AETN

1

VOLUMEN XLIII

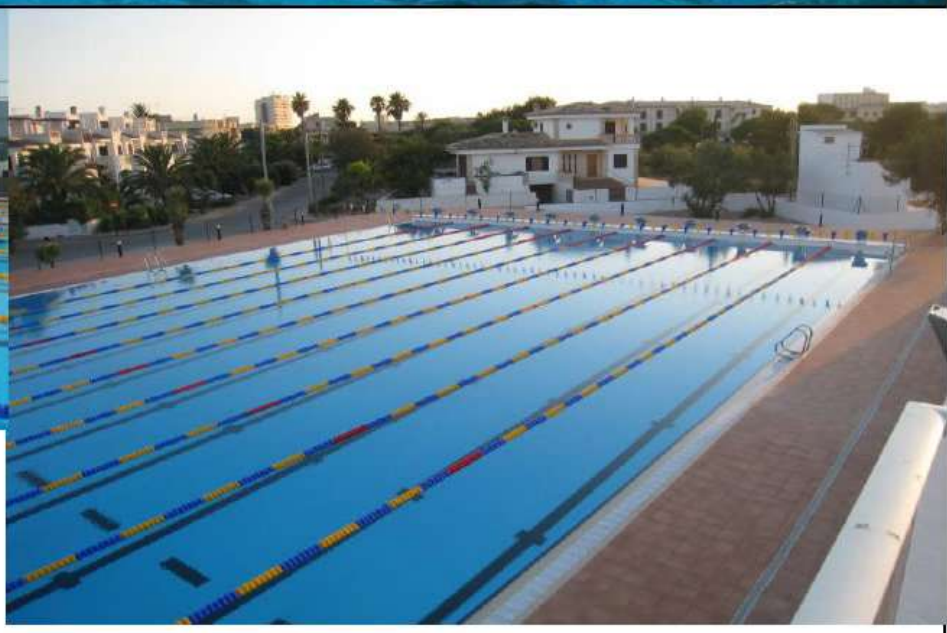
ENERO-MARZO 2020

REVISTA TÉCNICA DE NATACIÓN Y ACTIVIDADES ACUÁTICAS

B.E.S.T. Blue Water Elite Swim Training Centre

Colonia de Sant Jordi, Mallorca

Centro de Natación



Consulta nuestras ofertas para la primera quincena de Septiembre

- Piscina privada de 50m x 25m x 2m
- Gimnasio específico para nadadores
- Ventanas y cámaras para grabar bajo el agua
- Salón audio-visual
- Wi-Fi
- Hoteles y playas preciosas a 2-10 minutos caminando

Lugar elegido por RFEN para el stage antes de los Mundiales de 2009

Volumen XLIII
Número 1 - Enero - Marzo 2020

EDITA
AETN - Apartado de correos 461
33401 AVILÉS

CONSEJO EDITORIAL
www.aetn.es

PRESIDENTA
ESPERANZA JAQUETI PEINADO

VICEPRESIDENTE Y TESORERO
RAMÓN MOSQUERA NIEBLA

SECRETARIA GENERAL
Mª CONCEPCIÓN APONTE GARCÍA

DIRECTOR
XAVIER CENZANO JUANEDA

VOCALES
FRANCISCO AMAT MONTES
FERNANDO GÓMEZ-REINO LECOQ
JOSÉ LUIS VAQUERO BENITO
TOMÁS DE ARMAS BÁEZ

CONSEJO DE REDACCIÓN
RAÚL ARELLANO
FERNANDO NAVARRO
JUAN Mª SANTISTEBAN

FOTOGRAFÍAS
ARCHIVO AETN

PUBLICIDAD
A.E.T.N.
TF: 619 40 10 43
aetn@aetn.es

ASESORÍA JURÍDICA
SUSANA GARCÍA BRAVO

DISEÑO Y MAQUETACIÓN
LEGGITALIA SPORTS MARKETING

Revista Técnica de Natación y Actividades Acuáticas es una publicación trimestral órgano oficial de la Asociación Española de Técnicos de Natación (AETN). Los conceptos y opiniones expresados en cada trabajo son de la exclusiva responsabilidad del autor, sin responsabilizarse ni solidarizarse, necesariamente, ni la redacción ni la editora.
Copyright: La reproducción total o parcial de los trabajos aparecidos en Revista Técnica de Natación y Actividades Acuáticas, aún cuando sea citando la procedencia, y que no ha sido autorizado por la Asociación de Técnicos de Natación, viola los derechos reservados. Cualquier reproducción debe ser previamente solicitada y concedida por escrito por la AETN.
Depósito legal: M-41.042-1978
ISSN: 1136-0003

Editorial

A pesar de la cercanía y velocidad de información que aportan las redes sociales, de que llevamos desde el pasado mes de diciembre escuchando hablar del "coronavirus", del impacto que estaba teniendo en China y luego en Italia, nos parecía ciencia ficción la situación que estamos viviendo actualmente en nuestro país.

¿Quién iba a pensar que nos cerrarían instalaciones deportivas o que nos confinarían en nuestras casas en mitad de la temporada y en pleno proceso de clasificación para los Juegos Olímpicos y Paralímpicos? ¿Es posible que se hayan cancelado todas las competiciones en menos de una semana? Esto es una locura.

Además, las redes sociales y los medios de comunicación están repletos de contradicciones como el hecho de que te recomienden permanecer "encerrados" en nuestras casas mientras acompañan este responsable mensaje con otro sobre lo mal que lo están pasando los deportistas por no poder entrenar. Seamos todos y todas coherentes y asumamos la situación por la que estamos pasando en TODO EL MUNDO.

Es lógico que exista una preocupación por la gran incertidumbre económica y laboral que el estado de alarma decretado ha provocado. Sin embargo, nuestro deber cívico para con nosotros mismos, nuestros familiares, amigos, deportistas, alumnado, clientes, etc etc… empieza por cumplir con las normas que rigen en estos momentos. Siendo personas que viven en el mundo del deporte, estamos acostumbrados a los obstáculos o rivales que debemos vencer o superar, empezando por nosotros mismos, por el crono, por las dobles sesiones, las agujetas, el cansancio físico y mental que acompaña a nuestro día a día. Convirtamos a ese tal COVID-19 en nuestro próximo rival al que vencer, no dejemos que nos hunda en pensamientos negativos y busquemos soluciones para mantener nuestra preparación en las mejores condiciones posibles.

Os invito a crear entre todos y todas un movimiento acuático solidario en el que compartir ideas y experiencias, la web de la asociación está abierta para vuestras sugerencias. Ayudarnos a superar juntos y de la mano los problemas que acarreará la suspensión de las actividades en clubes y empresas pequeñas. Entendamos las decisiones que los directivos deban tomar para salir adelante, pero no nos olvidemos de buscar el mejor camino para que los técnicos puedan superar también estas circunstancias. Y, sobre todo, a las personas que se encargan de legislar y de dirigir nuestro país y nuestras leyes, por favor, no se olviden de los peces pequeños.

Queridos compañeros y compañeras de la AETN, estamos a vuestra disposición para cualquier asunto en el que podamos seros de ayuda. Mucho ánimo a todos y todas en estos momentos tan difíciles. Desde la Junta Directiva esperamos que esto pase pronto y con el menor impacto posible. Está en nuestras manos seguir adelante, con fuerza y compromiso para cumplir con nuestros objetivos.

Nuestro agradecimiento a todo el personal sanitario, de las fuerzas y cuerpos de seguridad del estado, al de alimentación y servicios y al de limpieza, por el gran sacrificio que realizan día a día para combatir y erradicar el COVID-19.

PRESIDENTA AETN
MARZO 2020

ÍNDICE - CONTENIDOS

Editorial 3
Normas de presentación 4
Artículos 6
AETN Informa 18

NORMAS DE PRESENTACIÓN DE ORIGINALES A LA REVISTA TÉCNICA DE NATACIÓN Y ACTIVIDADES ACUÁTICAS

Recomendaciones para los autores

Revista Técnica de Natación y Actividades Acuáticas es una publicación periódica de carácter científico y profesional. La finalidad de la revista es la edición de artículos pertenecientes al ámbito de las actividades acuáticas. Se editan cuatro números al año y su contenido se presenta en dos bloques temáticos de la siguiente forma: artículos originales de carácter experimental y artículos teóricos, de aplicación práctica y revisiones bibliográficas. La publicación de cualquier artículo deberá cumplir los siguientes requisitos:

El material debe enviarse, por correo postal o correo electrónico (xavier.cenzano@aetn.es), a la Secretaría de la Redacción de la revista, la cual dará acuse de recibo del mismo. Los trabajos se enviarán mecanografiados, en papel tamaño A4, a espacio simple (fuente Times New Romam o Arial tamaño 12 puntos). Las páginas deberán ir numeradas de manera correlativa. La extensión recomendada es de 15 páginas de texto. Si se incluyen fotos, si es posible, mandar originales. De igual forma, si se incluyen gráficos, que hayan sido realizadas en un programa de dibujo tipo Corel, Exel, etc. (indicando el entorno Pc o Mac). El texto deberá ir tratado de forma estándar, tipo Word o Wordperfect (indicando el entorno Pc o Mac). Las figuras, el texto y las fotos deben aparecer en blanco y negro. Los gráficos debe nombrarse como figuras e ir numerados de manera correlativa. En la primera página deben figurar los siguientes datos: título del trabajo (10-12 palabras), nombre completo y dirección postal de todos los autores, resumen de 150 palabras como máximo y palabras clave (4 máximo). Designación de un autor al cual deberá ser dirigida toda la correspondencia, indicando teléfonos de contacto y, si es posible fax y/o dirección electrónica.

Estructura para los artículos de carácter experimental:

RESUMEN (ABSTRACT)

· Debe reflejar el contenido y propósito del manuscrito.

· Si es la réplica del trabajo de otro autor debe mencionarse.

· La longitud no debe sobrepasar los 960 caracteres (incluyendo puntuación y espacios en blanco), que equivalen a unas 120-150 palabras aproximadamente.

· En estas 120-150 palabras debe aparecer: el problema, si es posible en una frase; los sujetos, especificando las principales variables concernientes a los mismos (número, edad, género, etc); la metodología empleada (diseño, aparatos, procedimiento de recogida de datos, nombres completos de los tests, etc.); Resultados (incluyendo niveles estadísticos de significación) y conclusión e implicaciones o aplicaciones.

· Palabras clave: las 3 ó 4 palabras castellanas que reflejen claramente cual es el contenido específico del trabajo (en cursiva).

INTRODUCCIÓN

· Introduzca y fundamente teóricamente el problema de estudio y describa la estrategia de investigación. En el último párrafo establezca lo que va a llevar a cabo.

· Las referencias citadas en el texto deben aparecer en la lista de referencias.

· Contraste la ortografía y fechas de las referencias en el texto y en la lista.

· Las citas entre paréntesis deben seguir el orden alfabético.

· Las citas de dos autores en el texto, no incluidas en paréntesis, van unidas por "y", y las citas de varios autores acaban en coma y "y". Ejemplo: Ramírez y López (2001) o Ramírez, López y Martínez (2001).

· Las citas de más de dos autores deben estar completas la primera vez que se citan, mientras que en citas sucesivas sólo debe figurar el primer autor seguido de "et cols.". Ejemplo: Ramírez y cols. (1995).

· Cuando se citen a dos autores con el mismo apellido, éstos deberán ir precedidos por las iniciales de los correspondientes nombres.

· Cuando el mismo autor haya publicado dos o más trabajos el mismo año, deben citarse sus trabajos añadiendo las letras minúsculas a, b, c.... a la fecha. Ejemplo: Vázquez (1994 a, 1994 b).

METODO

Muestra. Especifique edad, género y cómo fueron reclutados.

Materiales. Especifique sus características técnicas.

Procedimiento. Resuma cada paso acometido en la investigación: instrucciones a los participantes, formación de grupos, manipulaciones experimentales específicas, de forma que cualquier otro investigador pueda replicar el trabajo. Si el trabajo consta de más de un experimento, describa el método y resultados de cada uno de ellos por separado. Numérelos, 1, 2, etc.

RESULTADOS

· Redacte brevemente los principales resultados e informe suficientemente de los datos que justificarán las conclusiones.

· No incluya datos individuales o puntuaciones directas a no ser que se trate de un diseño de caso único o con muestras pequeñas.

· Todas las tablas llevarán esta denominación y las gráficas la de figuras.

DISCUSIÓN

Evite la polémica, la trivialidad y las comparaciones teóricas superficiales. La especulación es adecuada si aparece como tal, se relaciona estrechamente con la teoría y datos empíricos, y está expresada concisamente. Identifique las implicaciones teóricas y practicas de su estudio. Sugiera mejoras en la investigación o nuevas investigaciones, pero brevemente.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Las recomendaciones que se describen a continuación se deben seguir para cualquier artículo, sea de carácter experimental o no. Las presentes normas son un modelo abreviado de las establecidas por la APA en su "Publication Manual" (4th ed.), con mínimas variaciones, y que son sugerencias para la publicación de un artículo en cualquier revista científica (regida por la normativa APA). Ordene los autores por orden alfabético, con independencia del número de los mismos. Cuando son varios, el orden alfabético lo determina, en cada trabajo, el primer autor, después el segundo, luego el tercero y así sucesivamente. Ponga el nombre completo de las revistas citadas.

Las citas de varios autores estarán separadas por punto y coma y "y". Ejemplos:

Publicaciones periódicas: Autor, A. A.; Autor, B. B. y Autor, C. C. (1998). Título del artículo. Título de la revista, xx, xxx-xxx.

Publicaciones no periódicas: Autor, A. A. (1998). Título del trabajo. Lugar: Editorial.

Partes de publicaciones no periódicas: Autor, A. A. y Autor, B. B. (1994). Titulo del capítulo. En A. Editor, B. Editor, y C. Editor. (Eds.), Título del libro (pp. xxx-xxx). Lugar: Editorial.

Publicaciones en prensa: Autor, A. A.; Autor, B. B. y Autor, C. C. (in press). Título del artículo. Título de la revista.

El Consejo de Redacción puede rechazar aquellos trabajos que no se estimen adecuados o indicar a su autor-es las modificaciones oportunas para considerarlo apto para su publicación.

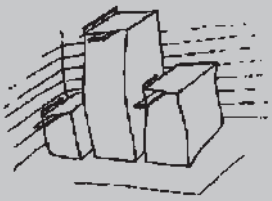
Revista Técnica de Natación y Actividades Acuáticas comunicará su aceptación o no para ser publicados. Para más información o para consultar las condiciones económicas, contactar con el director de la revista en xavier.cenzano@aetn.es

VOLUMEN XLIII, nº 1 Enero-Marzo 2020

1 IMPORTANCIA DE LA FUERZA RELATIVA PARA NADADORES JOVENES

Antonio Oca Gaía
Pág. 6-12

2 LA DETECCIÓN DE TALENTOS EN TRIATLÓN

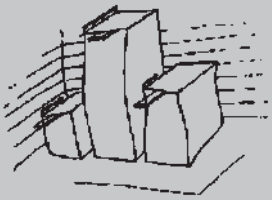


Jorge Ortega
Pág. 13-18

3 CRONICAS NACIONALES E INTERNACIONALES

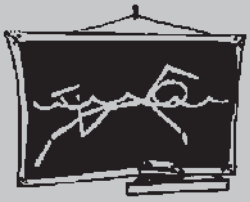
Guillem Alsina
Pág. 19-26

4 LO VOLVIERON A HACER



Rubén Rodríguez
Pág. 27-28

5 PSICOANÁLISIS Y NATACIÓN: IMAGEN, TEMPERAMENTO, CARÁCTER, PERSONALIDAD, MODELOS Y LIBERTAD



Sònia Pineda Hernández
Pág. 29-34

IMPORTANCIA DE LA FUERZA RELATIVA PARA NADADORES JOVENES

Antonio Oca Gaía
Federación de Natación de Castilla La Mancha

Resumen: En el ámbito deportivo la fuerza relativa se expresa por el cociente entre la fuerza aplicada y el peso corporal, pero en el entrenamiento con cargas la fuerza aplicada suele sustituirse por el peso de la carga que se moviliza en el ejercicio, dadas las dificultades encontradas para medir el valor de la fuerza aplicada con medios y procedimientos de uso cotidiano en la práctica. No obstante, hay una gran diferencia entre el valor del peso de la carga y el de la fuerza aplicada, por lo que no deben utilizarse como equivalentes, y conviene tener cierta cautela a la hora de establecer relaciones entre el aumento de la fuerza relativa en el medio terrestre con la mejora de la fuerza útil en el agua. En todo caso, la mejora de la fuerza relativa se considera un objetivo importante del entrenamiento de fuerza en las etapas iniciales de la formación deportiva del nadador y en el entrenamiento básico de los nadadores adultos.

Palabras clave: Fuerza relativa, fuerza aplicada, peso corporal, peso de la carga, déficit bilateral, déficit contralateral.

INTRODUCCIÓN

En el ámbito deportivo la fuerza relativa se expresa por el cociente entre la fuerza aplicada (Fa) y el peso corporal (Pc). En el entrenamiento con cargas, tradicionalmente se ha sustituido la Fa por el peso de la carga que se moviliza en el ejercicio (Pca), dadas las dificultades encontradas para medir el valor de la Fa con medios y procedimientos de uso cotidiano en la práctica. Pero hay una gran diferencia entre el valor del Pca y el de la Fa, por lo que no deben utilizarse como equivalentes.

El siguiente ejemplo puede facilitar la comprensión de este aspecto. Durante la ejecución del movimiento en un ejercicio de curl de bíceps con barra, cuyo peso no permite realizar más de tres repeticiones, se alcanza un punto del recorrido articular del codo (90º de flexión) en el que se desarrolla la máxima tensión muscular y, sin embargo, la carga se desplaza a una escasa velocidad, a pesar de que se intente movilizar a la máxima posible. Esto se debe a que la fuerza que se está aplicando a dicha carga es muy baja, por la desventaja mecánica (figura 1) producida por un brazo de potencia (distancia entre la articulación y la inserción muscular) muy pequeño en comparación con el brazo de resistencia (distancia entre la articulación y el punto de sujeción de la carga).

