

## De la pileta a las aguas abiertas

*Juan Pablo Ferreyra Balestra*  
*Jpferreyra\_balestra@yahoo.com.ar*

### **Presentación.**

Dentro de las prácticas acuáticas, encontramos distintas disciplinas que la abarcan. Entre ellas encontramos a la natación tradicional (con sus 4 técnicas de nado y sus competencias), el waterpolo, nado sincronizado, saltos ornamentales, aguas abiertas, etc. Sobre esta última mencionada será el propósito de mi trabajo.

Esta disciplina consiste en nadar en lugares abiertos como el mar, ríos, lagos y lagunas en lugar de hacerlo en una pileta. Aunque seamos expertos y llevemos años nadando en pileta, los lugares abiertos exigen que dominemos otras técnicas. Nadar en el mar, por ejemplo, no es lo mismo que hacerlo en un espacio cerrado, y que el traspaso de la pileta a las aguas abiertas es difícil, ya que contamos con varios factores externos e internos, que hacen que el rendimiento no sea el mismo o el deseado. Es por eso que su enseñanza, su preparación y su entrenamiento es distinto que al de la natación tradicional practicada en la pileta. A continuación, presentare algunas preguntas que a lo largo de este trabajo tratare de responder. Algunas de ellas son: ¿Cuáles son las grandes diferencias del pasaje de la pileta a las aguas abiertas? ¿Como adaptarme a ellas? Como se enseña? Como se entrena y como se compite?

Palabras claves: prácticas acuáticas, aguas abiertas, enseñanza

## De la pileta a las aguas abiertas

*Juan Pablo Ferreyra Balestra*

[Jpferreyra\\_balestra@yahoo.com.ar](mailto:Jpferreyra_balestra@yahoo.com.ar)

Palabras Claves: Natación, aguas abiertas, enseñanza, entrenamiento.

Cuando era un niño, aprendí a nadar en un natatorio, tenía la edad de 4 años. Por ese entonces solo había dos natatorios en la ciudad. Luego de unos años empecé a nadar en un club. Tuve varias idas y venidas, nadaba, dejaba, competía, me aburría y volvía a nadar.

Cuando cumplí la edad de 18 años hice el curso de guardavidas. Por ese entonces el curso me resultaba bastante fácil en cuanto lo practico, ya que había nadado bastante tiempo. Las pruebas de natación las aprobaba con comodidad y las de salvamento tampoco se me hicieron difíciles.

Cuando el curso estaba llegando a su final, una de las últimas pruebas era nadar 3000mts en el río de la plata en un tiempo máximo de 1h. Hasta ese momento pensé que era fácil.

Al comienzo de la prueba, en los que estaban todos mis compañeros (que eran alrededor de 40) me puse lo más adelante posible. Rápidamente, empecé a sentir los golpes de mis compañeros. Me tocaban los pies, me braceaban encima y hasta me pegaron una patada en la cara que hizo que perdiera las antiparras. El día estaba lindo, soleado, pero hacia un poco de frío y había bastante viento, por lo tanto, había olas. Estas me desacomodaban bastante y sentía que nadaba en zigzag. Ese día, termine la prueba, con un tiempo de 58min 24 seg. Llegue ante último. Ahí me di cuenta de que no era lo mismo nadar en la pileta que nadar en aguas abiertas. Pensé que como era un buen nadador, podía tener una buena performance en el río.

Cuando vamos a nadar en un club o algún natatorio, nos encontramos con un ambiente templado, la temperatura del agua es agradable y transparente. La pileta esta dividida por andariveles con boyas, y nadamos mirando una línea

pintada que nos sirve de referencia. Además como mucho, nadamos 25 metros antes de llegar a un punto de descanso.

Nada de esto encontramos cuando nadamos en aguas abiertas.

La densidad del agua dependerá del lugar donde nademos. En el mar, al ser salado, flotamos más, por lo tanto es más fácil deslizarte, ya que la fuerza uno la utiliza para avanzar y no para mantenerse a flote. En cambio, en los ríos y lagunas el agua parece ser más pesada. Productos químicos, desechos de fábricas, entre otras cosas, son arrojados a estas aguas y el avance y el flotar se hace más difícil.

