

## Carta abierta a la Natación Española



Para: Todas las personas involucradas en la natación en España (*Padres, nadadores, jueces, directivos, sponsors y de manera muy especial entrenadores*)

De: *Bill Sweetenham* – [www.billsweetenham.com](http://www.billsweetenham.com)

Asunto: *Observaciones sobre la natación española: jóvenes y absolutos, nacional e internacional*

Hola a todos:

Creo que a estas alturas he tenido tiempo suficiente para observar con detalle a los nadadores y entrenadores involucrados en el alto nivel de la natación de competición en España, y os puedo decir que tenemos una enorme cantidad de aspectos positivos y sólo unos pocos que requieren importantes cambios. Existen, sin embargo, diversas áreas cuya dirección resulta necesario modificar ligeramente, lo cual se puede conseguir con alteraciones que requieren un esfuerzo limitado y que provocaran sólo escasas molestias de carácter transitorio, *pero eso sí, es absolutamente imprescindible que exista la voluntad y el interés por contribuir de todas las partes implicadas.*

Quizás lo mejor sea empezar por las malas noticias: *para la mejora del deporte de alto nivel no existen “opciones cómodas” o “respuestas sencillas”, ¡no las busquéis, todos lo hemos intentado!*

Mi intención con esta carta es desafiar a todos los que estáis involucrados de una u otra manera en el desarrollo de la natación en España, porque estoy convencido que este país puede mejorar y va a mejorar su status en el panorama de la natación europea y mundial. *¿Pueden los nadadores españoles rendir a nivel de medalla en competiciones de ámbito mundial en piscina larga? ¡Sí!, pero necesitamos avanzar ¡ahora!*

¿Por qué estoy convencido de que es posible?

- En España hay muchas instalaciones de nivel mundial
- Tenéis un clima fantástico para practicar la natación de competición
- Los nadadores españoles son trabajadores
- Existen muchos entrenadores con talento
- Disponéis de un excelente liderazgo
- El sistema de reconocimiento y apoyo económico a los nadadores es el mayor del mundo

Entonces, ¿por qué los nadadores españoles no han conseguido buenos resultados en pruebas olímpicas en competiciones de ámbito mundial? No es una pregunta fácil de contestar y considerando los puntos señalados más arriba, el mero hecho de plantearla supone un importante reto para todos los que estáis involucrados en este deporte.

Os aseguro que *hay soluciones para mejorar la situación, pero es necesario que estéis preparados para afrontarlas si queremos ayudar entre todos que el nivel de nuestros nadadores mejore en pruebas olímpicas de nivel mundial y que nuestro equipo disfrute de un respetable nivel de excelencia en dicho nivel.*

Podemos conseguirlo, España y los nadadores españoles tienen lo que es necesario para ello. Actitud y convicción es el primer cambio necesario. Los nadadores españoles no son conscientes de lo buenos que pueden ser. *Actitud y convicción son por lo tanto imprescindibles para empezar a caminar. ¿Por qué no nosotros? Os aseguro que hay muchísimas más razones a favor que en contra. ¡Cambiemos pues!*

La natación española puede disfrutar del éxito internacional que merece como lo han conseguido otros deportes en este país (tenis, fútbol, basket, ciclismo, etc, etc.). ¿Estáis preparados para el reto? Si la respuesta es afirmativa, seguid leyendo, en caso contrario ¡aceptad el nivel actual de complacencia y mediocridad!

*“Eres lo que tus pensamientos hacen de ti” (Marco Aurelio)*

Bien, veamos el estado actual de la natación en España.

### COMPETICIONES

Por lo que he podido ver hasta el momento, la organización de competiciones en España es tan buena o mejor que la de cualquiera de los países líderes de la natación mundial. Los jueces y oficiales controlan el desarrollo de las competiciones como los mejores. Las competiciones se desarrollan de manera eficiente con un buen control de los deportistas, insisto *no he visto ninguna diferencia en este ámbito con países mucho más avanzados deportivamente que España.*

Un 10 por lo tanto para los jueces y directores de competición, el campeonato de jóvenes en Palma de este año o el Open de Málaga de 2010 son ejemplos de competiciones excepcionalmente ejecutadas, con buen servicio a entrenadores y nadadores, ¡buen trabajo por tanto en este apartado!

## NATACIÓN INFANTIL Y ALEVÍN

*España ha de tener los nadadores con mejores destrezas (no con más talento) y mejor entrenados de Europa y del Mundo en la franja de 12–14 años en las pruebas de 200 estilos, 400 libre y 50/100 espalda.* Ha de ser debido a un entrenamiento basado en la técnica y el desarrollo aeróbico, y no en el trabajo de resistencia de intensidad elevada, a no ser que se trate de talentos identificados como tales. Las chicas con predisposición para pruebas de 800 libre y 200/400 Estilos pueden ser consideradas como excepciones y pueden recibir una preparación acelerada ya en estas edades.

El desarrollo del talento es la base de este apartado y para ello deberíamos pensar en introducir un cambio sustancial en el sistema de competición por edades. Está demostrado que la competición por edades encuadrando a los nadadores por año de nacimiento destruye infinidad de posibles talentos. *La alternativa ya la aplican muchos países y es competir por la edad de los nadadores el primer día de la competición. Está demostrado que este sistema ayuda a identificar nadadores y pruebas con capacidad para ser entrenados y para ganar mucho más eficientemente que el sistema actual.*

La competición por año de nacimiento es destructiva y muy negativa para identificar y motivar a los mejores nadadores. Europa y España están pagando un elevado precio por seguir desarrollando sus competiciones de edades en base al año de nacimiento. Otros países como Australia hace muchos años que cambiaron en este apartado y os aseguro que la diferencia es muy notable.