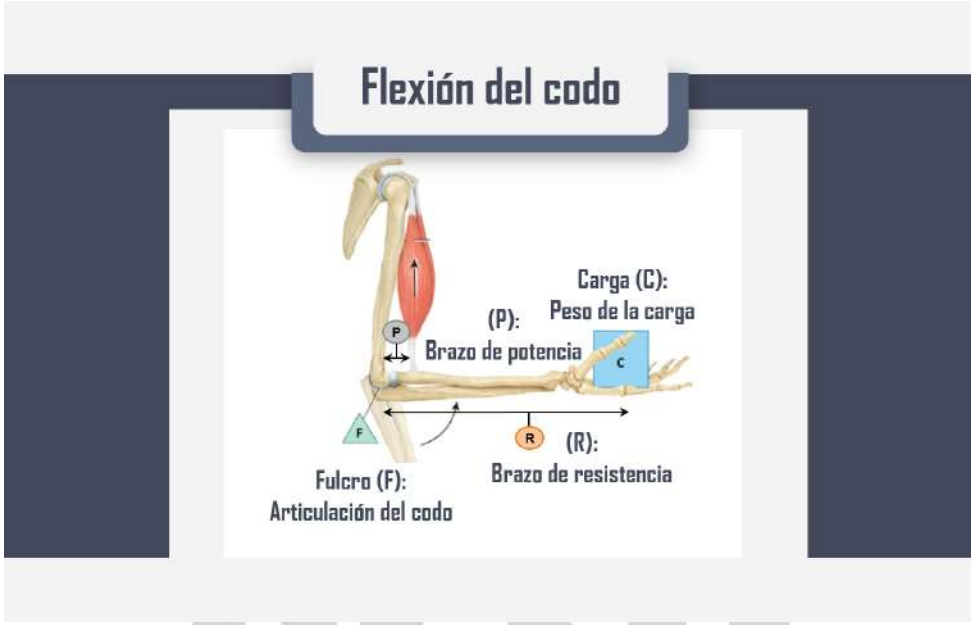


Figura 1. Movimiento de flexión del codo con un peso en la mano.

En el medio terrestre, la fuerza relativa determina la capacidad de un sujeto para acelerar su cuerpo y si el sujeto mejora su Fa en un 5% pero este aumento se acompaña de un incremento del Pc de un 10%, aunque su fuerza aumente, el cociente entre la Fa y el Pc disminuye, y también su capacidad para acelerar su cuerpo. En el medio acuático podría considerarse esta misma situación si hubiese una relación directa entre el Pc fuera del agua y el Pc dentro de ella, pero este último se ve afectado por la densidad de los tejidos corporales en relación con la densidad del agua. Curiosamente el único tejido corporal que tiene menor densidad que el agua es la grasa, que en el medio terrestre supone un lastre para el deportista porque no es funcional desde el punto de vista biomecánico y, sin embargo, en el agua además de contribuir a la disminución del peso relativo del nadador, le proporciona una mayor flotabilidad. Por tanto, hay que tener cierta cautela a la hora de establecer relaciones entre el aumento de la fuerza relativa en el medio terrestre con la mejora de la fuerza útil en el agua. No obstante, la mejora de la fuerza relativa se considera un objetivo importante del entrenamiento de fuerza en las etapas iniciales de la formación deportiva del nadador y en el entrenamiento básico de los nadadores adultos.

CÁLCULO DE LA FUERZA RELATIVA

EPara comprender el significado de la fuerza relativa hay que considerar la relación entre la fuerza y la masa muscular. Siff et al. (1) afirman que la fuerza que puede producir un músculo es aproximadamente proporcional a su área de corte transversal, sin diferencias de género, aunque en las mujeres la fuerza es aproximadamente unos 2/3 inferior a la de los hombres de igual masa corporal. La diferencia es debida principalmente al mayor porcentaje de masa magra de los hombres.

Por tanto, si la fuerza está relacionada con el área de corte transversal, también lo está indirectamente con la masa corporal, pero esta es proporcional al cubo de las dimensiones lineales (altura, anchura y longitud) mientras que el área de corte transversal del musculo es solo proporcional al cuadrado de dichas dimensiones (altura y anchura).

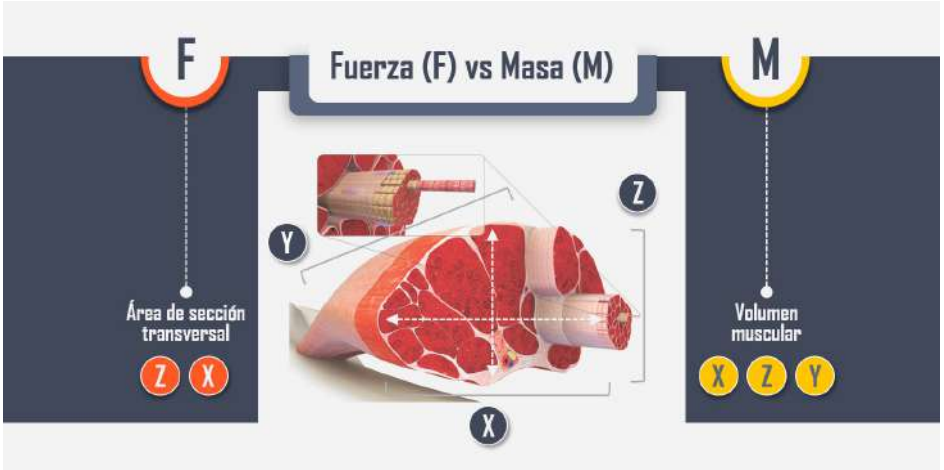


Figura 2. Fuerza en relación a la masa corporal. Adaptado de Siff et al. (1).

Así que, según estas relaciones, a medida que aumenta el tamaño del cuerpo, la masa corporal aumenta más que la fuerza; es decir, que cuanto mayor es el tamaño del cuerpo, menor es el cociente entre la fuerza y masa corporal, y si no hay diferencias en otros factores, los sujetos con menor tamaño corporal son más fuertes por unidad de peso, puesto que para proporciones corporales constantes, el sujeto más pequeño tiene un cociente de fuerza/masa mayor. Por ejemplo, en el caso de dos nadadores con igual porcentaje de peso graso y perímetro bicipital pero distinta talla, aunque el área de sección transversal de sus bíceps sea prácticamente igual, los músculos más largos del nadador más alto (y probablemente de mayor tamaño y peso) hacen que tenga un mayor volumen muscular y una fuerza relativa menor.

No obstante, la correlación más alta entre la masa muscular y la fuerza se observa cuando ésta es máxima y la velocidad a la que se aplica tiene una importancia secundaria (1). Por tanto, esta correlación masa muscular y la fuerza será menos relevante para el nadador cuando deba aplicar la fuerza en menos tiempo; o sea, a mayor velocidad, algo que es indispensable para la mejora del rendimiento.

De esto se deduce que la ecuación más frecuentemente utilizada para calcular la fuerza relativa (FR=Pca/Pc) no es válida para los nadadores más grandes, porque no tiene en cuenta el descenso que se produce en el cociente entre Fa/Pc al aumentar el tamaño corporal. Así que al Pc hay que añadirle un exponente alométrico que contemple los cambios en las relaciones de proporcionalidad entre la fuerza, el área de corte transversal del musculo y la masa o, en su defecto, el Pc (FRa= Pca/Pc2/3).

Figura 3. Ecuaciones para el cálculo de la fuerza relativa.

La tabla 1 muestra con un ejemplo la diferencia en el resultado después de aplicar ambas ecuaciones para el cálculo de la fuerza relativa.

Utilizando la ecuación tradicional, el nadador A, con un Pc de 50 kilogramos, consigue realizar una repetición máxima (1RM) en press de banca movilizando un peso igual a su Pc (50 kilogramos), y obtiene un valor de fuerza relativa de 1. El nadador B, con un Pc de 90 kilogramos, logra su 1RM en el mismo ejercicio con un peso de 80 kilogramos y obtiene un valor de fuerza relativa de 0,89, que es inferior al valor del nadador A. Sin embargo, aplicando la ecuación ajustada, el valor de fuerza relativa del nadador A (3,68) es inferior al del nadador B (3,98).

	Nadador A	Nadador B
Peso de 1RM (kg)	50	80
Peso corporal (kg)	50	90
Ecuación tradicional (Pca/Pc)	1	0,89
Ecuación ajustada ($Pca/Pc^{2/3}$)	3,68	3,98

Tabla 1. Cálculo de la fuerza relativa en dos nadadores de distinto peso corporal.

Conviene recordar que no es necesario ni conveniente realizar un test de 1RM para averiguar el valor de esta, porque puede calcularse indirectamente por varios procedimientos:

Usando ecuaciones que relacionan el valor de 1RM con el número de repeticiones máximas que pueden completarse hasta el agotamiento, con un peso submáximo (2).Empleando la velocidad de ejecución de la primera repetición de una serie realizada con un peso submáximo (3).

Para valorar la fuerza relativa, Hoeger et al. (4) proponen establecer relaciones entre el Pc y el número de repeticiones máximo que puede realizarse en algunos ejercicios de uso frecuente en el entrenamiento con pesos libres y máquinas de musculación, ajustando la carga en función de un determinado porcentaje del Pc (tablas 2 y 3).

Puntuación	Press de banca	Tracción en polea dorsal	Prensa de piernas	Curl de bíceps	Curl de bíceps femoral
1	0	0-3	0-3	0-2	0-1
2	1-2	4-5	4-6	3-4	2-3
3	3-6	6-8	7-9	5-7	4-7
4	7-10	9-10	10-12	8-9	8-10
5	11-15	11-15	13-14	10-14	11-14
6	16-20	16-24	15-19	15-20	15-19
7	21-25	25-30	20-24	21-25	20-25
8	26-30	31-35	25-30	26-30	26-30
9	31-35	36-40	31-35	31-35	31-35
10	36+	41+	36+	36+	36+
% Pc	75	70	65	35	32

Tabla 2. Fuerza en relación al peso corporal en algunos ejercicios con pesos libres y máquinas de musculación (hombres). Adaptado de Hoeger et al. (4).

Puntos	Press de banca	Tracción en polea dorsal	Prensa de piernas	Curl de bíceps	Curl de bíceps femoral
1	0	0-2	0-1	0-2	0
2	1	3-5	2-4	3-5	1-2
3	2-4	6-8	5-7	6-7	3-4
4	5-9	9-10	8-9	8-11	5-6
5	10-15	11-15	10-12	12-15	7-9
6	16-20	16-24	13-18	16-20	10-16
7	21-25	25-30	19-24	21-25	17-22
8	26-30	31-35	25-30	26-30	23-25
9	31-35	36-40	31-35	31-35	26-30
10	36+	41+	36+	36+	31+
% Pc	45	45	50	18	25

Tabla 3. Fuerza en relación al peso corporal en algunos ejercicios con pesos libres y máquinas de musculación (mujeres). Adaptado de Hoeger et al. (4).

En los hombres, los porcentajes del Pc propuestos para los ejercicios de tren superior (press de banca, tracción en polea dorsal, y curl de bíceps) son más altos que en las mujeres, mientras que para los ejercicios de piernas (prensa horizontal y curl de bíceps femoral) las diferencias son mucho menores. Esto es debido a que la fuerza relativa de brazos es menor en las mujeres que en los hombres, mientras que en las piernas dichas diferencias se reducen.

Desde el siguiente enlace se puede descargar una aplicación gratuita para la valoración de la fuerza relativa utilizando el procedimiento de Hoeger et al. (4):

http://www.mediafire.com/file/f7eguedoin4v2y0/Valoracion_Fuerza_Relativa.xlsx/file

En la misma línea, pero utilizando como referencia el Pca correspondiente a 1RM, Heyward (5) propone valores normativos de fuerza relativa basados en el ratio Pca/Pc, para personas activas en edad universitaria (tabla 4). La valoración general de la fuerza relativa se obtiene sumando los puntos obtenidos en cada uno de los ejercicios indicados en la tabla siguiente, y confrontando el resultado con los valores de la tabla 5.

Puntos	Press de banca		Tracción en polea dorsal		Prensa de piernas		Curl de bíceps		Curl de bíceps femoral	
	Mas.	Fem.	Mas.	Fem.	Mas.	Fem.	Mas.	Fem.	Mas.	Fem.
10	1,50	0,90	1,20	0,85	3,00	2,70	0,70	0,50	0,70	0,60
9	1,40	0,85	1,15	0,80	2,80	2,50	0,65	0,45	0,65	0,55
8	1,30	0,80	1,10	0,75	2,60	2,30	0,60	0,42	0,60	0,52
7	1,20	0,70	1,05	0,73	2,40	2,10	0,55	0,38	0,55	0,50
6	1,10	0,65	1,00	0,70	2,20	2,00	0,50	0,35	0,50	0,45
5	1,00	0,60	0,95	0,65	2,00	1,80	0,45	0,32	0,45	0,40
4	0,90	0,55	0,90	0,63	1,80	1,60	0,40	0,28	0,40	0,35
3	0,80	0,50	0,85	0,60	1,60	1,40	0,35	0,25	0,35	0,30
2	0,70	0,45	0,80	0,55	1,40	1,20	0,30	0,21	0,30	0,25
1	0,60	0,35	0,75	0,50	1,20	1,00	0,25	0,18	0,25	0,20
Mas.: masculino. Fem.: femenino										

Tabla 4. Ratios de fuerza relativa para personas activas en edad universitaria. Adaptado de Heyward (5).

Puntuación total	Grado de aptitud de fuerza relativa
48-60	Excelente
37-47	Bueno
25-36	Medio
13-24	Bajo
0-12	Malo

Tabla 5. Rango de valores para determinar la aptitud de fuerza relativa. Adaptado de Heyward (5).

DÉFICITS DE FUERZA COMO EXPRESIÓN DE FUERZA RELATIVA

El significado de la fuerza relativa se amplía con los conceptos de déficit bilateral y déficit contralateral de fuerza en las extremidades. El déficit bilateral expresa la diferencia entre los valores de fuerza aplica por las extremidades homólogas trabajando simultáneamente (por ejemplo, press de banca realizado con ambos brazos) y la suma de los valores de fuerza aplica por cada uno miembros de forma independiente (press de banca realizado con un solo brazo).

Figura 4. Ecuación para el cálculo del déficit bilateral. Adaptado de Acero et al. (6).

El déficit bilateral puede calcularse utilizando la ecuación de la figura 4, donde se expresa como porcentaje de la desviación del valor óptimo de fuerza. La valoración del resultado se realiza por comparación con la escala de valores de la tabla 6.

% Déficit bilateral	Puntos
0%	10
-3,5%	9
-6,5%	8
-9,5%	7
-12,5%	6
-15,5%	5
-18,5%	4
-21,5%	3
-24,5%	2
-27,5%	1
-30,5%	0

Tabla 6. Escala para la valoración del déficit bilateral. Adaptado de Acero et al. (6).

Un alto valor negativo en la escala de la tabla anterior expresa una baja capacidad de aplicar fuerza durante la acción simultánea de ambas extremidades, en relación con el sumatorio de los valores de fuerza que se registran en la acción independiente de cada una de ellas. Esto es especialmente importante para nadadores de braza y mariposa, estilos en los que el nado se caracteriza por la ejecución de acciones propulsivas simultáneas de los brazos durante la tracción y de las piernas durante la patada y el batido.

Para aclarar esta cuestión, en la tabla 7 se muestran como ejemplo los resultados de la medición y valoración del déficit bilateral de tres nadadores en el ejercicio de press de banca. El nadador A alcanza la puntuación más alta porque su déficit bilateral es nulo. Es decir, no hay diferencia entre el valor de fuerza aplicada en acción simultánea con ambos brazos y el valor del sumatorio de la fuerza aplicada en acción independiente por cada brazo. Sin embargo, el nadador C presenta un déficit bilateral importante, producido un valor de fuerza aplicada en acción simultánea con ambos brazos mucho menor que el valor del sumatorio de fuerza aplicada por cada brazo en acción independiente.

	Nadador A	Nadador B	Nadador C
Valoración	10 puntos	5 puntos	3 puntos
Fuerza aplicada BL	20,0N	20,0N	18,0N
Fuerza aplicada ULD	10,0N	13,0N	12,0N
Fuerza aplicada ULN	10,0N	10,0N	10,0N
%DBL	0,0%	-17,5%	-22,2%

Tabla 7. Valores de déficit bilateral de tres nadadores en el ejercicio de press de banca.

En general, se puede considerar que si el déficit bilateral es superior al -15% es conveniente el entrenamiento utilizando ejercicios simétricos, que requieran la aplicación simultánea de fuerza con ambas extremidades.

El déficit contralateral se define por la diferencia porcentual entre la fuerza aplicada en acción unilateral independiente por cada una de las extremidades (figura 5). Es normal que la fuerza aplicada en acción unilateral varíe entre ambos brazos o piernas, generalmente de forma más favorable para la extremidad dominante. Esto se debe a que estas extremidades suelen disponer de una mayor capacidad para aplicar fuerza.

Figura 5. Ecuación para el cálculo del déficit contralateral. Adaptado de Heyward (5).

El déficit contralateral puede valorarse comparando el resultado con los valores de la escala presentados en la tabla 8.

% Déficit bilateral	Puntos
0%	10
1%	9
2%	8
3%	7
4%	6
5%	5
7%	4
9%	3
11%	2
13%	1
15%	0

Tabla 8. Escala para la valoración del déficit bilateral. Adaptado de Heyward (5).

Una diferencia excesiva entre los valores de fuerza aplicada por separado entre las extremidades homólogas se refleja en un alto porcentaje en la escala de la tabla anterior, y puede afectar negativamente a las acciones propulsivas alternativas que se realizan durante la tracción y el batido característicos del nado en los estilos crol y espalda.

La tabla 9 muestra unos datos de ejemplo, con resultados de la medición y valoración del déficit contralateral de tres nadadores en el ejercicio de press de banca. El nadador B presenta un déficit contralateral que puede considerarse aceptable, por la diferencia normal entre la fuerza aplicada con el brazo dominante y el brazo no dominante. Sin embargo, el nadador C muestra valores de fuerza aplicada con cada brazo muy alejados entre sí, que indican un déficit contralateral importante, que convendría corregir.