Las olas, es otro factor a tener en cuenta. A veces estas nos pegan de costado o de frente y nos hacen cambiar el rumbo. Debemos pasarlas por debajo, o por arriba, según convenga y nadar con los brazos más extendidos para que la brazada no quede debajo del agua. También encontramos corrientes. Algunas veces vamos a nadar con corriente a favor, y otras veces en contra. Los ríos, suelen tener más corrientes, y si uno lo nada por el medio avanzara mucho más rápido, si el trayecto de la prueba es río abajo.

La temperatura varía según la época del año, pero siempre va a ser menor al de un natatorio. Por ejemplo, Mar del Plata en verano tiene una temperatura promedio de 21 grados, en la costas del río Uruguay unos 25, mientras que en la pileta entre 27 y 30.

Esto hace que cuando nadamos en aguas abiertas tardemos más en entrar en calor.

Pasemos a algunas diferencias en cuanto el nado.

Como dije anteriormente, cuando hay olas, las brazadas deben ser más amplias y con el brazo extendido, y la frecuencia va a ser mayor si la corriente es en contra.

La patada pasa a cumplir un rol bien definido que es el de equilibrio, salvo en los primeros metros de alguna competencia, y en el sprint final.

Es importante que la respiración sea bilateral, para poder tener varios puntos de referencia y hacia adelante para ver el objetivo a alcanzar.

Las competencias en sí son mucho más largas, por ende los entrenamientos también deben ser más largos (las competencias más cortas son en general de 1500 metros, los JJOO son de 10km y la prueba más larga es la Santa Fe-Coronda que son 57km) Pero, como la enseñamos? Por lo general, las

personas que practican natación en aguas abiertas, son aquellas que viven cerca de alguna costanera de un río o mar. Muchos de los buenos nadadores nacieron en las costas, un ejemplo de ello es Claudio Plit (4 veces campeón mundial entre los 70/80 nacido en Rosario) otro ejemplo es Cecilia Biagioli y Bertola, ambos cordobeses.

Algunos aprenden a nadar en los ríos, pero obviamente con eso solo no alcanza. Ellos también nadan y entrenan en pileta, para trabajar las técnicas, hacer trabajos de ritmo, entrenamientos de respiración etc. Y luego lo transfieren al lugar donde van a nadar o competir.

Si lo que quiero es nadar en aguas abiertas en forma recreativa, tengo que tener en cuenta los factores mencionados anteriormente (corrientes, olas, temperatura del agua) y simplemente adaptar el nado. Tranquilo, sin tiempo, ser consciente de la distancia que voy a nadar, llevar elementos de seguridad y nunca hacerlo solo.

Si lo que quiero es empezar a competir, debo hacer buenos entrenamientos en pileta y también hacerlos en los lugares que competiré. Acá voy a tener que recurrir a contar brazadas y trabajar con reloj.

Si se que en 100 metros, realizo unas 80 brazadas, cuando vaya al río, contare brazadas para mas o menos saber la distancia que estoy haciendo. Eso es en el caso que quiera hacer bloques de pasadas, pero si lo que quiero es hacer fondo, solo nadare buscando algún punto de llegada.

Si voy a entrenar a algún río donde hay mucha corriente, siempre hacerlo con apoyo de alguna embarcación de seguridad. Saber que si nado por la orilla voy a tener menos corriente que por el medio, y si es en el mar, entrenar las entradas y las salidas del agua. Las lagunas no tienen grandes corrientes, solo se suele dificultar el nado cuando hay viento que genera oleaje.

Que mas debo practicar? El comienzo de una competencia muchas veces es un reto y es lo mas difícil. Debo saber que me van a golpear, que van a nadar encima de mí y que seguramente tragare agua. Por lo tanto debería practicarla, nadando con algunos compañeros o amigos. También saber nadar atrás de alguien sin tocarle los pies y hasta hacer cambios de ritmo.

