares o... que la btt con amigos por senderos perdidos de la sierra. «Menuda fiebre triatlética, vaya donde vaya oigo triatlón aquí, triatlón allá...». Finalmente llega el día y es el momento de dar el paso, pero... ¿y la natación? Olvidada, casi sin practicar desde los 10-12 años en la escuela de primaria y apenas cuatro largos a la boya cada mes de agosto en la playa en vacaciones.

Con esta base de corredores y ciclistas se forma un grupo muy definido de triatletas que tienen un claro objetivo, salir del agua «vivos» y empezar su particular «duatlón». Su entrenamiento de natación no tiene secreto, empiezan nadando uno o dos días como máximo a la semana y sólo persiguen sumar metros y poco a poco incrementar los metros totales de

la sesión. Cogiendo seguridad, convirtiendo un metro en cien, cien en trescientos, la primera boya en la última y salir finalmente del agua. Invertirán varios meses en ello y muchas horas, sin embargo con pequeños trabajos de técnica, pequeñas adaptaciones, incorporar implementos en las sesiones... los metros se suceden más rápido, el miedo se desvanece y, de hacer natación+duatlón se pasará al triatlón. Veamos algunos consejos para el entrenamiento de natación en triatlón para avanzar más seguro en este camino hacia la meta.

Invertir tiempo en técnica

El trabajo de técnica es altamente aconsejable para todo triatleta y lógicamente más para los recién iniciados. Muchos triatletas realizan sesiones de carrera a pie y ciclismo sin trabajar ejercicios de técnica, y en natación la proporción de triatletas que trabajan la técnica es aún menor, aunque sin embargo mayores las necesidades de este tipo entrenamiento. Actualmente existen innumerables recursos y fuentes de donde extraer información para el trabajo de la técnica de natación,





triatlón

El ritmo al que deben realizarse las series dependerá del tipo de zona de entrenamiento que se quiera mejorar y vendrá determinado por un test.

siendo lo más recomendable el recurrir a un entrenador. Su experiencia ayudará a realizar exactamente los ejercicios que inciden específicamente en una mejora en los puntos donde más lo necesitamos. Con una sesión a la semana o cada quince días y practicar por tu cuenta hasta la siguiente sesión será suficiente. Infórmate también sobre cursillos en la piscina o centro deportivo donde entrenes; si tu nivel de natación es bajo, unas sesiones intensivas de técnica te ayudarán a dar el salto.

Fatiga y desmotivación durante sesiones de técnica

Trabajar la técnica supondrá una variación de la brazada, bateo de pies, postura,... realizando movimientos forzados respecto al habitual. Esta variación conlleva un esfuerzo extra al que no se está acostumbrado, se ejercitan músculos diferentes a intensidades diferentes, perdemos eficacia... El objetivo de este trabajo no es obtener una mejora inmediata sino a lo largo de la sesión y de los días, es conveniente centrarse en los ejercicios y confiar en el entrenador que nos está guiando desde fuera de la piscina. No debemos abandonar si vemos que nuestros tiempos empeoran cuando nos fijamos en la técnica. Estas sensaciones son normales, se ha variado la brazada, la posición... Con el tiempo y paciencia, el trabajo se traducirá poco a poco en mejoras en nuestra natación sin que eso conlleve una mayor fatiga.

Trabajo fraccionado

Tras el trabajo de técnica de los primeros meses, no deberíamos realizar siempre sesiones de natación continua. De la misma forma que un corredor prepara una competición de 5 ó 10 km intercalando días de cambios de ritmo con otros días de rodaje, en natación deberemos hacer lo mismo si queremos ganar velocidad y no estancarnos en un mismo ritmo. Además el trabajo fraccionado hará más llevaderas las sesiones de natación.

Series

La realización de series tiene como objetivo la mejora de la velocidad. El trabajo de series es exigente y por ello es recomendable tener un nivel de natación medio así como aconsejable realizar en otras sesiones entrenamiento ejercicios de fortalecimiento, sobre todo del tren superior, antes de empezar a trabajar ritmos por encima de lo que estamos acostumbrados. Si carecemos de esta preparación y experiencia previa, las series de natación a ritmos altos pueden provocar la aparición de molestias, contracturas, sobrecargas y, en definitiva, contratiempos no deseados debidos al sobreesfuerzo por no tener adecuadamente preparados los músculos y articulaciones implicadas. Hay que poner énfasis en la impor-

tancia de los tiempos de recuperación, ya que en las series no sólo es importante el tiempo objetivo marcado sino también el tiempo de descanso entre ellas. Este tiempo de recuperación marcado en la planificación determinará el nivel de fatiga con el que se inicia la siguiente serie. El ritmo al que deben realizarse las series dependerá del tipo de zona de entrenamiento que se quiera mejorar y vendrá determinado por un test. El test más utilizado por su aproximación a otros más exactos pero más asequible para triatletas y nadadores populares, es el test de 400m, con el que el entrenador obtendrá los valores de las diferentes zonas de trabajo y para las diferentes distancias.