	Nadador A	Nadador B	Nadador C
Valoración	10 puntos	5 puntos	3 puntos
Fuerza aplicada ULD	10,0N	12,5N	12,0N
Fuerza aplicada ULN	10,0N	11,9N	10,9N
%DBL	0,0%	5,04%	10,09%

TTabla 9. Valores de déficit contralateral de tres nadadores en el ejercicio de press de banca

CONCLUSIÓN

La mejora de la fuerza relativa y de los déficits bilateral y contralateral constituye un objetivo especialmente importante del entrenamiento de fuerza en las etapas iniciales de la formación deportiva del nadador y en el entrenamiento básico de los nadadores adultos, pero conviene tener cierta cautela a la hora de establecer relaciones entre el aumento de la fuerza relativa en el medio terrestre con la mejora de la fuerza útil en el agua.

BIBLIOGRAFIA

Siff MC, Verhoshansky J. Superentrenamiento. Barcelona: Paidotribo; 2000.

González Badillo JJ, Gorostiza E. Fundamento del Entrenamiento de la fuerza. Barcelona: Inde; 1995.

González Badillo JJ, Sánchez L, Pareja F, Rodríguez D. La velocidad de ejecución como referencia para la programación, control y evaluación del entrenamiento de fuerza. Pamplona: Ergotech Consulting; 2017.

Hoeger WWK, Barette SL, Hale DF, Hopkins DR. Relationships between repetitions and selected percentages of one repetition maximum. J. Appl. Sports Sci. Res. 1987;1 :11-13.

Heyward VH. Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription. Champaign, IL: Human Kinetics; 2002.

PRUEBAS DE NATACIÓN EN TRIATLÓN PARA LA DETECCIÓN DE TALENTOS EN EL ÁMBITO INTERNACIONAL

Jorge Ortega

Según la Federación Española de Triatlón (FETRI), se denomina Tecnificación Deportiva a la etapa previa de desarrollo y perfeccionamiento por la que atraviesa el joven deportista desde su detección como talento hasta su incorporación al Alto Rendimiento, es decir, es el nexo entre el deporte de base y el de alto nivel.

Este proceso de Tecnificación implica varios aspectos: la propia detección del talento, su selección, el seguimiento en el tiempo y su perfeccionamiento deportivo para promover su adecuada evolución como deportista y posterior inclusión como deportista de Alto Rendimiento.

El talento deportivo

Cuando hablamos de programas de detección de talento deportivo, se busca reconocer a deportistas jóvenes con una mayor aptitud o potencial para lograr el éxito adulto en un deporte determinado (García-Manso et al., 2003).

Esta aparente simple definición no deja más que entrever un complejo proceso que parte de conocer los determinantes que conforman el futuro éxito y el máximo rendimiento deportivo. Este futuro rendimiento tiene un origen multifactorial y no se puede prever exclusivamente mediante la medición de parámetros físicos, a través de la ejecución de unas determinadas pruebas con un rendimiento superior a la media de la edad.

Al margen del patrón genético, que evidentemente y en función de qué deporte se trate tiene su importancia, existen otros aspectos que a su vez pueden ser determinantes: su velocidad de desarrollo, el acceso al entrenamiento y la práctica deliberada, junto al volumen de horas de entrenamiento en diferentes edades de desarrollo, la influencia familiar, las características psicológicas del deportista y su tolerancia al estrés, el ambiente de desarrollo, etc. Según cómo interactúen todos estos procesos, harán que un deportista con talento llegue al Alto Rendimiento o se quede en el camino.

La detección de talentos en Triatlón

Podemos definir el triatlón como un deporte cíclico de resistencia, continuo y conformado por tres disciplinas unidas entre si por 2 transiciones. La distancia denominada "estándar" está formada por los 1500 metros de nado, 40 km de ciclismo y 10 de carrera a pie, y es la distancia que más interesa a los diferentes organismos y federaciones, al ser la distancia "Olímpica".

Es reconocido que el triatlón no es la suma de rendimiento de tres disciplinas (Bentley et al. 2002), sin embargo y a pesar de

lo comentado en los puntos anteriores, actualmente, la mayoría de las federaciones de triatlón evalúan, al menos en una primera fase, solo el rendimiento juvenil expresado en pruebas de tiempo en natación y carrera (Bottoni et al., 2011); normalmente 200 m y 400 m. de nado en piscina (no en aguas abiertas) y 2000 m. y 3000 m. de carrera. Solo algunas federaciones incluyen también una prueba de ciclismo.

Esto ha hecho que diversos autores analicen la idoneidad de la evaluación exclusiva de estas pruebas para seleccionar a talentos de triatlón. El citado estudio de Bottoni analizó 21 variables potencialmente diagnósticas que fueron clasificadas por entrenadores y expertos del 0 a 10. Las más altas de estas variables resultaron ser la motivación y la fuerza mental, la capacidad de mejorar, seguido de la coordinación técnica y la tolerancia al estrés y la carga.

Respecto a las mediciones deportivas referidas al sector acuático, al tiempo en 400 metros seguido del tiempo en 200 metros se le otorga mucha mayor transcendencia que al tiempo en 1500 m., a pesar de ser la distancia estándar de triatlón.

Esto no es algo que nos llame la atención y forma parte de la idiosincrasia de este segmento. Llegar lo más adelante posible a la primera boya supone una ventaja añadida; y así otros estudios nos indican que existe una alta correlación entre la posición alcanzada durante el primer 200-500 metros de un 1500, con respecto el resultado de la natación en triatlón ($r=0.99$ para hombres y 0.97 para mujeres a los 350 m durante un evento de la Copa del Mundo) (Le Meur Y., 2009; Abbiss CR., 2006).

En la misma línea Cuba-Dorado et al. (2015), analizaron en 489 triatletas (casi el 70% hombres) de categoría junior y cadete, la relación entre las pruebas de detección de talentos de la FETRI y los resultados obtenidos en el Campeonato de España de ese año; relación que a priori, podría considerarse fuera positiva. Las pruebas de detección de talentos de ese año fueron natación 100 y 1000 metros crol, y carrera 400 y 1000 metros lisos. Los resultados indicaron que la prueba de nado de 1000 metros y la de carrera sobre esa distancia, mostraron una relación significativa y una alta capacidad explicativa del puesto alcanzado en el campeonato de España. En el lado contrario, la prueba de natación de 100 metros tiene una correlación negativa con el rendimiento obtenido en el campeonato de España. Según los autores, esta prueba tiene un marcado carácter glucolítico, en un deporte donde su capacidad de rendimiento viene determinado principalmente por la capacidad aeróbica. Sin embargo, consideran la batería de pruebas realizada limitada y lejana a la realidad competitiva, sugiriendo la valoración en aguas abiertas, la medición de indicadores cualitativos relacionadas con la eficacia de la brazada / zancada, la inclusión de pruebas antropométricas y psicológicas e incluso la ponderación de cada prueba considerando la influencia de ésta en el desarrollo del triatleta, para de esta manera, poder proporcionar una mayor capacidad explicativa del resultado de competición.

En 2018, Mohmmad et al., presentaron un estudio, donde fueron seleccionados 2930 voluntarios, cuyo objeto fue el de investigar el papel de los factores fisiológicas como predicción de cara a la detección de talentos en triatlón. Según concluyen, 5 variables predicen aproximadamente el 59% de los factores fisiológicos de rendimiento de un triatleta y que ordenan de la siguiente manera: (1) la variabilidad de la frecuencia cardiaca, (2) el índice de fatiga. (3) la potencia anaeróbica, (4) la frecuencia cardiaca en reposo y (5) la frecuencia cardiaca máxima.

Pruebas de natación en los programas de detección de talento en el panorama internacional

Hay que destacar la dificultad de reproducir en las pruebas de control, las condiciones propias de una competición celebrada en un entorno con alto nivel de incertidumbre como son las aguas abiertas, donde el resultado de este segmento no estriba únicamente en la técnica de nado y la condición física, sino a la suma de esta adaptación técnica (y táctica) al nado en aguas abiertas. Además de esto, otra problemática existente, es la dificultad de transferir o incluso comparar, los resultados de una prueba de competición a otra debido a esta incertidumbre del entorno y incluso a la inexactitud de la medición de distancias de nado en las competiciones.

Conocidas las limitaciones que supone la valoración exclusiva del rendimiento físico como determinación del talento deportivo en triatletas, vamos a concretar más, analizando las propuestas que las diferentes federaciones y organismos internaciones realizan para valorar el segmento de natación en triatletas jóvenes promesas dentro de sus diferentes programas de detección de talento. Desde nuestro conocimiento no existen estudios que validen las pruebas de detección de talentos desarrolladas por las distintas federaciones de triatlón.

Sin duda, España conforma ya desde hace años una potencia mundial en Triatlón; Javier Gómez Noya, Fernando Alarza, Mario Mola, sin olvidarnos del incombustible Iván Raña, continúan cosechando éxitos al más alto nivel. Según el CSD, una de las competencias de las federaciones deportivas, es impulsar a los deportistas con talento para que lleguen a alcanzar el alto nivel deportivo. **La Federación Española de Triatlón (FETRI)**, dentro del Programa Nacional de Tecnificación Deportiva, presenta una serie de acciones que comienzan por una toma de tiempos realizada entre el 2 de enero y el 9 de febrero de cada año por cada Comunidad Autónoma bajo unos criterios comunes marcados. Al margen de esta toma de tiempos, la Federación realiza posteriormente distintas concentraciones de seguimiento con los triatletas que mejor rendimiento han obtenido.

Estas tomas de tiempo se llevan a cabo para categoría cadete, junior y paratriatletas, realizándose (las de natación) en piscina en una jornada de mañana. Desde el pasado año 2019 se produjo una modificación en el baremo y en las distancias de

nado; hasta 2018 incluido, los triatletas realizaban una primera prueba de 100 metros con un descanso mínimo de 30 mn. y una segunda prueba de 1000 metros, con una baremación de 1 a 10 puntos, diferenciando tanto sexos como la edad del deportista. En la actualidad, la prueba de 1000 metros se ha sustituido por una de 400 metros (con una única prueba de 500 metros para los paratriatletas) y con un baremo de 1 a 100 puntos, común a todas las categorías (Tabla 1).

BAREMO PNTD FETRI 2020 - NATACIÓN

NATACIÓN P25m							
MUJERES		HOMBRES		MUJERES		HOMBRES	
100m				400m			
PUNTOS	TIEMPO	PUNTOS	TIEMPO	PUNTOS	TIEMPO	PUNTOS	TIEMPO
100	01:00,0	100	00:54,0	100	04:30,0	100	04:12,0
90	01:01,8	90	00:55,8	90	04:39,0	90	04:21,0
80	01:03,5	80	00:57,5	80	04:47,5	80	04:29,5
70	01:05,2	70	00:59,2	70	04:56,0	70	04:38,0
60	01:07,1	60	01:01,1	60	05:05,5	60	04:47,5
50	01:09,1	50	01:03,1	50	05:15,5	50	04:57,5
40	01:11,1	40	01:05,1	40	05:25,5	40	05:07,5
30	01:13,7	30	01:07,7	30	05:38,5	30	05:20,5
20	01:16,8	20	01:10,8	20	05:54,0	20	05:36,0
10	01:20,9	10	01:14,9	10	06:14,5	10	05:56,5
1	01:25,1	1	01:19,1	1	06:35,5	1	06:17,5

Tabla 1. Baremo de la "toma de tiempos" convocatoria 2020. Fuente Federación Española de Triatlón.

A lo largo de los años, estas pruebas se han ido adaptando a la realidad de este deporte, que se ha popularizado, y ha permitido elevar el nivel de la base. Sirva de ejemplo que la máxima nota en la prueba de 100 metros en el año 2015 para un triatleta de 18-19 años, correspondía con 1:00.00 en los cien metros libres para hombres y 1:08.00 para mujeres, mientras que, en la actualidad, como se puede ver en la tabla adjunta, 1:00.00 otorga la mejor puntuación para las mujeres, y 54" en los 100 metros libres para los hombres.

Muchas de las federaciones diferencian distancias de pruebas en función de la edad del triatleta. La **Federación Francesa de Triatlón** realiza pruebas de 200 metros de nado entre los 12 y los 15 años, y 400 metros entre los 16 y 19 años, muy semejante a **Gran Bretaña**, que realiza los 200 metros entre los 12 y 16 años, y 400 metros entre los 17 y 18 años. Esta federación estructura en 6 pasos el camino hacia el alto rendimiento en triatlón comenzando en la tercera fase las pruebas selectivas para ingresar en una de las Academias Regionales que evalúan factores técnicos, físicos y de comportamiento. Resulta curioso como para evaluar los standares físicos, esta federación utiliza una "calculadora on-line" de puntos que cualquier puede consultar. Dentro de estas Academias existen 2 categorías; el triatleta debe conseguir al menos 340 puntos (entre la prueba de natación y carrera) para ingresar en la Academia Superior. Esta puntuación está dividida por sexos, regiones y edad. Como ejemplo, para conseguir 170 puntos en la prueba de 400 metros de nado (que supondría la mitad a sumar a la prueba de carrera para conseguir esos 340 puntos), siendo un varón de 16 años, se marca en 4:40. Esta calculadora se puede consultar en https://www.britishtriathlon.org/gb-teams/talent/talent-identification#calculate.

Resulta destacado el panorama en **Holanda**, donde la Federación busca nadadores con una elevada capacidad para correr, o corredores con elevada capacidad para nadar. Así, de esta forma, los nadadores realizan un test de 400 metros de nado, y si "pasan el corte" evalúan su capacidad de carrera, mientras que los corredores realizan las pruebas de manera inversa.

En **Alemania** se realizan pruebas de seguimiento desde los 8 años con varias pruebas de natación y carrera. La diferencia respecto a las pruebas de nado de otras federaciones, es que no solo se evalúa el estilo crol (200 o 400 metros según edades), sino otros estilos en pruebas de 50 metros.

Nueva Zelanda cuenta con dos programas, uno regional y otro nacional. Para acceder al programa regional es necesario

demostrar buenas y equilibradas prestaciones tanto en carrera como en natación, con marcas inferiores a 2:40 para chicas y 2:30 para chicos en 200 metros de nado, o bien mostrar una capacidad excepcional en una sola disciplina, estableciendo un tiempo inferior a los 2:05 para chicos y 2:15 para chicas. Para acceder a los 15 triatletas del país que forman el exclusivo programa nacional (National Talent Squad), se exigen unas marcas de natación inferiores a 2´20´´ para chicas y 2´10´´ para chicos entre 15 y 18 años. Al margen de estas pruebas y las de carrera, se controlan otros parámetros como la postura durante el nado, aspectos psicológicos y motivacionales, la facilidad de asimilación de tareas, así como aspectos biomecánicos y resultados del Campeonato Nacional.

En **Irlanda** cuentan con el Programa de Talento Emergente, creado en 2016 para proporcionar un camino a jóvenes entre 13 y 18 años talentosos con el deseo de competir por Irlanda a nivel Élite. El programa incluye días de entrenamiento, asesoramiento y apoyo para competir en el extranjero. El primer fin de semana de Octubre se celebra el "Día de identificación del Talento" dentro del programa de Identificación de Talentos que tiene como objetivo encontrar a atletas con talentos para el triatlón buscando a jóvenes entre 11 y 21 años, con una sólida formación en natación y algo de experiencia en carrera. En la tabla 2 se muestran las marcas solicitadas en función del sexo y la edad.

	Swim (200m)	Swim (200m)
13-14	2:30	2:35
14-15	2:25	2:30
15-16	2:22	2:26
	Swim (400m)	Swim (400m)
17-18	4:50	5:05
19-20	4:40	4:50
21-23	4:35	4:46

Tabla 2. Estándares solicitados por la Federación Irlandesa de Triatlón dentro del Programa de Identificación de Talento. Hombres -Mujeres. (Fuente: Triathlon Irenland)

En **México** el sistema del Centro Nacional de desarrollo de talentos deportivos utiliza la prueba de natación (100 y 400 metros) y carrera como corte para seleccionar los candidatos que participan de un proceso evaluativo completo, con evaluación psicológica y de las capacidades físicas en general (flexibilidad, velocidad, coordinación, salto, agilidad sobre la bicicleta, etc).

Australia cuenta con la "Academia Nacional de Talento", para la que es necesario superar unos tiempos mínimos en pruebas de 400 metros de nado para los deportistas de 13-15 años, o 1000 metros de nado a crol si tienen entre 16 y 19 años, (al margen de la prueba de carrera que viene precedida de ciclismo). En esta línea, el **Instituto Australiano del Deporte**, institución de entrenamiento deportivo de Alto Rendimiento de este país, dentro de los protocolos de evaluación para triatletas (Physiological Tests for Elite Athletes, 2012), proponen para el segmento de natación un test de 1000 metros a ritmo homogéneo, con toma de tiempos parciales cada 200 metros, control de la frecuencia cardiaca y cálculo de la frecuencia y número de brazadas en el tercer y cuarto largo de cada 200 respectivamente (Tabla 3). El énfasis debe hacerse en mantener el ritmo durante el test; un error común es comenzar con 200 metros muy rápido. Establecen también la recomendación de realizar una grabación (desde arriba y subacuática) del primer y último 100 del test, para comparar la técnica de nado descansado y con fatiga.

Measure	0-200 m	200-400 m	400-600 m	600-800 m	800-1,000 m
Time, m:ss.00	2:30.40	2:29.15	2:31.14	2:29.22	2:29.01
Heart rate, b/min	170	173	175	177	181
Stroke rate, strokes/min	35.5	38.9	39	39.1	39.2
Stroke count, strokes/50 m	38	38	38	38	39

Tabla 3. Ejemplo de los datos obtenidos del test de 1000 metros. Instituto Australiano del Deporte. (extraído de "Physiological Tests for Elite Athletes ", 2012)

En Estados Unidos, **USA Triathlon** establece diferentes programas para evaluar el rendimiento de los deportistas según la edad. Focalizándonos en el segmento de nado, en la etapa de desarrollo se realiza un test de 100 metros de nado a crol, seguido de otro de 400 metros separados por un minuto de tiempo. En categoría junior y élite las distancias pasan a ser de 200 metros y 800 metros, manteniéndose el minuto de descanso entre ellas.