Ahora si vayamos mas específicamente a la competencia.

Lo primero que debo hacer antes de una competencia es hacer un reconocimiento del lugar donde voy a nadar. Será parte de la entrada en calor.

Buscare corrientes a favor, puntos de referencia (no solo el de la boya), por donde pasan las olas, etc. y además visualizaré a los nadadores que naden parecido a mí, para nadar con ellos.

Indicio de la competencia. Si no tengo problemas de que me golpeen, me pondré lo más adelante posible tratando de trazar una línea recta entre la salida y la boya. Los primeros metros debo nadar rápido para seleccionar el grupo. Después de los primeros 300 o 400 metros se forman los pelotones y podré mirar bien a los nadadores que vienen conmigo y el objetivo que debo alcanzar. En cambio, si soy nuevo en competencia, me pondré en el grupo de atrás, y si me sobra energía en el transcurso de la competencia podré ir pasando gente, pero haciendo una carrera progresiva. Las primeras brazadas trato de hacerlo con la cabeza afuera del agua ya que puedo recibir patadas que me pueden lastimar, pero atención, nunca debo quedarme quieto, porque los golpes pueden ser peores.

Una vez que el grupo se ha fraccionado en distintos pelotones, quedate con el que lleva tu ritmo, y hazlo en el medio del mismo, para aprovechar la succión que genera el nadador que está por delante. Tene en cuenta de no tocarlo porque se puede enojar y patearte intencionalmente. Tratar de estar concentrado y pensar en cada una de las brazadas que des. Si no estoy conforme con el ritmo que lleva el grupo, me salgo del mismo para buscar otro o hago mi propia carrera solo.

Es normal ver que los nadadores vayan colocados uno tras de otro. Esto hace que el que va adelante del grupo rompa con la superficie del agua y haga más fuerza, mientras los que van atrás hacen el menor gasto, ahorrando energía para después. También puedes ponerte de acuerdo con los demás y hacer de punta un rato cada uno. A esto se le llama drafting, es similar a lo que hacen los ciclistas cuando arman los pelotones. Por lo general es las competencias de ciclismo no gana el que va enfrente del pelotón. Sino los que salen de atrás después de haber aprovechado la energía de los punteros.

Si te toca hacer de puntero, y ves que nadie te hace el relevo y te está molestando, puedes hacer varias cosas. Una es bajar el ritmo para que te pasen y luego aprovechar haciendo drafting, otra es salir del grupo por el costado y nadar tranquilo a tu ritmo y sino, hacer un cambio de ritmo fuerte para

sacartelos de encima, pero tene cuidado de no “explotar” y quedarte sin energía para seguir.

Después de los 400 primeros metros, busca un ritmo del 85 por ciento de tu capacidad y anda aumentando el ritmo durante el transcurso de la competencia hasta llegar al final de la misma. El ultimo tramo, hazelo bien rápido, pateas mucho mas y aumenta la frecuencia de brazada. Muchas veces se ve que en el final los nadadores empiezan a relajarse y dejan que los demás lo pasen.

Para terminar, te recuerdo que la respiración hacia adelante la hagas cada 10 o 20 brazadas dependiendo las condiciones climáticas.

El crecimiento de la natación hizo que mucha gente se vuelque a las aguas abiertas. En estas se aprovecha el contacto con la naturaleza, genera superación de limites, conocer gente nueva que le gusta lo mismo que a vos.

Mas allá de todos los consejos que di, nada seguro, disfruta, y pasa un día en familia y con amigos.

#### **Bibliografía:**

- Faijan, P (2007) “5 tips para nadar en aguas abiertas” en *revista Atletas.info*. N°1, Buenos Aires, 34-35
- Díaz, J: (2013) “Consejos para nadadores y triatletas poco experimentados en aguas abiertas” *nadandolibreescueladenatacion.blogspot.com.ar*
- Lecot, A (2009) “Del nadador de pileta, al nadador de aguas abiertas” *Congreso de natación, Mar del Plata, 2009.*