Fartlek

A diferencia del trabajo de series, que como hemos visto puede ser en algunos casos excesivo para un recién iniciado nadador, el fartlek permite trabajar resistencia sin caer en la pérdida de velocidad. El fartlek se realiza con bloques de natación continua que incorporan cambios de ritmo, es decir sin parar entre tramos de velocidades diferentes.

Implementos

Desde el trabajo de palas para trabajar fuerza-resistencia al pullboy como ayuda para la flo-

tabilidad y trabajo de brazos, los implementos son realmente útiles y deben estar presentes en la preparación de todo triatleta.

Palas

Existen palas de diferente tipo, desde palas muy grandes donde se trabaja principalmente la potencia a palas pequeñas también llamadas palas técnicas. Las palas técnicas se llaman así porque su uso no interfiere en exceso en la técnica de natación, podemos nadar con una brazada muy similar a la habitual pero con una mayor resistencia en la fase subacuática. Con el uso de la palas mejoraremos la fuerza-resistencia, es decir, la capacidad de mantener una fuerza a un nivel constante durante el tiempo que dure una actividad o gesto deportivo (Manso, 1999), tan necesario en todas las distancias y disciplinas del triatlón.



Bañador de resistencia

El bañador de resistencia es un bañador con diferentes bolsillos que se pueden abrir y cerrar para obtener diferentes niveles de resistencia al nadar.

Pullboy

El pullboy tiene como finalidad ayudar en la flotabilidad de las piernas. Su colocación entre las rodillas favorece que las piernas suban y no sean «arrastradas» por debajo del agua dificultando la natación. La elevación de las piernas y su flotabilidad adquirida gracias al pullboy facilitarán estar en una mejor situación para el trabajo de técnica de brazada. Igualmente, en triatletas, el pullboy se usa para simular en piscina las sensaciones de flotabilidad del neopreno.

Aletas

Las aletas son quizá uno de los implementos menos utilizados en los entrenamientos, pero sus beneficios no son pocos. Al igual que hemos visto con las palas, las encontraremos de diferentes tamaños. Para el trabajo técnico no deben ser excesivamente largas, ni mucho menos recurrir a las habituales de buceo. Las aletas técnicas son cortas y permiten el trabajo de técnica de brazada gracias a una mayor velocidad y estabilidad que releven por un momento a los brazos de su tarea de propulsión. Debido al origen corredor de muchos nuevos triatletas, el tobillo puede ser excesivamente rígido y el uso de aletas ayudará a dotar de mayor flexibilidad a esta articulación, obteniendo con ello una mayor eficiencia de bateo de pies de forma gradual. En triatletas es común «olvidarse» de los pies y centrarse sólo en los brazos para el avance en el medio acuático. Muchas veces la excusa es que el neopreno no deja opción a nada más, sin embargo esta apreciación es errónea y una mejora en el bateo ayudará a mejorar nuestros ritmos. Si realizamos trabajo de pies con aletas veremos poco a poco cómo nuestros tiempos mejoran gracias también a que nuestro bateo se suma a la hora de propulsarnos.



Tuba

La tuba o tubo frontal puede ser usado por nadadores de todos los niveles. La natación con tuba elimina la rotación del cuerpo al respirar lo que permite centrarse en la posición horizontal de natación, posición de las piernas, entrada de la mano... sin que el giro de la cabeza influya alterando la posición del cuerpo en el agua.

Natación en aguas abiertas

La natación en aguas abiertas tiene ciertas particularidades que deben entrenarse. Partiendo de la idea de entrenar «de lo general a lo específico», los ejercicios y sesiones que se acerquen más a la natación en aguas abiertas deberán ser más frecuentes a medida que se acerque el día del triatlón.

Orientación

A diferencia de la piscina, el mar, lagos y embalses esconden una dificultad, nadar en línea recta. Al carecer de referencias debajo del agua, como azulejos y líneas de la piscina, y de delimitaciones lineales o corcheras, podemos fácilmente desviarnos y nadar haciendo «eses», lo que se traduce en más metros de natación. Existen diferentes ejercicios que pueden practicarse en la piscina y que nos ayudarán a orientarnos mejor, tener localizado nuestro punto de destino y avanzar en línea recta. Es recomendable trabajar estos ejercicios y hacerlo inicialmente sin ninguna interferencia externa, y si podemos, poco a poco realizar estos ejercicios simulando más la realidad del día de la prueba: nadadores a los lados, un compañero delante bateando los pies y salpicando, a mayor velocidad, etc.