Según nuestro conocimiento, este es el único país con un protocolo que establece 2 distancias con un tiempo corto de descanso, con la idea más que sugerente de simular un primer tramo con una elevada demanda glucolítica (que vendría a asemejarse al esfuerzo cuasi-máximo realizado por el triatleta desde la salida hasta la primera boya), y un posterior tramo de 800 metros a máximo ritmo estable con requerimientos oxidativos y fatiga previa.

Federación	Edad	Natación (m)	Federación	Edad	Natación (m)
Alemania	10-11	200	Gran Bretaña	12	200
	12-13	400		13-16	200
	14-15	400		17-18	400
	16-23	400	Holanda	14-19	400
Australia	13-15	400	Irlanda	14-16	200
	16-19	1000		17-23	400
Eslovenia	14-16	200	Nueva Zelanda	15-18	200
	17-23	400	Portugal	14-19	400
Francia	12-15	200	Sudáfrica	14-18	200
	16-17	400	Suecia	14-18	400
	18-19	400			

Tabla 4. Pruebas de valoración de natación para Triatletas dentro de los programas de Detección de Talentos de diferentes Organismos Internacionales (Extraída de Cuba-Dorado, 2017)

¿Serían necesarios test específicos para valorar el rendimiento de nado en triatlón?

No cabe duda de que la realización de un test de 800 metros tras un esfuerzo máximo de 200 metros, con la idea de simular esta salida inicial muy rápida típica de este segmento de nado, va a resultar más lento que el test realizado de manera aislada al realizarse en fatiga, que precisamente es lo que pretenden los test "adaptados" para triatletas; pero nos preguntamos si esto por si mismo, es valor suficiente para realizar estas pruebas adaptadas.

Para responder a esto, recurrimos al estudio de Seidl, J. et al. (2015), que pretende justamente dar respuesta a este interrogante. 7 triatletas féminas con un nivel de nado alto, que les permitía entrar en sus equipos juniors nacionales de triatlón (2:23 media el 200), realizaron un test estándar de 800 metros estilo libre, y otro "adaptado" de 800 metros precedido de test de 200 metros y un minuto de descanso, tal y como hemos visto promueve USA Triathlon. Los test se realizaron con una semana de diferencia precedidos de un calentamiento standarizado.

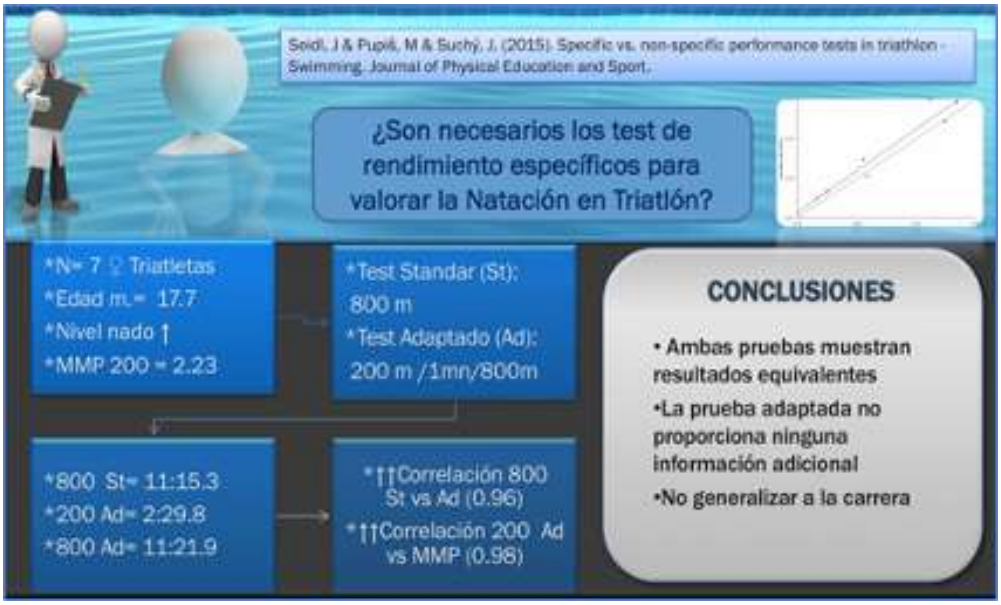


Figura 1. Infografía elaboración propia. Extraída del curso "Triatlón. Experto en el Primer Segmento. Natación" (SportCoach 2020).

Como recogen en sus conclusiones, aunque los tiempos alcanzados en ambas pruebas de 800 metros fueron significativamente diferentes, estuvieron muy correlacionados mostrando equivalencia en su capacidad de resistencia. De la misma forma, estuvo correlacionado el 200 realizado dentro del test adaptado, con su mejor marca personal en 200 metros. Por otro lado, la baja correlación existente entre los tiempos de 200 de la prueba modificada con respecto el 800, indican que el test de 200 puede aportar una información muy interesante, si bien no es necesario realizarlo con un test modificado. Según todo esto, aunque la idea inicial es atractiva y con sólidos argumentos, el test "adaptado" 200 /1´/ 800 proporciona una información equivalente a los realizados independientemente, por la que, según este estudio, no hay justificación ni ventajas aparentes de la realización de este.

BIBLIOGRAFIA

Tecnificación – FETRI – FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE TRIATLÓN». Accedido 20 de enero de 2020. https://triatlon.org/direccion-tecnica/tecnificacion/.

Cuba Dorado, Alba. (2017). La detección y selección de talentos en triatlón. Tesis Doctoral. Universidad de Vigo. España.

Seidl, Jirí; Pupis, Martin; Suchý, Jirí (2015). Specific vs. Non-Specific Performance Tests in Triathlon – Swimming. Journal of Physical Education and Sport

Bottoni, A., Gianfelici, A., Tamburri, R. y Faina, M. (2011). Talent se- lection criteria for olympic distance triathlon. Journal of Human Sport & Exercise 6 (2), 293-304.

Cuba-Dorado, A., García-García, O. y Hernández-Mendo, A. (2015). Análisis de la capacidad explicativa de las pruebas de detección de talento en el rendimiento en competición de jóvenes triatletas. Cuadernos de Psicología del Deporte, 15(2), 105-111.

Nazari, Mohmmad & Sadeghi, Heydar & Mogddam, Sedygh & Sazvar, Akbar. (2018). THE ROLE OF SELECTED PHYSIOLOGICAL FACTORS IN THE TALENT IDENTIFICATION OF TRIATHLON: A PROSPECTIVE STUDY. Journal of Sport and Exercise Psychology. 4.

ETN Informa

ASESORÍA LABORAL

Para contactar, cuando lo estiméis necesario: susanagarciabravo@gmail.com

BOLSA DE TRABAJO

Con el fin de facilitar las iniciativas profesionales en nuestro sector y a la vez fortalecer el status propio de los técnicos de la natación, tenemos en marcha una Bolsa de Trabajo para todos los asociados y a disposición de cuantos clubes y entidades requieran de los servicios de algún técnico de natación.

Deseamos que este servicio te pueda facilitar el logro de un puesto de trabajo o el cambio a otras situaciones laborales más ajustadas a tu propio interés.

A fin de que te podamos incluir en la base de datos de peticionarios, deberás rellenar la solicitud en nuestra web, en el apartado de Formularios.

COLABORA CON LA ASOCIACIÓN

Queremos que seáis partícipes de la financiación de "NSW", mediante vuestra relación con firmas comerciales interesadas en el sector de las actividades acuáticas. Todos ellos, a través de vuestra valiosa gestión, también podrían colaborar con nuestra revista. Difundir este reclamo publicitario en vuestro entorno profesional para apoyar la captación publicitaria. Para concertarla, contactar con la AETN.

DATOS DE CONTACTO CON LA A.E.T.N.

Secretaria Administrativa: CRISTINA 629.64.05.47
Secretario General: DAVID 619.40.10.43
Correo electrónico: aetn@aetn.es
Correo postal: Apartado de Correos 461- 33401 Avilés

También se pueden hacer consultas utilizando el impreso que a este efecto se puede encontrar en la página web, en el apartado de "Formularios"

CRONICAS NACIONALES E INTERNACIONALES

Guillem Alsina

HA NACIDO LA INTERNATIONAL SWIMMING LIGUE

En este pasado 2019 le ha salido un competidor a la FINA y a su Copa FINA. Se trata de la idea de un magnate ucraniano, Konstantin Grigorishin, que presentó su idea en el marco del meeting Energy Standard, en Anaheim en setiembre de 2108, esperando ponerlo en práctica aquel mismo año, aunque la FINA, que no pareció recibir muy deportivamente aquella competencia, «tiró» de reglamento (con una cierta mala «bava» por decirlo de alguna manera) para impedir que pudiera ponerse en práctica aquel mismo año, quedando por tanto para 2019, en el que hemos podido ver, finalmente, la primera edición de esta International Swimming Ligue (ISL). La competición, que en palabras de su máximo organizador pretende «crear proyectos innovadores en forma y contenido, explorar el potencial de la natación, asegurando un crecimiento comercial sostenible», se ha presentado con tres claros objetivos : 1) ofrecer al público, y a los propios nadadores, una competición en la que compitan los mejores especialistas de cada prueba; 2) que sea una competición individual y, a la vez, que también sea una competición con un alto espiritu de equipo dentro de lo que podriamos llamar «espíritu universitàrio USA», y 3) ofrecer unas, hasta cierto punto respetables, ganancias económicas a los nadadores.

La competición se ha estructurado con una participación de ocho equipos, cuatro de los cuales con sede en Europa, los otros cuatro en Estados Unidos, cada uno de los cuales se compone de un Director General, encargado de formar el equipo, ayudado por dos capitanes, uno para el equipo masculino, otro para el femenino; los Directores Generales y capitanes son todos ellos personajes conocidos en el mundo de la natación, algunos de los cuales con medallas olímpicas, y dos equipos, de 14-15 elementos, uno de mujeres, otro de hombres. Para el próximo año, en la segunda edición de la competición, y aprovechando que ya se habran disputado los Juegos, está previsto que dos nuevos equipos se unan a la fiesta, uno con sede en Toronto, y otro en Toquio.

Los cuatro equipos con sede en Estados Unidos son : Cali Condors, D.G. Jason Lezak; capitanes, Lilly King y Olivia Smoliga.

DC Trident, D.G. Kaitlin Sandeno; capitan, Katie Ledecky y Cody Miller.

LA Current. D.G. Lenny Krayzelburg; capitanes, Katheryn Baker y Ryan Murphy.

NY Breakers. D.G. Tina Andrew (la madre de Michael Andrew); capitanes, Leah Neal y Jacob Pebley.

Mientras los cuatro con sede europea son : Aqua Centurions (Italia). D.G. Alessandra Guerra; capitanes, Federica Pellegrini y Kristian Gkolomeev.

Energy Standard (Turquia). D.G. James Gibson; capitanes, Sarah Sjöström y Chad LeClos.

London Roar (Gran Bretaña). D.G. Rob Woodhouse; capitanes, Cate Campbell y Adam Peaty.

Team Iron (Hungria). D.G. Dorina Szekeres; capitanes, Katinka Hosszu y Vladimir Morozov.

Hay que hacer notar que ninguno de los nadadores que se han adherido a esta competición está obligado a su participación en ella, pudiendo escoger a su libre voluntad las jornada en las que quiere participar, de la misma forma, que tampoco tienen ninguna obligación de cambiar su entreno personal.

Cada equipo está compuesto de nadadores de diferentes paises (35 paises en total están representados entre los ocho equipos), aunque algunos de ellos agrupan más nadadores de ciertos continentes; así, por ejemplo, en el DC Trident, Cali Condors, LA Current y NY Breakers abundan más los norteamericanos, australianos, canadienses y sudamericanos, mientras en los otros cuatro abundan más los europeos. Pocos representates, en cambio, del continente asiático, cuatro, con una inédita filipina, Remedy Rule (estudiante en USA9, la singapuresa Ting Quah, la hongkonesa Siobhan Haughey, y el japonès Daiya Seto, y cinco africanos : la egipcia Farida Osman y los sudafricanos Tayla Lovemore, Chad LeClos, Christopher Reid y Brad Tandy aunque en el caso de los japoneses es muy possible se les «aconsejara» no salir a competir con el fin de que siguieran el plan de entrenamiento con vistas a «sus» juegos, algo, por otra parte, lógico y natural.

En cuanto a las pruebas que se disputaban, todas en piscina de 25m., han sido todas las del calendario, con excepción de las dos pruebas más largas, 800 y 1.500m.crol, y la prueba corta de estilos, los 100m., así como el 4x200m.crol. Se ha añadido, eso sí, una prueba, llamémosla de velocidad-resistencia, con el nombre de «Skin Race» (no sabriamos traducirlo al castellano, ya que no entendemos el significado que pueda tener en este contexto la palabra skin (piel), que consiste en una carrera eliminatoria de ocho nadadores sobre 50m.crol, con tres rondas, saliendo cada tres minutos, eliminando los cuatro últimos de la primera ronda y los dos últimos de la segunda ronda, con lo que quedan solo dos para la tercera y última ronda, que se disputan la victoria; también se disputan relevos de 4x100m., en crol y estilos, hombres mujeres y mixtos. Un programa muy completo, del que, evidentemente, salen perjudicados los fondistas, lo cual no deja de ser una cierta discriminación, a la que, de alguna forma, se deberia poner término, prigramando, por lo menos, unos 800m.crol.

La fórmula de competición se ha estructurado en un total de siete jornadas. Cuatro que podriamos llamar como de temporada regular, que se disputaron sucesivamente en Indianápolis (5-6 de octubre); Nápoles (12-13 de octubre); Lewisville (19-20 de octubre) y Budapest (26-27 de octubre). Dos semifinales : Maryland (16-17 de noviembre) en lo que se llamó el «derby americano», y Londres (23-24 de noviembre) com un «derby europeo», y una gran final, con espectáculo incluido, en Las Vegas, en pleno desierto de Nevada, los 20 y 21 de diciembre.

En cada una de estas jornadas se enfrentaban cuatro equipos entre si, dos de americanos y dos de europeos (por decirlo de alguna forma). Cada jornada constaba de dos sesiones, divididas en tres bloques de pruebas individuales, separadas cada una por dos relevos, con dos nadadores de cada equipo, tanto en las pruebas individuales como en las de relevos. Hay que hacer constar que puntuaban los ocho nadadores que nadaban la prueba, però que habia un tiempo-límite, es decir, un tiempo que si era sobrepasado por alguno de los nadadores, perdian los puntos conseguidos; de esta manera se aseguraba que todos los que nadaban pusieran todo su ànimo en el esfuerzo que hacian, o podian salir perjudicados.

La primera atapa, Indianápolis, dió la victoria a Energy Standard, 539p., por delante de Cali Condors, 457p., con DC Trident tercero, 330.5, y Aqua Centurions cuarto, 300.5p. La segunda, Nápoles, vió de nuevo la victòria de Energy Standard ante Cali Condors, aunque esta vez mucho más ajustada, 493p. por 490.5p., con DC Trident, 322p., solo medio punto por delante de Aqua Centurions, 321.5p. En la otra liga, London Roar se impuso en las dos etapas, con 484.5p. en la primera, por delante de LA Current, 457p., Team Iron tercero, 402p., y NY Breakers 278.5p. En la segunda etapa, London Roar ganó con 505.5p., esta vez por delante de Team Iron, 425p., que se impuso a LA Current, 408p., con NY Breakers nuevamente cuarto, 292.5p.

Ya en el «derby americano», LA Current salió vencedor al final de dos jornadas con victoria apretada ante Cali Condors, 495p. por 489.5p., mientras DC Trident era tercero, 322.5p., con NY Breakers cuarto, 315p.

Y en el «derby europeo», victoria, también muy apretada, para Energy Standard, 467.5p., por delante de London Roar, 458.5p., mientras Team Iron era tercero, 369.5p., por delante de Aqua Centurions, 335.5p.

Con estos dos resultados, se disputó l'última jornada, en la que intervinieron los dos primeros equipos de cada semifinal. Triunfo final para Energy Standard, 453.5p., por delante de London Roar 444p., con Cali Condors tercero, 415.5p., dejando en cuarto lugar, muy lejos de los tres primeros, a LA Current, 318p.

Los resultados han sido buenos, ya que se hace difícil pensar que no lo van a ser cuando se junta un gran porcentaje de los mejores nadadores mundiales, además de disputarse en piscina corta, que no deja de ser un aliciente y, además, quita un poco de hierro a victorias y derrotas, por aquello de los Juegos Olímpicos. El nivel general ha sido elevado, sobretodo en las pruebas cortas, aunque solo hayan caido, finalmente, tres récords mundiales : el de la australiana Minna Atherton en 100m.espalda con 54»89, rebajando los anteriores 55»03 de la húngara Katinka Hosszu (4/12/2014), convirtiendose, pues, en la primera mujer que nada la prueba en menos de 55»; el del norteamericano Caeleb Dressel en 50m. crol, con 20»24, rebajando dos centésimas a los 20»26 del francés Florent Manaudou (5/12/2014), y, finalmente, el del japonès Daiya Seto en los 400m.estilos con 3,54»81, dejando atrás los 3,55»50 del norteamericano Ryan Lochte (16/12/2010). Hubo, además, un «quasi-récord» cuando, en la primera jornada (única que nadó, por otra parte), la norteamericana Katie Ledecky ganó los 400m.crol con un tiempo de 3,54»06, a solo 14 centésimas del récord mundial de la australiana Ariarne Titmus, 3,53»92 (14/12/2018). Aunque en un primer momento se dijo que la FINA no iba a homologar los possibles récords mundiales que se lograran en esta competición, finalmente, las aguas han vuelto a sus cauces, y, efectivamente, parece que no ha habido ningún problema para que sean homologados, puesto que ya figuran en el rànquing.

Cuatro nadadoras españolas fueron invitadas a participar en esta primera edición de la ISL, prestigiando una natación femenina, de un nivel muy superior a la masculina. Mireia Belmonte, Jèssica Vall, Lidon Muñoz, y la joven Alba Vázquez fueron las escogidas para disputar la ISL junto a algunas de las mejores nadadoras mundiales que serán sus rivales en los próximos Juegos.

En la primera jornada, en la piscina de la Universidad de Indiana, Alba nadó los 200 y 400m.estilos, en los que estuvo bien, teniendo en cuenta que la competición fue en octubre, es decir, con muy poco entreno, però estuvo cerca de sus mejores prestaciones, 2,15»43 y 4,42»85, siendo octava y última en ambas pruebas. Estuvo acompañada de Lidon en esta jornada, la cual no nadó ninguna prueba individual, aunque si tuvo un buen desempeño en los tres relevos que nadó, siendo cuarta de un 4x100m.crol de mujeres, nadando el tercer tramo en 53»16; fue octava en el 4x100m.estilos, nadando el tramo de crol en uns excelentes 52»82, y, finalmente, nadó un 4x100m.crol mixto en el que nadó el último tramo en 53»08, es decir, siempre en un nivel muy próximo a sus mejores tiempos.

Nadó Lidon también en la segunda jornada, Nápoles, en la que consiguió un buen quinto lugar en los 50m. Crol con 24»61, y un octavo en los 100m.crol con 53»83, participando también en dos relevos, con el cuarto lugar del 4x100m.crol, nadando su tramo en 53»07, y el séptimo lugar en el 4x100m.estilos mixto, aunque esta vez con unos muy discretos 54»44 en el tramo de crol, así como en la «Skin Race», en la que fue séptima de la primera ronda, con 24»75, por lo que no pudo pasar a la segunda ronda.

Jèssica, por su parte, solo participó en una prueba, la de Dallas, en la que tuvo una presencia muy discreta al ser octava y última del 200m.braza con unos 2,27»02, que siendo en piscina corta no se adecua a lo que ella nos tiene acostumbrados.

Mireia debutó en l'última jornada de la «competición regular», nadando cinco pruebas en Budapest, con resultados muy aceptables, al ser tercera en 400m.estilos con 4,30»11; cuarta en 400m.crol con 4,04»10, i octava en 200m.crol, 1,57»62, y 200m.estilos, 2,12»46, mientras en «su» prueba, los 200m.mariposa no hizo un buen papel, al ser sexta con unos discretos 2,09»39.

Lidón, que fue la que más provecho sacó de su inclusión en esta ISL, lo que le permitió sacar una buena experiencia, nadando al lado de tres de las mejores velocistas mundiales (la australiana Cate Campbell, la holandesa Ranomi Kromowidjojo y la sueca Sarah Sjöström), estuvo nuevamente en acción en el «derby europeo» de Londres, donde nadó en los tres relevos, siendo cuarta del 4x100m. crol, con un parcial de 52»33 en el último tramo; quinta en el 4x100m.crol mixto, con 52»87 en el tramo de crol, y séptima en el 4x100m. Estilos, con 52»73 en el tramo de crol, que dicen mucho de su regularidad, al bajar en las tres ocasiones de los 53», aunque haya sido con salida de relevos y la ventaja que esto supone.

Finalmente, volvió a aparecer Mireia en escena en la jornada final de Las Vegas, en donde los cuatro equipos en liza, quisieron poner toda su «carne en el asador» (lease nadadores en el agua). A diferencia de su primera participación en Budapest, Mireia fue a Las Vegas bastante más afinada que en Budapest, y de ahí que sus tiempos fueran mucho mejores. Fue cuarta en los dos 400m., con 4,02»18 en los de crol, y 4,28»60 en los de estilos, mientras en «su» prueba, los 200m.mariposa, fue segunda, 2,05»82, sin poder remontar a la norteamericana Hali Flickinger, primera con 2,05»12, después de que la española fuera quinta en los 50 y 100m. (1,01»26, por 1,00»47 de la norteamericana en el 100m.), y tercera en los 150m. (1,33»64 por 1,32»90 de Flickinger), teniendo en cuenta que Flickinger será, posiblemente, una de sus grandes ruvales para el título olímpico (aunque hay algunas más), era importante este «cara a cara» para empezar a «marcar territorio».

LAS MARCAS. Era evidente que las marcas de esta competición no iban a estar a la altura que debian estar en una confrontación de tantas y tantas figuras mundiales. La gran mayoria de nadadores que han participado en esta competición, esperan lograr su mejor prestación en los Juegos Olímpicos de Toquio y, por lo tanto, no han podido descuidar ni por un momento su entrenamiento con vistas a los Juegos. Así y todo, la rivalidad individual, però también la de equipos, han logrado que el esfuerzo de los nadadores haya tenido un buen reflejo en los cronómetros, destacando, sobretodo, las pruebas de velocidad, 50 y 100m.

Así, entre las mujeres de 50m.crol (récord mundial, 22»93 de la holandesa Ranomi Kromowidjojo, 7/08/17), las mejores de la ISL han sido Kromowidjojo, 23»29; la australiana Cate Campbell, 23»33 y la sueca Sarah Sjöström, 23»43. En 100m.crol (R.M. 50»25 de Cate Campbell, 26/10/17), Cate, junto con otra australiana, Emma McKeon, han sido las mejores, ambas con 51»02, con Sjöström

tercera, 51»50. En los 200m.crol (R.M. 1,50»43 de Sjöström, 12/08/17), la mejor marca ha sido para la hongkonesa Haughey, 1,51»99, por delante de la canadiense Kayla Sanchez, 1,52»72, y de la francesa Charlotte Bonnet, 1,52»88, mientras en los 400m. para acabar con el crol (R.M., 3,53»92 de la australiana Ariarne Titmus, 14/12/18)), la mejor marca ha sido para la norteamericana Katie Ledecky, con los ya mencionados 3,54»06, seguida de Titmus, 3,56»21, y de la británica Holly Hibbott, 3,57»45.

En espalda, en los 50m. (R.M. 25»67 de la brasileña Etiene Medeiros, 7/12/14), mejor marca para la australiana Minna Atherton, 25»81, por delante de la norteamericana Olivia Smoliga, 25»89, con la francesa Gastaldello tercera, 26»01. En los 100m. ya hemos comentado el R.M. de Atherton, 54»89, con la segunda marca para la holandesa Kira Toussaint, 55»58, y la tercera para Smoliga, 55»97. En los 200m. (R.M. 1,59»23 de Katinka Hosszu, 5/12/14), la mejor marca ha sido también para Atherton, 1,59»25, a solo dos centésimas del R.M., seguida de la norteamericana Kathleen Baker, 2,01»22, y de la canadiense Kylie Masse, 2,01»88. En braza, en los 50m. (R.M. 28»56 de la jamaicana Alia Atkinson, 6/10/18), la mejor marca ha sido para la norteamericana Lilly King, 28»90, por delante de su compatriota Molly Hannis, 29»05, con Atkinson tercera, 29»27. En 100m. (R.M., 1,02»36, compartido entre la lituana Rüta Meilutyte, 12/10/13, y Atkinson, 26/08/16), la mejor marca ha sido para King, 1,03»00, por delante de su compatriota Breeja Larson, 1,03»80, con Atkinson tercera, 1,03»84. Finalmente en los 200m. (R.M. 2,14»57 de la norteamericana Rebecca Soni, 18/12/09), la mejor marca ha sido de nuevo para la intratable King, 2,17»03, por delante de la canadiense Kelsey Wog, 2,18»06, y de otra norteamericana, Emily Escobedo, 2,18»73.

En mariposa, y en los 50m. (R.M., 24»38 de la sueca Therese Alshammar, 22/11/09), la mejor marca ha sido para la francesa Gastaldello (una de las revelaciones de la competición) con 24»81, por delante de Sjöström, 24»83, y la australiana Holly Barratt tercera, 24»92. En los 100m. (R.M., 54»61 de Sjöström, 7/12/14), la mejor marca ha sido para la norteamericana Kelsi Dahlia, 55»35, por delante de la australiana Emma McKeon, 55»38, con Sjöström tercera, 55»65. En la prueba larga, los 200m., (R.M. 1,59»61 de la española Mireia Belmonte, 3/12/14), la mejor marca ha sido para la norteamericana Hali Flickinger, 2,03»81, por delante de la húngara Katinka Hosszu, 2,03»94, con la ya mencionada filipina Remedy Rule tercera, 2,05»38.

En estilos, en los 200m. (R.M., 2,01»86 de Katinka Hosszu, 6/12/14), mejor marca para Hosszu, 2,04»16, muy ajustadamente con la norteamericana Melanie Margalis segunda, 2,04»18, y la canadiense Pickrem, tercera con 2,04»34. Finalmente, en los 400m. (R.M., 4,18»94 de Mireia Belmonte, 12/08/17), mejor marca para Margalis, 4,24»15, por delante de Hosszu, 4,25»24, con Pickrem tercera, 4,26»55.

Entre los hombres, y habiendo ya mencionado el rècord mundial de 50m.crol de Dressel, la segunda mejor marca han sido los 20»57 del francés Florent Manaudou y los 20»68 del ruso Vladimir Morozov. En 100m. crol (R.M., 44»94 del francés Amaury Leveaux, 13/12/08), mejor marca también para Dressel, 45»22, con el australiano Kyle Chalmers (actual campeón olímpico) segundo, 45»55, y el británico Duncan Scott tercero, 46»09. En los 200m. (R.M., 1,39»37 del alemán Paul Biedermann, 15/11/09), mejor marca del australiano Alexander Graham, 1,41»58, por delante del norteamericano Blake Pieroni, 1,41»96, y del australiano Elijah Winnington, 1,42»77. Finalmente, en los 400m. (R.M., 3,32»25 del francés Yannick Agnel, 15/11/12), con mejor marca de Winnington, 3,38»30, por delante del húngaro Kristof Milak, 3,39»37, y del australiano Jack McLoughlin, 3,39»41.

En espalda, la mejor marca de los 50m. (R.M., 22»22 del francés Manaudou, 6/12/14), ha sido del brasileño Guilherme Guido, 22»55, único que ha bajado de los 23», seguido de los franceses Manaudou, 23»08, y Jeremy Stravius, 23»13. Apretada la clasificación en los 100m. (R.M., 48»88 del chino Jiayu Xu, 11/11/18), con la mejor marca también para Guido, 49»50, por delante de los rusos Kliment Kolesnikov, 49»53, y Evgeny Rylov, 49»55. Finalmente, en los 200m. (R.M., 1,45»63 del australiano Mitch Larkin, 27/11/15), mejor marca del norteamerciano Ryan Murphy, 1,48»81, seguido de Rylov, 1,48»91, con Larkin tercero, 1,49»15.

En braza, la mejor marca de los 50m. (R.M., 25»25 del sudafricano Cameron van der Burgh, 14/11/09) ha sido para el italiano Fabio Scozzoli, 25»62, por delante del norteamericano Nic Fink, 25»75, y del británico Adam Peaty, 25»85. Este último ha sido el que ha nadado más rápido los 100m. (R.M. también de Van Der Burg, 55»61, 15/11/09) con 55»92, con el norteamericano Ian Finnerty segundo, 56»29, i el bieloruso Ilya Shymanovich tercero, 56»32. En los 200m. (R.M., 2,00»16 del ruso Kirill Prigoda, 13/12/18), mejores marcas para tres norteamericanos, Nic Fink, 2,02»34; Will Licon, 2,02»42 y Ian Finnerty, 2,02»76.

En mariposa, la mejor marca de los 50m. (R.M., 21»75 del brasileño Nicholas dos Santos, 6/10/18), ha sido de Dressel, 22»06, por delante del húngaro Szebasztian Szabo, 22»13, con el sudafricano Chad LeClos tercero, 22»48. En los 100m. (R.M., 48»08 del sudafricano Chad LeClos, 8/12/16), la mejor marca han sido los 49»10 de Dressel, con LeClos segundo, 49»15, y otro norteamericano, Tom Shields, tercero, 49»39. En los 200m. ((R.M., 1,48»24 del japonés Daiya Seto, 11/12/18), la mejor marca ha sido, precisamente, para este, 1,48»77, con el húngaro Kristof Milak segundo, 1,49»98, y el norteamericano Shields tercero, 1,50»25.

Finalmente, en las dos pruebas de estilos, la mejor marca de los 200m. (R.M., 1,49»63 del norteamericano Ryan Lochte, 14/12/12), ha sido para el japonés Seto, 1,50»76, por delante del británico Duncan Scott, 1,51»85, y del australiano Mitch Larkin, 1,52»93, mientras en los 400m., y ya comentado el récord mundial de Seto, las segunda y tercera mejores marcas han sido para dos británicos, Scott, también por debajo de los cuatro minutos, 3,59»81, i Max Litchfield tercero, 4,01»31.

PREMIOS EN METALICO. Y vamos a la parte económica de premios. En esta primera edición habia un presupuesto de

20 millones de dólares USA ($), todo a cargo del millonario ucraniano-ruso Konstantin Grigorishin. De estos, 6-7 millones han ido a premiar a los nadadores; 4 millones a la producción de televisión; otros 3-4 millones para transporte y alojamiento de los nadadores; 2 millones seria el gasto del alquiler de las piscinas; un millon para garantizar que la competición ofreceria un buen espectáculo, y, finalmente, 1-2 millones serian para, llamémoslo, «gastos diversos», dotación de personal para cada equipo y un programa de embajadores en el cual se han embarcado algunas de las más famosas figuras de la natación mundial.

Los 6-7 millones que se han dedicado a premiar el esfuerzo de los nadadores se distribuyen de la seguiente manera : 10.000 $ para cada uno de los componentes del equipo vencedor en la jornada final; 5.000 $ para todos los del segundo equipo clasificado; 3.000 $ los del tercer equipo, y 1.000 $ los del cuarto equipo clasificado en la jornada final. 1.000 $ también por cada punto conseguido por cada nadador en la jornada final, y 1.000 $ por cada una de las jornadas a las cuales ha asistido el nadador. Finalmente, hay un premio de 300 $, por cada uno de los puntos conseguidos por cada nadador a lo largo de toda la competición. En este último apartado, por ejemplo, la sueca Sarah Sjöström ha sido la que más puntos ha ganado, 243.5p., ganando 12 pruebas a lo largo de la competición, embolsándose la bonita cifra de 73.000 $, sin contar, lógicamente, el resto de premios a los que tiene derecho por otros apartados de participación; la han seguido Caeleb Dressel, 240p., 73.000 $; Emma McKeon, 192p., 57.600 $; Chad LeClos, 190.5p., 57.150 $; Olivia Smoliga, 174.5p., 52.350 $; Florent Manaudou, 169.5p., 50.850 $; Cate Campbell, 165.5p., 49.650 $; Lilly King, 157.5p., 47.250 $; Minna Atherton, 157p., 47.100 $, y, en décimo lugar, Beryl Gastaldello, 156p., 46.800 $, cifras nada desdeñosas, y para las cuales, evidentemente, vale la pena entrenarse. Digamos, para completar este listado de ganancias, que Sjöström se ha llevado otros 50.000 $ como suma del resto de «bonus» a los que ha tenido derecho, por lo que entre todo se ha llevado la bonita cifra de 123.000 $.

Además, y como premio especial, se han otorgado 15.000 $ a la bracista norteamericana Lilly King, por haber sido la única que ha participado en todas las jornadas, sin haber perdido una sola de las pruebas en las que ha participado, ganando todas las de 50, 100 y 200m.braza.

COPA FINA EN BUDAPEST Y BERLIN

No ha sido esta, sin embargo, la única competición internacional en la que ha estado presente la natación española. La temporada habia empezado con ánimos de que la natación española estuviera presente en las competiciones internacionales de invierno, y si ya hemos dado cuenta de la presencia en el nuevo formato de competición, la Federación Español,a también se preocupó de enviar unos equipos a la COPA FINA, que la Federación Internacional organiza entre el final de la temporada y el inicio de la siguiente. Después de unos dias de descanso, terminada la temporada, era normal y lógico que los designados por la FEN no estuvieran en un punto álgido de su forma, por lo que en estas dos competiciones no hubo resultados sobresalientes, y si, únicamente, una recogida de experiencias que sirvan para esta próxima temporada.

Las dos jornadas de esta COPA FINA en la que estuvieron involucrados nadadores españoles fueron las correspondientes a los 4, 5 y 6 de octubre. en Budapest, y 11, 12 y 13 del mismo octubre, en Berlin. En la primera convocatoria, estuvieron los mejores de la natación española, Mireia Belmonte, Jèssica Vall, Jimena Pérez y Joan-Lluís Pons, que nadaron en piscina de 50m. Mireia consiguió subir dos veces al podio de campeonas, al ser primera de 800m.crol, 8,31»42, y tercera de 400m.estilos, 4,41»81; siendo finalista de los 400m. crol, cuarta con 4,12»43; de 200m.estilos, quinta con 2,16»11, y octava de 200m.mariposa con 2,13»73, nadando también, aunque sin pasar a la final, los 200m.crol, décimosexta con 2,03»26, y los 100 y 200m.espalda, vigésimosegunda con 1,06»08, i décima con 2,22»10. Aunque no subio al podio en ninguna de las cuatro pruebas que nadó, Jèssica si fue finalista en las cuatro, siendo cuarta de los 100m., 1,08»66, y quinta de 50m., 31»83, y de 200m., 2,28»12, en las tres pruebas de braza, y octava en la de 200m.estilos, con 2,20»68. Jimena, por su parte, nadó las mismas pruebas que Mireia, siendo sexta en 800m.crol, 8,43»82, y en 400m.estilos, 4,50»29, y octava en 400m.crol, 4,18»36, mientras en las restantes pruebas, no pasó de las eliminatòrias (10ª de 200m.estilos, 2,22»51; 12ª de 200m.mariposa, 2,19»10; 14ª de 200m.espalda, 2,23»86; 25ª de 200m.crol, 2,08»74; 30ª de 100m.espalda, 1,09»07. Finalmente, Joan-Lluís Pons nadó sus dos pruebas específicas, siendo séptimo de 400m.estilos, 4,23»73; décimoprimero de 200m.estilos, 2,05»08, y nadó otras pruebas que le van bien para su especialidad preferida, siendo 13º de 200m.espalda, 2,06»83, y 35º de 100m.braza, 1,08»15.