La tuba o tubo frontal puede ser usado por nadadores de todos los niveles.

Drafting en el agua

Al igual que ocurre en el sector de ciclismo, hay que saber que en el agua existe efecto drafting, es decir, nadar a pies de otro nadador es más fácil y optimiza nuestro esfuerzo. A menudo situarse a pies de un nadador, o triatleta, tiene la dificultad añadida de que éste puede batear fuerte e incomodarnos al mismo tiempo que dificulta nuestra respiración. En este caso deberemos situarnos ligeramente hacia un lado, aprovechando la estela «triangular», con menor esfuerzo podremos conseguir mejores ritmos. Aunque no siempre debemos fiarnos completamente de la natación lineal del nadador que nos precede, si que nos puede ayudar a orientarnos sin tener que buscar tan a menudo referencias para no desviarnos.

Neopreno

El uso de traje de neopreno puede ser obligatorio, permitido o prohibido, en función de la distancia (en metros) y del tiempo y la temperatura del agua (en °C) expresadas en la siguiente tabla:

Distancia	Prohibido por encima de	Obligatorio por debajo de	Estancia máxima en el agua
750 m	22 °C	14 °C	30'
1.500 m	22 °C	14 °C	1h 10'
3.000 m	23 °C	16 °C	1h 40'
4.000 m	24 °C	16 °C	2h 15'

Además, a los triatletas de 50 ó más años les está permitido participar con el traje de neopreno sea cual sea la temperatura del agua. (Fuente: Federación Española de Triatlón).

El neopreno tiene como función principal ser un aislante térmico pero su uso también conlleva otras ventajas y/o inconvenientes. En primer lugar mejorará nuestra flotabilidad, lo que ayudará a nadadores menos expertos a obtener una posición horizontal mejor que la que obtendrían sin neopreno. Esta flotabilidad extra hace que con el neopreno se nade más rápido, especialmente los nadadores menos expertos. En segundo lugar debemos saber que dependiendo de su elasticidad y calidad, el neopreno dificultará mucho o ligeramente nuestros movimientos. Es recomendable realizar entrenamientos de natación con neopreno de forma periódica tanto para acostumbrarse a las sensaciones como para evitar sobrecargas en músculos como deltoides o dorsales, provocadas por el esfuerzo extra realizado al nadar con la tensión del neopreno localizada en estas zonas musculares.

Natación en grupo

Aunque lo hemos avanzado cuando hablábamos de la orientación en aguas abiertas, este punto debe tratarse por separado. La nata-

ción en grupo, y sobre todo en competición de triatlón, tiene particularidades que deben conocerse, preverse, y consecuentemente, entrenarse. No debemos pensar que perdemos el tiempo con este tipo de entrenamientos, no mejorarán nuestra velocidad como un entrenamiento de series pero son necesarios para que el día del triatlón algunos aspectos externos interfieran lo menos posible en nuestra natación. Por ejemplo, si pertenecemos a un club de triatlón o natación, o podemos realizar sesiones de natación con amigos, a medida que se acerque el día de la competición y siguiendo el principio de entrenar de lo general a lo específico, realizaremos ejercicios en grupo que simulen la realidad del segmento de natación del triatlón. Desde la primera piscina veremos que existe realmente una diferencia y que debemos acostumbrarnos a hechos como a una menor libertad de movimientos, «ligeros» golpes, hundimiento de piernas debido a la brazada de otro nadador, dificultad de respirar provocada por el bateo de otro nadador, etc.

En definitiva, la natación es la disciplina que menos gusta y menos se entrena por parte de triatletas populares de grupos de edad, sin embargo puede ser muy determinante en el resultado final de pruebas de triatlón de distancia corta (sprint y olímpica). Una buena planificación de entrenamientos y sesiones, introduciendo desde trabajo fraccionado a implementos o trabajo en grupo, no solo preparará mejor al triatleta para el primer segmento del triatlón sino que facilitará su entrenamiento gracias a sesiones más amenas y mejor preparación específica para triatlón, por lo que finalmente se obtendrá un menor índice de abandono en su planificación de entrenamiento y mayor satisfacción durante el período de preparación y día de la competición. ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■



ENTRENAMIENTO Y ASESORAMIENTO DE TRIATLÓN PARA TODOS LOS NIVELES

Productos:   

Colaboradores:   
  

info@tritraining.es
Tlf: 665910364