La segunda convocatoria, en Berlin, fue un poco más numerosa, y reunió, esta vez excepto Mireia Belmonte, a un buen conjunto de figuras ya consagradas (Jimena Pérez, Àfrica Zamorano, Marina Garcia y Joan-Lluís Pons) con un grupo de «futuribles», a los cuales se les quiso foguear con la élite internacional, algo que no nos parece mal, sinó todo lo contrario (aunque nos hubiera gustado que el grupo fuera un poco más numeroso). Los mejores resultados de esta competición fueron para Jèssica Vall, que se impuso en los 100 y 200m.braza con 1,07»76 y 2,27»14, con Marina Garcia 6ª en los 100m., 1,09»54 y 2ª de los 200m., 2,27»82, y más discretas ambas en la prueba corta, con Jèssica cuarta, 31»86, y Marina novena, 32»74. Tambien subieron al podio Jimena Pérez, 2ª en 800m.crol,

8,40»49, y Albert Escrits, segundo en 1.500m.crol con 15,12»15, muy cerca de su RP, 15,10»78, que hacen concebir esperanzas para esta temporada olímpica. Tras estos, hubo cuatro finalistas : Àfrica Zamorano 4ª en 200m. espalda, 2,12»67 y 7ª de 200m. estilos, 2,19»49 (con mejores 2,18»29 en las eliminatorias); Júlia Pujadas, 5ª de 200m.mariposa, 2,12»48 (también muy cerca de su RP, 2,11»78) y 7ª en 200m.crol, 2,03»24 (con mejores 2,02»30 en las eliminatorias); Jimena Pérez 7ª de 400m.crol, 4,15»64 y Joan-Lluís Pons con un 5º lugar en 400m.estilos, 4,21»79. Hay que decir que los ya nombrados disputaron un buen número de otras pruebas, en las cuales, sin embargo, no lograron estar en las finales. Del resto, Sergio de Celis y Francisco Chacon se encontraron con una élite excesivamente fuerte, sin poder pasar de las eliminatorias : Sergio señaló 50»76 y 1,52»21 en 100 y 200m. crol en sus mejores pruebas, mientras Francisco señaló 2,06»39 en 200m.mariposa y 2,07»74 en 200m. estilos como mejores resultados. No importaban tanto los resultados como el hecho de enfrentarse a nombres que suenan internacionalmente, y la experiencia que esto supone.

MEETING DE GINEBRA

Finalmente, y ya en enero del nuevo año 2020, Ginebra acogió la 53ª edición del meeting que lleva el nombre de la ciudad, una competición, en piscina de 50m., a la que acuden nadadores, no solo de toda Europa, sinó también del resto del mundo. El equipo español, formado por nadadores jovenes, todos del 2002/2004, se comportó como acostumbran a comportarse los júniors españoles, es decir, destacando lo suficiente como para estar en el podio en un buen número de pruebas. Paula Otero (04) fue la más distinguida, al imponer-se en tres pruebas, 400, 800 y 1.500m.crol, con tres buenos registros, 4,19»99, 8,50»90 y 17,07»21, siguiendo el rastro de otras buenas fondistas españolas. Por partida doble subió a lo más alto del podio el espaldista Nicolás Garcia (02), campeón de los 100 y 200m., 56»11 y 2,00»31. El crolista Luís Dominguez (03) fue otro de los destacados al subir a los tres escalones del podio, como primero en los 200m., 1,52»94; segundo en los 100m., 51»25 y tercero en los 400m., 4,02»71. El estilista Marcos Martínez (02) fue campeón de los 400m. con 4,28»00;, y segundo de los 200m., 2,06»87. Otro crolista, però este fondista, Alejandro Puebla (02) fue segundo en las tres pruebas que nadó : 200, 400 y 800m., con 1,54»32, 3,59»41 y 8,16»75, mientras el mariposista Aitor Machuca destacó en los 100m. al ser segundo con 56»78. Otras dos chicas acompañaron Paula Otero en los podios : la bracista Sara Lahrach (02), segunda de los 100m., 1,11»66, y tercera de los 50m., mientras otra bracista, Inés Sancho (04), nadando en la categoria de 16 años, fue segunda de 100m., 1,11»31, y tercera de 200m., 2,34»13. Fuera de las finales quedó otra de las más jovenes, Gemma Naz (04), que no pasó de las eliminatorias de ninguna de las pruebas que nadó.

Evidentemente, todos estos nadadores se lanzaron al agua en otras pruebas, en algunas de las cuales llegaron a clasificarse para la final; así, Machuca fue cuarto de 100m.crol, 52»30 y 200m.mariposa, 2,10»76; Martin sexto de 400m.crol, 4,05»57 y Dominguez octavo de 400m.estilos, 4,43»33. Entre las chicas, Sancho fue quinta de 50m.braza, 33»16; Lahrach séptima de 200 y 400m.estilos, 2,26»89 (con mejores 2,26»62 en eliminatorias) y 5,09»21 y Otero séptima de 100m.crol, 58»66 y octava de 200m. mariposa, 2,25»72 (con mejores 2,21»29 en eliminatorias).

Buen trabajo, pues, el de estos júniors, que iniciaron su preparación de cara a sus Eurojúniors de principios de julio en Aberdeen, con la seguridad de que, una vez allí, podran rebajar las marcas que han señalado en Ginebra.

VIII CAMPEONATO DE ESPAÑA POR FEDERACIONES TERRITORIALES JÚNIORS E INFANTILES

Se disputó esta competición en la piscina de 50m., de Las Palmas de Gran Canària. Ciñendonos, en primer lugar, a la categoria infantil, hubo una participación de dieciseis federaciones, con victoria final de Cataluña, 555 puntos, por delante de una sorprendente Comunidad Valenciana, 527,5p., imponiendose en un cerrado duelo a Madrid, 526p.; no muy lejos de Andalucia, 515p., esta cuatro ya muy adelantadas a las isleñas de Baleares, 484,5p.; Galicia, 441,5p.; Castilla-La Mancha, 395p.; Canarias, 326p.; Castilla-León, 320,5p.; Murcia, 317p.; Pais Vasco, 286,5p.; Extremadura, 262p.; Navarra, 246p.; Cantabria, 239p.; La Rioja, 186,5p. cerrando la clasificación Aragón, 152p.

Desdoblando chicas y chicos, señalaremos que las isleñas de Baleares se impusieron de manera sorprendente entre las chicas, 284p., por delante de un trio que se disputó un lugar en el podio, con Andalucia segunda, 264p.; la Comunidad Valenciana tercera, 261p. y Galicia, 254p., ya destacadas de Cataluña, floja en esta categoria, 248p.; seguida de Madrid, 216p., también muy floja; Castilla-La Mancha, 209p.; Castilla-León, 166p.; Canarias,137p.; Pais Vasco, 136p.; Murcia, 123p.; Cantabria, 121p,; Extremadura, 114p.; Aragón, 99p.; Navarra, 90p. y La Rioja, 80p.

Entre los chicos, Madrid se impuso muy apretadamente a Cataluña, 310 por 307p.; ambos muy superiores a la Comunidad Valenciana, tercera con 266,5p.; ya muy lejos de Andalucia, 251p.; Baleares, 200,5p.; Murcia, 194p.; Canarias, 189p.; Galicia, 187,5p.; Castilla-La Mancha, 186p.; Navarra, 156p.; Castilla-León, 154,5p.; Pais Vasco, 150,5p.; Extremadura, 148p.; Cantabria, 118p.; La Rioja, 106,5p., con Aragón ultimo, 53p.

En categoria Júnior, también con dieciseis federaciones participantes, la victoria final fue para la Federación de Madrid, 636p., al final de otro apretado duelo, que les fue nuevamente favorable, ante los catalanes, segundos con 632p., ambas muy por delante de la Comunidad Valenciana tercera, 542p., que también se adelanta claramente al resto de federaciones, Andalucia, 488p.; Canarias, 445p.; Galicia, 407,5p.; Pais Vasco, 404,5p.; Murcia, 375,5p.; Castilla-La Mancha, 358p.; Baleares, 334p.; Navarra, 281p.; Castilla-León, 278p.; Cantabria, 214p.; Extremadura, 206p.; La Rioja, 161p. Y Aragón, 158,5p.

Por generos, las chicas de Cataluña se impusieron bien a las de Madrid, 331 por 310p.; con la Comunidad Valenciana tercera, 275p.; seguidas de Andalucia, 256p.; Galicia, 221p.; Pais Vasco, 212p.; Canarias, 206p.; Navarra, 173p.; Baleares, 166p.; Castilla-La Mancha, 165p.; Castilla-León, 159p.; Murcia, 154p.; Extremadura, 99p.; Cantabria, 87p.; La Rioja, 69p., y Aragon, 34p.

Entre los chicos, los madrileños se impusieron a los catalanes, 326 por 301p., con la Comunidad Valenciana tercera, 267p.; claramente avanzadas a Canarias, 239p.; Andalucia, 232p.; Murcia, 221,5p.; Castilla-La Mancha, 193p.; Pais Vasco, 192,5p.; Galicia, 186,5p.; Baleares, 168p.; Cantabria, 127p.; Aragón, 124,5p.; Castilla-León, 119p.; Navarra, 108p.; Extremadura, 107p. y La Rioja,92p.

Señalemos, como curiosidad, y porque, evidentemente, se lo merece, que la Comunidad Valenciana fue el único equipo que se clasificó entre los tres primeros en las seis clasificaciones, es decir las conjuntas júniors e infantiles, y también las de los dos sectores, chicos y chicas en estas dos categorias. És algo que no lograron, por su parte, ni Barcelona ni Madrid, que flojearon en chicas infantiles, en la que fueron quinta y sexta respectivamente.

A pesar de ser una competición por equipos, se vieron en su transcurso algunas buenas marcas, de las que queremos repasar, por lo menos, las que han servido para conseguir los títulos.

En chicas infantiles : CROL : Diana Santamaria (AND) 27»30; Maly Ruiz (AND) 58»75; Carla Carron (GAL) 2,05»00, y Sara Mico (CV) 4,21»76 y 9,01»94. ESPALDA : Martina Manresa (BAL) 1,05»88 y 2,18»10. BRAZA : Paula Gaya (BAL) 1,13»23; Sara Martínez (CV) 2,37»49. MARIPOSA : Lucia Merino (AND) 1,04»37 y 2,21»08. ESTILOS : Emma Carrasco (CAT) 2,24»71 y 5,03»03. RELEVOS : 4x100m.crol : Baleares, 3,58»93; 4x200m.crol : Cataluña, 8,36»62; 4x100m.estils : Baleares, 4,25»29.

En chicas júniors : CROL : Ainhoa Campabadal (CAT) 26»23, 56»84 y 2,00»98; Paula Juste (CAT) 4,18»33; Paula Otero (GAL) 8,46»23. ESPALDA : Claudia Espinosa (MAD) 1,03»48 y 2,14»49. BRAZA : Inés Sancho (MAD) 1,10»49 y 2,33»77. MARIPOSA : Carla Hurtado (CV) 1,02»08; Paula Otero (GAL) 2,16»83. ESTILOS : Paula Juste (CAT) 2,18»66 y 4,49»56. RELEVOS : 4x100m.crol : Cataluña, 3,52»97; 4x200m.crol : Cataluña, 8,17»13; 4x100m.estils : Madrid, 4,14»76.
En chicos infantiles : CROL : Nacho Campos (CV) 24»53 y 53»23; Ian Florencio (CAT) / Nacho Campos los dos con 1,56»80; Alejandro Pulido (EXT) 4,02»93 y 16,03»31. ESPALDA : Gonzalo Ruiz (MAD) 1,00»29 y 2,08»77. BRAZA : Sergio Martin (MAD) 1,05»78; Pau Villa (CAT) 2,26»32. Mariposa : Nacho Campos (CV) 57»29; Alvaro Santiago (MAD) 2,05»48. ESTILOS : Pol Aguilera (CAT) 2,11»81; Alvaro Santiago (MAD) 4,38»97. 4x100m.crol : Cataluña, 3,37»15. 4x200m.crol : Cataluña, 7,53»46. 4x100m. estilos : Madrid, 3,56»85.
En chicos júniors : CROL : Alejandro Pascual (MAD) 24»09; Luis Dominguez (ARA) 51»60 y 1,50»67; Alejandro Puebla (MUR) 3,57»76 y 15,31»09. ESPALDA : Alejandro Rueda (AND) 58»35; Pedro Sánchez (CV) 2,04»91. BRAZA : Mikel Bonal (CV) 1,04»07 y 2,19»80; MARIPOSA ; Mario Molla (CAT) 56»52; Alejandro Villarejo (MAD) 2,04»08. ESTILOS : Marcos Martin (MAD) 2,06»94 y 4,26»87. RELEVOS : 4x100m.crol : Cataluña, 3,29»20. 4x200m.crol : Madrid, 7,38»42. 4x100m.estilos : Madrid, 3,50»28.

Destaquemos las cuatro victorias conseguidas por el valenciano Nacho Campos, imponiendose en los 50, 100 y 200m.crol y 100m.mariposa en infantiles, y las tres de las catalanas Ainhoa Campabadal en 50, 100 y 200m.crol, y su compañera de equipo Paula Juste, en 400m.crol y 200 y 400m.estilos, ambas en júniors.

VI CAMPEONATO DE ESPAÑA POR SELECCIONES AUTONÓMICAS - EDAD ESCOLAR C. S. D.

En Oviedo, y esta vez en piscina de 25m., se ha disputado esta competición, que reune a las chicas de 12-13 años y chicos de 13-14,

a los que se unen los participantes de natación adaptada entre los 11 y los 15 años.

En el campeonato RFEN, ha habido una participación de 17 comunidades, una más, la de Asturias, de las que habian participado en el campeonato anteriormente comentado, de júniors e infantiles. La victòria conjunta del campeonato ha correspondido a Cataluña, que se ha impuesto con una cierta ventaja sobre Andalucia, 2.115 por 2.012 puntos, seguidas de las Islas Baleares, 1.820p.; Madrid, 1.771p.; Comunidad Valenciana, 1644'5p.; Pais Vasco, 1.469p.; Asturias, 1.430'5p.; Cantabria, 1.390p.; Castilla-La Mancha, 1.284'5p.; Castilla-León, 1.283'5p.; Aragón, 1.247'5p.; Murcia, 1.212p.; Galicia, 1.141p.; Canarias, 1.139p.; Extremadura, 935p.; Navarra, 930p., y La Rioja, 834'5p.

Por géneros, Catalunya se ha impuesto en el sector femenino, 1.065p., con casi cien de ventaja sobre Madrid, 967p., mientras Islas Baleares se llevaba el tercer lugar con 941'5p., claramente ya por delante de Andalucia, 897p.; Asturias, 876'5p.; Comunidad Valenciana, 827'5p.; Pais Vasco, 820p.; Castilla-Leon, 747'5p.; Cantabria, 640p.; Canarias, 577p.; Aragón, 560'5p.; Castilla-La Mancha, 554'5p.; Murcia, 535p.; Galicia, 470p.; Navarra, 458p.; Extremadura, 449p, y La Rioja, 412p.
Sorpresa en el sector masculinos, donde la selección andaluza se ha impuesto, y no por poco, 65 puntos, a la catalana, 1.115 por 1.050 puntos, nuevamente con las Baleares en tercer lugar, 878'5p., seguidas, ya de lejos, por la Comunidad Valenciana, 817p.; Madrid, 804p.; Cantabria, 750p.; Castilla-La Mancha, 730p.; Aragón, 687p.; Murcia, 677p.; Galicia, 671p.; Pais Vasco, 649p.; Canarias, 562p.; Asturias, 554p.; Castilla-Leon, 536p.; Extremadura, 486p.; Navarra, 472p., y La Rioja, 422'5p.

En el campeonato de natación adaptada, y con una participación total de 12 comunidades (ocho en el sector femenino y nueve en el masculino), se ha impuesto Cataluña en la clasificación conjunta, 262p., por delante de la Comunidad Valenciana, 194p., con Castilla-La Mancha en tercer lugar, 161p., las tres ya muy por delante de las Islas Baleares, 68p.; Aragón, 48p.; Andalucia, 46p.; Madrid, 43p.; Castilla-Leon, 39p.; Galicia, 32p.; Murcia, 30p.; La Rioja, 16p., y Asturias, 4p.

Por géneros, Castilla-La Mancha se ha impuesto en el sector femenino con 149 puntos, muy por delante de Cataluña, 115p.; mientras la Comunidad Valenciana ha sido tercera, 86p., seguidas de Andalucia, 46p.; Galicia, 32p.; Castilla-Leon, 20p.; Islas Baleares, 12p., y Asturias, 4p.

Cataluña se ha resarcido en el sector masculino, imponiendose claramente a la Comunidad Valenciana, 147 por 108 puntos, ahora por delante de las Islas Baleares, 58p., seguidas de Aragon, 48p.; Madrid, 43p.; Murcia, 30p.; Castilla-Leon, 19p.; la Rioja, 16p., y Castilla-LaMancha, 12p.

Finalmente, Cataluña se ha impuesto en la clasificación del campeonato de natación inclusiva, que ha reunido un total de 12 comunidades, claramente por delante de la Comunidad Valenciana, 723 por 570 puntos, con Andalucia tercera, 559p.; seguidas de Madrid, 479p.; Islas Baleares, 462p.; Castilla-La Mancha, 454p.; Asturias, 387p.; Castilla-Leon, 346p.; Murcia, 301p.; Galicia, 263'5p.; Aragón, 250p, y La Rioja, 145p.

Cronométricamente hablando, digamos que solo ha caido un récord en este campeonato, a cargo de la catalana Ariadna del Castillo, al nadar los 200m.braza en 2,37»46, mejor marca nacional de 13 años.
Como en el campeonato ya comentado de juniors e infantiles, ofrecemos a nuestros lectores los resultados de los campeones individuales y por relevos, que son los siguientes :

En chicas : CROL : Andrea Monzó (CV) 59»82. Sarah Holgado (BAL) 2,10»58 y 4,36»77, y Elena Liarte (AND) 9,29»87. ESPALDA : Estel·la Llum Tonrath (BAL) 1,05»34 y 2,19»45. BRAZA : Jimena Ruiz (MAD) 1,14»01 y la ya mencionada Ariadna del Castillo (CAT), 2,37»46. MARIPOSA : Andrea Monzó (CV) 1,07»45 y Estel·la Llum Tonrath (BAL) 2,30»94. ESTILOS : Aitana Garcia (AST) 2,26»85 y Elena Liarte (AND) 5,10»94. RELEVOS : 4x100m.crol, Cataluña, 4,05»19. 4x200m.crol, Madrid, 8,58»04 y 4x100m.estilos, Madrid, 4,31»23. Destaquemos de estos resultados los 1,05»38 en 100m. espalda de la balear Tonrath, mejor que su homologa infantil, 1,05»88 de la también balear Martina Manresa.

En chicos : CROL : Alex Nurminen (AND) 53»70 y 1,57»80 y Pablo Nevado (CAT) 4,10»63 y 16,24»38.

ESPALDA : Pablo Vargas (AND) 1,00»41 y 2,09»01. BRAZA : César Diego (CANT) 1,08»81 y Marcos Sánchez (AND) 2,28»90. MARIPOSA: Pablo Vargas (AND) 1,00»73 y Dario Berdiel (ARA) 2,18»71. ESTILOS: Marcos Sánchez (AND) 2,14»97 y 4,44»13. RELEVOS : 4x100m.crol, Cataluña, 3,39»44. 4x200m.crol, Catalunya, 8,07»47 y 4x100m.estilos, Andalucia, 4,04»33.

La natación adaptada ha ofrecido estos campeones. En chicas : 50m.crol, L.Jimenez (C-LM) 32»53. 50m. espalda, Lydia Jimenez, 36»62. 50m.braza, Berta Garcia (CAT) 1,04»41 y 50m.mariposa, Lydia Jimenez, 37»23. En chicos : 50m.crol, Jorge Martínez (MAD) 31»86. 50m.espalda, Pedro Suarez (CV) 37»34. 50m. braza, Carles Gómez (CAT) 52»46, y 50m.mariposa, Iker Ruiz (CAT) 36»99.

LO VOLVIERON A HACER TODAVÍA MEJOR

Rubén Rodríguez

Después del tremendo éxito conseguido por nuestros dos conjuntos absolutos en el pasado mundial de Gwangju en la República de Korea, con las dos platas conseguidas, no eran pocos los que soñaban emular o incluso mejorar los resultados, en una ciudad considerada junto a Belgrado la cuna del waterpolo europeo. La capital de Hungría, Budapest, se iba a convertir en dos semanas en el epicentro de una dura batalla por conseguir el cetro europeo. En categoría masculina, Serbia, Croacia, Hungría y la actual campeona del mundo como es Italia, partían con ligera ventaja frente a los nuestros. Por parte femenina nuestro combinado nacional era el claro favorito, aunque también lo era hace dos años en Barcelona y sólo pudieron ser bronces. A pesar de su favoritismo la selección tenía rivales de enjundia como Rusia, Países Bajos y la anfitriona Hungría. Como dijo en su día César "alea jacta est" y la suerte ya estaba echada en el magnífico complejo del Duna Arena de Budapest. A seis meses de la gran cita de los últimos cuatro años, los Juegos Olímpicos de Tokio, el europeo de Budapest iba a mostrarnos si la preparación llevada por los nuestros estaba en el camino correcto. Veamos:

Selección masculina

La plata conseguida en el anterior mundial fue sin duda un éxito total para los nuestros, ya que llevaban una década entera sin subir al podium en los mundiales, si bien y no pasa nada por reconocerlo, el trayecto hasta la final donde se perdió con rotundidad ante Italia, fue muy benévolo para nuestros intereses, ya que a pesar de quedar segundos de grupos y en teoría tener luego en cuartos un cruce mucho más complicado que si se hubiese sido primero, el rival en esa fase del campeonato fue una Serbia plagada de bajas que ya tenía la clasificación olímpica en el bolsillo, y que utilizó el mundial para dar partidos de alto nivel a jugadores que deben empezar a entrar en el equipo una vez finalizado los Juegos de Japón. Ganado ese partido sí que en semifinales tuvieron un grueso escollo en la favorita a ese torneo, como era Croacia, a la que España le dio un baño en todos los sentidos. Dicho esto llegaba la hora del europeo de Budapest con apenas dos cambios de los 13 de Gwangju. Sanahuja y Delgado entraban por Barroso y Cabanas. El resto eran los mismos de siempre.

España volvía a estar encuadrada en un grupo con Hungría, la anfitriona y con el refuerzo de dos leyendas del waterpolo magiar como Harai y Hosnyanszky, que llevaban dos años de "descanso" con la selección nacional. Los locales estaban en todas las tornas para lazarse con el trofeo, por nivel, por jugarse en casa y por estar liderados por el magnífico Varga, una especie de Messi pero en el agua. El partido entre Hungría y España era crucial para intentar conseguir la primera plaza del grupo, ya que en caso de ser segundas (las otras selecciones de la primera fase, Malta y Turquía, eran meras invitadas sin nivel) el presumible rival en cuartos, una vez superado el trámite de los octavos, volvería a ser Serbia, pero esta vez con todas sus grandes estrellas en el agua, y nadie, absolutamente nadie en su sano juicio, querría jugar con los serbios antes de jugarse las medallas. Con un arbitraje bastante casero en nuestra opinión (en casi 20 artículos que habremos escrito ya para esta publicación, nunca antes habíamos hecho una queja del arbitraje, ni cuando los nuestros triunfaron o cuando defraudaron) ya que nadie de la organización quería ver un Serbia vs Hungría en cuartos, los nuestros en un partido antológico llegaron a conseguir un empate final, que luego nada sirvió a nuestras aspiraciones de quedar primeros de grupo, ya que los magiares se adjudicaron la primera plaza después de aniquilar a malta por un asombroso 26 a 0, resultado que a uno le hace reflexionar si el formato de estos campeonatos es el adecuado para promocionar nuestro deporte.

Fuera lo que fuera los nuestros estaban jugando muy bien, sensación que se confirmó con el paseo por 12 a 6 en octavos ante Alemania. España estaba siendo fiel a su máxima premisa: la

defensa lo primero. Y contra la Serbia de los temibles Filipovic, Mandic o Prailanovic, todo lo que no fuera un partido a pocos goles sería cuanto menos una quimera soñar en ganar. Dicho y hecho, y a pesar de empezar el partido con un 1 a 3 en contra, los nuestros apretaron y sobre todo creyeron en ellos, ya que aparte de calidad y esfuerzo, para ganar a la mejor selección del mundo hay que tener confianza máxima y creer en uno mismo, y esto nuestro seleccionador, Martín, lo hace a la perfección para con él y para con el grupo. Del 1 a 3 se pasó a un favorable 5 a 3 a poco menos de una parte y media para finalizar el compromiso. Serbia apretó como hacía años que no tenía que apretar en un partido, y consiguió a poco del final el empate a seis final. Una vez más como hacía dos años en la final del europeo de Barcelona, o hacía 10 años del mundial de Roma, ambas selecciones se iban a jugar la victoria en los penaltis, recordando que en las anteriores el triunfo se lo habían llevado los balcánicos. Sin embargo y por una vez la victoria sonrió a los hispanos y el pase a la semifinales un hecho. Una victoria de muchísimo prestigio ante Serbia debía ser confirmada en las semifinales ante la otra gran favorita, Croacia. Los croatas venían avisados de la semifinal perdida contra España un año antes en el mundial, pero ni siquiera así esta vez pudieron frenar la furia española en un partido que hasta el final, nunca tuvo más de un gol de ventaja, que cerró una de nuestras grandes estrellas, Múnarriz, con un misil para poner el 9 a 7 definitivo y que sólo a escasos segundos del final del encuentro, el goleador rival, Vukicevic, puso el 9 a 8 final. La final iba a ser una repetición de la fase de grupos ante la local Hungría, apoyada por más de 5000 gargantas encolerizadas que no dejaron de gritar y apoyar a los anfitriones. En un partido de un nivel altísimo y por qué no hay que decirlo, con un arbitraje que esta vez sí que estuvo al nivel de los acontecimientos, no sería injusto decir que el (otra vez) empate final fue lo más justo para ambos equipos, ya que ninguno de ellos se merecía perder esa final. Desgraciadamente esa justicia poética iba a llevar a un drama final al perdedor de los penaltis. Era la primera vez que Hungría se iba a ver en ese percal de decidir un título en la lotería de los penaltis, pero para los nuestros esta iba a ser la tercera. Las dos anteriores como hemos mencionado antes se saldaron con sendas derrotas en dos finales ante Serbia. Como los dichos populares suelen tener su fama y no hay dos sin tres, una vez más España cayó de la peor manera y sin tiempo para reaccionar. Sin lugar a dudas un final muy cruel para un equipo que va camino de convertirse en leyenda. Como consolación Pinedo se llevó el trofeo al mejor portero del campeonato, y los rivales se llevan el miedo en el cuerpo al comprobar que nuestra selección irá a Tokio por el oro. Juntos se puede.

Selección femenina

Sin Estados Unidos en liza y con la espina del último europeo jugado en Barcelona, "donde" sólo se pudo conseguir la medalla de bronce, partían las nuestras con toda la convicción del mundo para recuperar el cetro europeo. España era la favorita para todo el mundo aunque no convendría infravalorar a las siempre peligrosas rusas, a las anfitrionas húngaras y a las actuales campeonas de Europa, las holandesas, que venían con un gran equipo pero sin la mejor portera europea, Aarts, apartada por su seleccionador por no respetar la consigna de jugar su país para preparar mejor la Olimpiada.

A diferencia de los chicos el formato femenino se dividía en dos grupos de seis, donde las nuestras iban a coincidir con las potentes holandesas y las irregulares italianas que se presentaban con un nuevo seleccionador. Los otros tres partidos contra las otras tres selecciones, Alemania, Francia e Israel, iban a servir para dar descanso a las más habituales con el único fin de llegar lo mejor posible a partir de cuartos. Como era de esperar todos los partidos del grupo, incluida la irregular Italia, fueron un paseo para las nuestras, hasta llegar al último partido de la fase de grupo ante Países Bajos, donde un partido horrible en todas las facetas nos llevó a la segunda plaza del grupo, y un partido en cuartos ante Grecia, una rival que contra todo pronóstico nos dejó fuera de la final en el último europeo. Sin embargo esta Grecia aun siendo casi la misma de siempre no lo era, ya que su gran estrella e icono del waterpolo europeo, la boya Asimaki, no estaba en las 13 de Morfesis por discrepancias con el seleccionador, y este hecho decantó claramente el partido a favor de las nuestras por un claro 12 a 9 y a semifinales. Las anfitrionas iban a ser el penúltimo escollo para alcanzar la final, y aunque eran duras no eran tan temibles como las rusas o las holandesas, estaban haciendo un muy buen europeo y contaban con el fervor de la grada. El inicio del partido no defraudó a la hinchada local hasta llegar al inicio del tercer período con un empate a cinco goles. Ahí acabó el partido ya que las nuestras se pusieron el mono de trabajo y con un escalofriante parcial de 6 a 2 en ocho minutos, rompieron el partido y el sueño de las locales por emular a su selección masculina y jugar también la final. El resultado ajustado final por 11 a 10 es simplemente por un arrebato final en los últimos dos minutos de encuentro de las locales, pero que nunca puso en peligro la victoria de las nuestras. La final, una más para las nuestras, prometía un espectáculo de goles, ya que Rusia había dejado fuera de la lucha por el oro a Países Bajos, hasta ese partido la selección que mejores sensaciones estaba dejando en el campeonato. El combinado ruso es posiblemente, americanas aparte, el equipo más incómodo para las nuestras por su estilo anárquico a la hora de jugar, especialmente a la hora de salir en contraataque. Es una selección capaz de lo mejor y también de lo peor. Las dos primeras partes del encuentro fueron una delicia para los espectadores y un suplicio para los entrenadores, con un increíble 8 a 8 al descanso, con dos porteras que las veían de todos los colores. Quien antes empezara a cerrar la defensa tendría gran parte del partido ganado. Y eso lo empezó a hacer Rusia que se puso 8 a 10 a menos de dos minutos del final del tercer cuarto, con una Prokofyeva espectacular. Gracias a Dios las nuestras en un gran arreón final de cuarto anotaron dos goles para empatar, dejando todo por decidir en el último cuarto. Parcial donde iba a aparecer la mejor jugadora del mundo, nuestra boya García, para sacar exclusiones y meter un gol sólo al alcance de estrellas, llevando el electrónico a un claro 13 a 10 a solamente 1´27" del final del encuentro. Al igual que pasó en las semifinales ante Hungría, Rusia no se dio por vencida y firmó un último parcial de 0 a 2 para caer por la mínima 13 a 12 y dar a España el segundo entorchado europeo de su historia. Otro oro más y Ortíz elegida mejor jugadora del campeonato. Las chicas de los seleccionadores Oca y Valls siguen dando alegrías torneo tras torneo. En Tokio deben regalarnos otros metal.

PSICOANÁLISIS Y NATACIÓN: IMAGEN, TEMPERAMENTO, CARÁCTER, PERSONALIDAD, MODELOS Y LIBERTAD

Sònia Pineda Hernández
Neuropsicóloga del Deporte y Coach Deportiva
E-mail: sonia.pineda.hernandez@copc.cat

(Clinicaunr, 2020)

¿Cómo entender todo ***lo que soy*** *y* ***hay en mi interior****? Lo que soy, lo que* ***puedo ser,*** *lo que* ***vive en mí****, lo que* ***me convierte en lo que soy****... Porque…* ***¿Quién soy?***

¿Quién ***decidí ser*** *y quién soy hoy al verme en el espejo?* ***¿Me gusto? ¿Me acepto?*** *¿Soy quién esperaba ser? ¿Soy diferente?* ***¿He cambiado? ¿Por qué soy así?*** *¿Por qué he evolucionado de esta forma y no otra?*

¿Hasta qué punto puedo llegar a ser diferente de cómo soy? *¿Cuáles son las posibilidades? ¿Qué caminos debería tomar?*

Y con respecto a las ***redes sociales... ¿Cómo es que le damos tanta importancia a la imagen?? ¿Qué imagen es la que yo soy y cuál la que muestro?*** *¿Son diferentes? ¿Deberían ser diferentes o no? ¿Sigo algún modelo? ¿Soy realmente libre? ¿O mi libertad está ampliamente condicionada?*

(Nadador, 27 años)

Reflexionemos…

Según el psicoanálisis…
¿Cuál es la importancia de la imagen?
¿Qué es el temperamento?
¿Qué es el carácter?
¿Qué es la personalidad?
¿Seguimos modelos?
¿Somos realmente libres?

INSTRUCCIONES DE LECTURA:
Aplicar la reflexión de estos conceptos a nuestra vida y a la vida de nuestros deportistas.

IMAGEN

Actualmente estamos en la imagogracia, la **importancia de la imagen.** De no tener en cuenta, anteriormente, tanto la imagen, hemos pasado a **valorar sólo la imagen**… potenciado sobre todo por todas las redes sociales. Este cambio tan brusco ha generado **patologías como la vigorexia, la anorexia o la bulimia.**

Deberíamos **enseñar** a que la persona **valore su fondo y su forma**. La forma es el peso, el volumen, la forma de ser, de expresarse, de caminar, hablar... Las **creencias rodean a la forma,** la influencian. Cuando hablamos de forma hablamos de muchos factores. Es importante saber que si falla el fondo o la forma no habrá equilibrio en nosotros.

Asimismo, **la expresividad forma parte de la imagen**; las personas que tienen el don de la palabra ganan atractivo, aunque físicamente lo sean menos. Debemos **potenciar la expresividad, llegar a los deportistas.**

Mientras que al fondo se le ha dado mucha importancia, **la forma** (mirada, porte, expresividad, gesto, vestido, ...), relacionada, también, con la **comunicación no verbal, ha quedado de lado**, aunque ésta pertenece a la profundidad de la persona.

(Lekue, 2020)

La mayoría de personas no saben verse, es por eso que hay que **encontrar un equilibrio entre los aspectos interiores y exteriores** y de comprender la relación que existe entre ellos, conocer cómo los cambios exteriores afectan a nuestra personalidad y viceversa.

Algunos podrían pensar que si el ser humano estuviera tres generaciones sin vestirse dejaría de ser racional, ya que perdería lo que lo diferencia de otras especies: el carácter. No se puede subestimar la **importancia de la equipación en las diferentes etapas de la vida del deportista** (infancia, adolescencia, adultez…) **y menos en deportes acuáticos**, como los presentes, **en los que el cuerpo queda tan sumamente expuesto**. Si no le diésemos importancia, la despersonalización nos podría llevar complejos en el desarrollo de la identificación personal, dada la importancia de la vinculación de la persona con sus indumentos. Así, **el traje**, tanto el de la calle como el acuático, **es fundamental para poder hacer una interpretación de nosotros mismos, nos ayuda a vernos, a ser.**

TEMPERAMENTO, CARÁCTER Y PERSONALIDAD

Debemos diferenciar entre carácter, temperamento y personalidad. El **temperamento** es aquella parte genética que viene dada al individuo a través de su composición física (hormonas...). No se puede cambiar, siempre lo tendremos así; son los instintos. Más técnicamente, podríamos decir que es el conjunto de disposiciones primarias formadas por unos estímulos innatos de carácter biológico que conforman la estructura básica del ser humano.

Las motivaciones primarias del temperamento son los **sentidos** y los **instintos**. Los sentidos son cada una de las facultades que poseen los animales de recibir impresiones mentales mediante la acción de ciertos órganos físicos. En cuanto a los instintos, quedan satisfechos a través de los sentidos y son impulsos interiores determinados por características físicas y tendencias heredadas que predisponen ciertos aspectos de nuestra manera psíquica de ser.

El temperamento tiene **dos tipos de proyecciones**: una física (instintos de destrucción, creación, nutrición y conservación) y una histórica (los instintos de reverencia a él: buscar estar dentro de un grupo; y de diferenciación: buscar ser diferentes).

(Lifeder, 2020)

Así, el carácter es un mecanismo psíquico consciente que **dirige, controla y organiza los estímulos que provienen de nuestro interior y los que nos llegan desde el ambiente.** Es las señales que denotan la forma de ser peculiar de una persona, es lo que nos personaliza y nos individualiza.

Si la persona actuara guiada por los instintos, la libertad no existiría, ya que habría una determinación que haría que actuáramos de una determinada manera. El condicionamiento es una ley de la naturaleza que sólo se escapa el hombre en función de su capacidad para ser libre, formándose un carácter.

Normalmente, **damos más importancia al temperamento que al carácter cuando debería ser al revés; nos fiamos más de los instintos que de lo que podemos hacer nosotros.**

El carácter se puede perfeccionar a través de la creación y análisis de modelos, de intensificar la voluntad de comunicación, de vivificar los incentivos psíquicos que dan sentido a la vida (tener objetivos, ilusiones, disfrutar...), de actualizar los modos de acuerdo con el carácter del tiempo (según en el tiempo que vivimos también tenemos un carácter) , del análisis de actuaciones y de la instrucción mustiadora (marcarte objeti os porque te motiven).

(Nadandoconchampi, 2020)

La superación forma parte del carácter (ver el futuro y lo que puedes conseguir). Si el carácter nos da la capacidad de autosuperación podemos hacer dos valoraciones: de la realidad y de la fantasía. En la valoración de la realidad lo que más se tiene en cuenta son las habilidades sociales y la persistencia competitiva y las relaciones y el que menos la suerte, mientras que en la valoración de la fantasía se tienen más presentes la suerte, las relaciones y las habilidades profesionales y menos la persistencia competitiva.

La **personalidad** es la suma del temperamento, el carácter...

Un factor muy importante del carácter es la **voluntad**, la base de éste, es un **impulso consciente** que se impone sobre las otras inclinaciones de la forma de ser y **que empuja a la personalidad con el fin de sacar obstáculos y resistencias**. Es la estructura que tenemos que hacer sobre el temperamento, la ponemos encima de éste.

La base de la voluntad son los hábitos, el método. Los pasos de los que consta ésta son: el propósito, la objetivación, la determinación, la programación, la ejercitación, la persistencia y el deber. Además, la voluntad, dentro de la personalidad, controla los instintos y modula los hábitos y fuera de la personalidad actúa sobre fuerzas del medio y los hábitos sociales. Así, la voluntad actúa dentro de la persona y fuera.

Según cómo enfocamos la vida esto afecta sobre nuestra voluntad. Si lo enfocamos como diversión, depaupera la voluntad y crea aburrimiento, en cambio, si vemos la vida como lucha, se potencia la voluntad y se genera incentivo así.

La capacidad intelectiva está relacionada con la voluntad, según como desarrollamos la voluntad, la inteligencia se desarrolla más o menos.

Los instintos sólo ven un momento determinado, por eso es importante el carácter. **El ser humano es el único que tiene la capacidad de tener carácter**. El ser humano que se basa sólo en los instintos degenera (como Homer Simpson). Si el educador no ayuda a formar el carácter, se centra en los instintos.

Puede que el carácter se vuelva flojo por una situación traumática. **El carácter tiene que ver con los hábitos, por lo tanto, es muy importante la voluntad.** La emoción está dentro del carácter y los sentimientos y la inteligencia también.

Los temperamentos no son todos iguales. Es la materia prima que tú tienes que formar. No todos los caballos son iguales. **Cada uno debe partir del temperamento que tiene y formar el tipo de carácter que quiere**.

Todos tenemos los mismos instintos, cambia la intensidad y el modo de proyectarlo.

Cuando el niño es pequeño los padres le hacen de carácter. Hay que tener en cuenta que el ser humano es un ser modificable.

Cuando hay un predominio del carácter en nuestra personalidad hay una **actuación pleconsciente**, mientras que cuando hay un predominio del temperamento (intuiciones, complejos e instintos) hay una **actuación miniconsciente.**

También hay que decir que **a través de la boca** salen los instintos (lo podemos ver muy bien en el niño), el temperamento. A través de la boca el niño conoce el mundo y por eso se pone todo en la boca.

Dentro del carácter encontramos **los sentimientos, la inteligencia y la voluntad**, si están en equilibrio hacen que actuemos de manera pleconsciente.

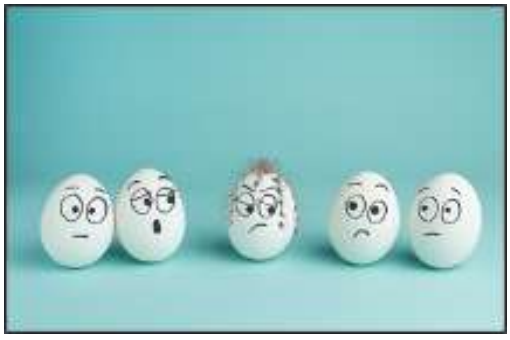
(LaMenteEsMaravillosa, 2020)

Hay **dos concepciones sobre la realización de un mismo**: la tópica, la que hace referencia a la creencia de que la persona tiene una forma de ser inmutable y a que hay un predominio de los hábitos rutinarios y del carácter no en forma; y la razonada, a partir de la cual se cree que la persona tiene una forma de ser transformable. A partir de esta última se llega a un predominio de la superación personal y del carácter en forma.

La personalidad está formada por la voluntad, la inteligencia y los sentimientos. La voluntad es la persistencia y tiene tres fases: el propósito, la programación y el deber. La inteligencia sería el motor y está formado por el análisis, la valoración y la deducción. Finalmente, los sentimientos serían el carburante y están formados por el amor, el odio y el miedo. Son la motivación, el carburante, para que la inteligencia y la voluntad funcionen bien. En la configuración de éstos entran en juego los instintos, las intuiciones, la memoria, los complejos, la voluntad, la inteligencia, la cultura y los lazos espirituales.

Si relacionamos la personalidad con la **futuridad**, encontramos diferentes tipos de personalidad: la débil, en la que hay un predominio del pasado, la insegura, en la que hay mucho pasado y nada de futuro y el establo, en la que habría un equilibrio entre pasado, presente y futuro.

Todas las personas tenemos un complejo de inferioridad que no se puede anular ni evitar, pero sí compensar (aquí radica la auténtica seguridad). Así en las personas en las que no lo vemos es que está compensado. Este complejo de inferioridad tiene diferentes ramas: el complejo y superioridad, de degradación (persona con altos y bajos), de comunidad, el físico y la timidez (cuando no está compensado). Para compensarlo hay que **juntar la habilidad profesional** (cómo desarrollamos potenciales intelectuales, ...) con un **objetivo y modelo** que dan estabilidad. Esto es así, entre otros, porque somos seres de modelos y éstos nos impulsan a la autosuperación, por eso van ligados con el objetivo. Así, si no tienes objetivos altos no te esfuerzas: el esfuerzo te pone al límite de tus capacidades. Es bueno tener una ambición positiva, ya que llegas por tu esfuerzo, conocimiento y habilidades. Cuanto más altos sean los objetivos que nos marcamos, más lejos llegaremos, aunque puede que no lleguemos al objetivo final, pero llegaremos más arriba. Hay que tener un objetivo modelo para llegar a tu nivel máximo de realización personal, ya que nuestra vida tiene un tiempo y una energía limitados.



(PsicólogoEnCasa, 2020)

Los **puntos clave de la personalidad** son por un lado el yo: el inconsciente (instintos, intuiciones y complejos), el subconsciente (memoria y hábitos) y el consciente (voluntad, inteligencia y sentimientos); y, por otra parte, el ambiente: el medio (fuerzas del medio, cultura y lazos espirituales), el submedio (hábitos sociales y solera social) y el inmedio (acción de los modelos, complejos sociales e instintos universales). Hay que decir, sin embargo, que esta confluencia entre el yo y el ambiente es un diálogo.

Hay una dialéctica entre el fondo y el exterior, pero hay que pasar por la forma; entre el fondo y el ambiente, por lo tanto, existe la forma y todo ello crea la personalidad.

Otro tema importante son los **artificios**, los cuáles han ido cogiendo más importancia para la humanidad. Algunos de estos son el dominio del fuego, los utensilios para cazar, los zapatos, la tecnología, etc. Si nos fijamos en su evolución, desde que aparecen hay dos posibles vías: desaparecer, como consecuencia de estos, o reforzarse a través de estos. Si escogemos la segunda vía, esta representa la actualidad, en la que se nos plantean tres opciones: volver a la naturaleza, dejar que los artificios se desarrollen hasta anular a la persona o estudiar los artificios y ver hasta qué punto nos ayudan o no; esta tercera opción es el que defiende la psicoestética.

MODELOS

Hay **dos tipos de imágenes personales**: IPA y IPI. El **IPA** es la **imagen personal parada** por falta de modelos, para tener modelos inconscientes o por tener modelos mal seleccionados. En cambio, el IPI es la imagen personal impulsadora, la cual es así por haber seleccionado modelos apropiados, por haber tenido identificación consciente con los modelos y por haber sabido actualizar su vinculación a modelos.

Encontramos una **relación entre imitación y creación**, ya que el ser humano no puede crear de la nada, sino de imitar: no podemos crear sin primero imitar. Primero hay una imitación mini-consciente (mimética), después lleno-consciente (razonada), tras una exacta valoración imitativa (análisis de modelos) y, finalmente, está la propia creación (ideas o realizaciones originales) y se llega a la creación. Así vemos que las cualidades sólo las podemos aprender personalizándolas: viéndolas en una persona, por eso son tan importantes los modelos.

Según esto hay **dos caminos posibles de la realización personal:** concebir un modelo original de sí mismo o imitar un modelo o una combinación de modelos determinados.

En los modelos que elegimos ponemos las características que queremos alcanzar. Además, en relación a éstos, también están las preguntas clave que cada uno debe responder: - ¿Cómo me interpreto? (Cómo quiero ser).

- ¿Cómo me interpreta? ¿Qué papel me doy? (En la vida, la cual es como una función de teatro donde cada uno tiene un papel, un rol).

- ¿Y qué valor social tiene este papel?

Así pues, debemos ser conscientes de qué papel hemos cogido y tener en cuenta tanto el fondo como la forma cuando nos interpretamos.

(DiariodeHuelva, 2020)

LIBERTAD

¿Por qué hablar de libertad?

Se ha hablado de la sociedad centrada en la imagen, de cómo el temperamento, el carácter y la personalidad nos definen; por lo tanto, la pregunta que sugieren todos estos conceptos es:

- **¿Somos, pues, libres?**

Para responder a ésta es imprescindible mirar a nuestro alrededor… medios de comunicación (televisión, periódicos, radio, revistas, internet…), redes sociales (Instagram, Facebook, Twitter, WhatsApp…), etc. Nuestro día a día es un fusilamiento de múltiple y variada información.

Otras preguntas importantes serían:

- **¿Tengo intimidad?**
- **¿Qué he hecho de mi intimidad?**
- **¿Nos hemos convertido en personajes públicos como los personajes famosos jugando con la línea que separaba vida pública y privada, ampliando la primera voluntariamente, y creando una falsa realidad distorsionada?**
- **¿Qué dejamos para el ámbito íntimo a día de hoy?**
- **¿Por qué colgamos una falsa foto de alegría y euforia mientras morimos por dentro? ¿Eso nos ayuda realmente? ¿O nos hunde aún más? ¿Y cómo nos afectan y nos hacen sentir las fotos de los demás? ¿Qué nos aportan?**
- **¿Vamos salvajes hacia un mundo puramente superficial, alimentando el vacío existencial personal y evadiendo conscientemente la profundidad?**
- **¿Nos alejamos de esa mirada interior que requeriría un pararse a reflexionar para realizar un crecimiento interior y preferimos publicar/enviar fotos de vacaciones aparentemente excepcionales o desnudos parciales o integrales porque es más fácil que ahondar en el alma?**

¿Somos, entonces, realmente libres?

Reflexiones de libertad:

Sin libertad no podríamos discutir la existencia de la libertad.

La libertad empieza en uno mismo (otro no lo hará por ti).

Conceptos relacionados:

Constancia
Vida
Opinión
Educación
Sonrisa
Creatividad
Espontaneidad
Autenticidad
Carácter
Inteligencia
Independencia

(RTVE, 2020)

REFLEXIONES FINALES

"La vida, sin pasión, es inútil".

"La vida es un sueño" (Calderón).

"La vida es la constante sorpresa de ver que existimos" (Tagore).

"Cuando más se abandona uno, más lo abandonarán los otros" (Nietzsche).

"Mantente lejos de las personas que intentan empequeñecer tus ambiciones, ve con aquéllas que alimentan tus posibilidades de ser grande" (William Shakespeare).

"La vida es una larga oportunidad".

"La vida es el pedacito de eternidad que nos toca a cada uno".

"La vida es un sueño de pasiones, ilusiones y oportunidades".

"La vida es el pasado, el presente y el futuro".

"La vida es ilusión".

"Cada vez que nace el sol es un nuevo día: una nueva oportunidad".

"La vida implica hacer una lucha constante para vivir con plenitud".

"La vida es una lucha de amor".

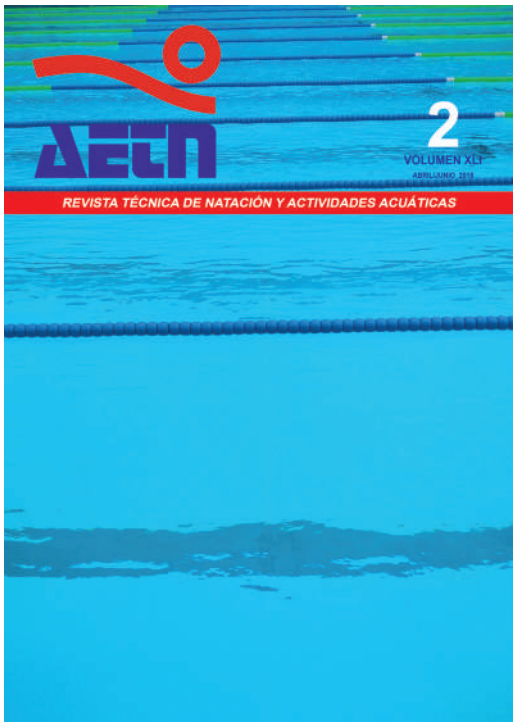
"La vida es la realidad que uno vive".

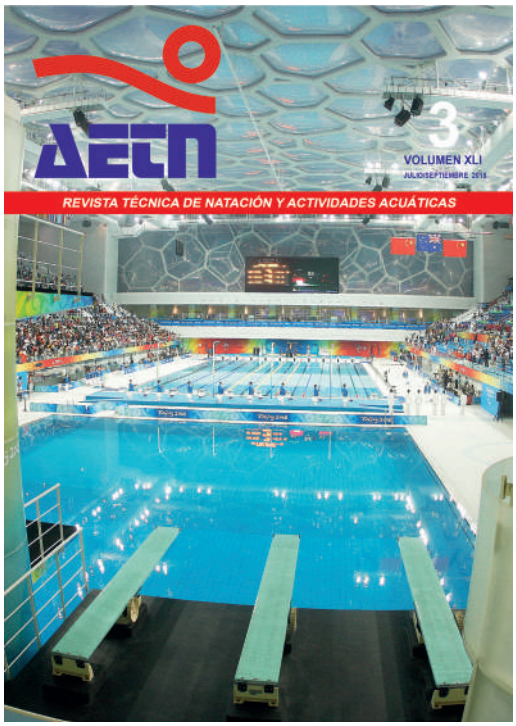
"La vida es una historia que está por escribir a través de nuestras experiencias y relaciones".

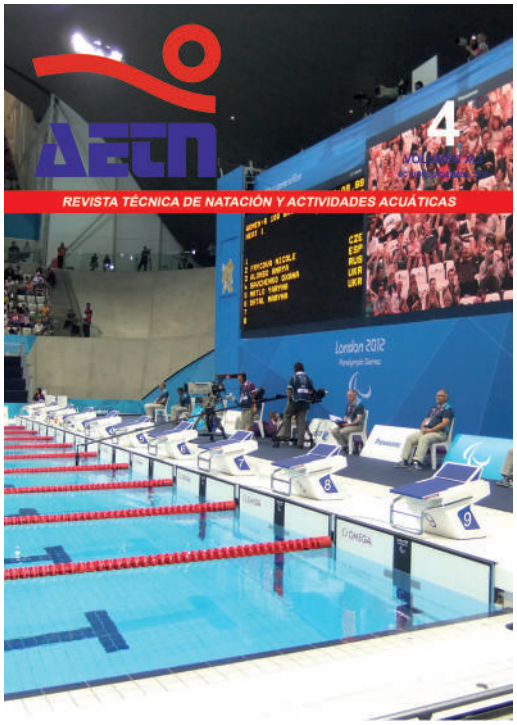
(Preparemonosparaelcambio, 2020)

(TerapiasLuzDeMar, 2020)

AETN
1
VOLUMEN XLI
REVISTA TÉCNICA DE NATACIÓN Y ACTIVIDADES ACUÁTICAS


AETN
2
VOLUMEN XLI
REVISTA TÉCNICA DE NATACIÓN Y ACTIVIDADES ACUÁTICAS


AETN
3
VOLUMEN XLI
REVISTA TÉCNICA DE NATACIÓN Y ACTIVIDADES ACUÁTICAS


AETN
4
REVISTA TÉCNICA DE NATACIÓN Y ACTIVIDADES ACUÁTICAS
London 2012

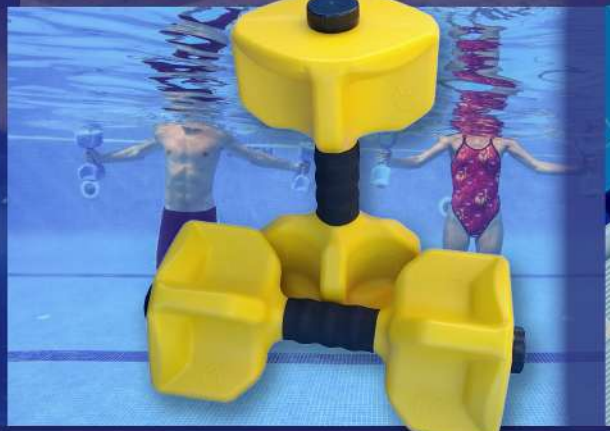
AETN
1
VOLUMEN XLII
REVISTA TÉCNICA DE NATACIÓN Y ACTIVIDADES ACUÁTICAS

AETN
2
VOLUMEN XLII
REVISTA TÉCNICA DE NATACIÓN Y ACTIVIDADES ACUÁTICAS

AETN
3
VOLUMEN XLII
REVISTA TÉCNICA DE NATACIÓN Y ACTIVIDADES ACUÁTICAS

AETN
4
REVISTA TÉCNICA DE NATACIÓN Y ACTIVIDADES ACUÁTICAS

AETN
1
VOLUMEN XLIII
REVISTA TÉCNICA DE NATACIÓN Y ACTIVIDADES ACUÁTICAS



962235688 - 655920656 - info@leisis.com