¿Estamos preparados para cambiar y organizar nuestras competiciones con arreglo a la investigación reconocida en esta área?. Seguir como siempre es desde luego mucho más cómodo, pero recordad lo que dijo un tal Einstein, no hay cosa más estúpida que hacer las cosas como siempre y esperar resultados diferentes. *¿Podemos ganar sin aceptar cambios y modernizar a fondo nuestras estructuras? Imposible.*

## NATACIÓN JUNIOR

España necesita nadadores bien entrenados entre los 25 primeros en los rankings mundiales de 17/18 años en pruebas de 200/400 metros en piscina larga. Y observad que me refiero a deportistas bien entrenados, en estas edades puede haber nadadores capaces de colocarse en estos puestos con una deficiente preparación, su contribución a la mejora de vuestra natación no sería significativa. *Esta es el área que ha de suponer el mayor desafío, pero también es en la que se presenta la mayor de las oportunidades.* Os aseguro que tenemos el talento ¿Seremos capaces de aprovechar el momento?

Pero también necesitamos desarrollar nadadores de estas edades (chicos de 18 y chicas de 16 años) capaces de situarse el Top 16 de los rankings mundiales absolutos en pruebas olímpicas de resistencia y Top 20 en pruebas olímpicas de velocidad. A pesar de que pueda parecer un objetivo poco realista, os aseguro que podemos conseguirlo si los entrenadores y nadadores están dispuestos a aceptar el reto. *No podemos transigir que nuestros nadadores lleguen tarde, no es posible pretender una posición de liderazgo mundial, si no situamos este objetivo como uno de los prioritarios.* ¿Si eres un nadador de menos de 18 años o una nadadora de menos de 16 años, tal vez seas uno de los llamados a abrir camino en esta área!

*Para ello es necesario llevar a cabo concentraciones de juniors varias veces al año a fin de concentrar a los mejores nadadores dividiéndolos por sexos unas veces por velocistas/fondistas otras, con especial atención a la formación de relevos que nos representen en las principales competiciones internacionales.*

¿Cuál es nuestra determinación para priorizar la natación de nivel internacional sobre la de nivel nacional? ¿cuánto realmente estamos dispuestos a hacer por ello? *¿Estarías dispuesto a financiar personalmente o a través de tu club parte de estas fantásticas oportunidades o prefieres que se mantengan las escasas posibilidades de éxito por falta de apoyo a las mismas?*

¿Cuántos entrenadores están utilizando protocolos de nivel internacional en sus clubes y en competiciones nacionales? ¿Por qué no hay más? ¿Estamos preparados para el cambio? ¿Cuántos nadadores junior mejoran a ritmo de 2–3% por año en su rendimiento de velocidad y resistencia?

Los principales Centros de Tecnificación (conozco bien los de Madrid y Barcelona) deberían incluir grupos de al menos 30 nadadores con marcas a un 85% de los records del Mundo en pruebas olímpicas a los 16 años de edad, en la actualidad los grupos son excesivamente reducidos.

## NATACIÓN ABSOLUTA

*¿Estamos realmente centrados en el desarrollo de la natación en piscina larga y pruebas olímpicas? No, y debemos cambiar.* Seguimos buscando las opciones “fáciles”, acordándonos de los bañadores o refugiándonos en marcas en piscina de 25. *Debemos de abandonar las conversiones entre piscina de 25 y 50, y priorizar absolutamente en todas las categorías el rendimiento y la competición en pruebas olímpicas en piscina larga.*

Utilizamos referencias nacionales, objetivos nacionales y somos excesivamente complacientes y cómodos en nuestros planteamientos. ¿Cambiaremos la estrategia hacia competiciones de mayor nivel, o seguiremos buscando gratificación instantánea con éxito a corto plazo y fracasando en los objetivos a largo plazo? ¿Estamos buscando un reconocimiento temprano a costa de rendimiento a largo plazo! Tenemos que centrar la preparación de nuestros jóvenes en su desarrollo a largo plazo como nadadores en lugar de en la consecución de objetivos relativamente sencillos a corto plazo. *España puede ganar enormemente en el desarrollo de sus mejores talentos si conseguimos un elevado compromiso para conseguir buenos resultados en los Campeonatos de Europa junior y conseguimos estar consistentemente colocados entre las 3 primeros países en los rankings europeo de esta categoría. La incompatibilidad entre el desarrollo deportivo a largo plazo y el rendimiento internacional en categoría junior es una falacia.*

¿Por qué los nadadores españoles han conseguido tan pocas medallas en pruebas olímpicas de nivel Mundial en piscina larga en los últimos 4 ciclos olímpicos? Se el primero en responder a este desafío. ¡España está preparada!. Preparar nadadores para llevar su mente y su cuerpo al límite no es precisamente divertido, pero se disfruta de ello y se obtiene recompensa. Diversión la puedes encontrar en el zoo o en el circo, pero *el disfrute es otra cosa el disfrute te permite sentirte realizado, caminar hacia tu horizonte, optimizar el talento de tus nadadores y luchar por objetivos realmente exigentes te permitirá disfrutar.*

Los éxitos en los Juegos Olímpicos se consiguen gracias a una estrecha asociación nadador–entrenador, trabajando de manera específica en una de las siguientes áreas:

- A. Pruebas de 100 → 50 (velocistas hombres y mujeres)
- B. Pruebas de 200 → 100 → 50 (hombres y excepcionalmente mujeres)
- C. Pruebas de 400 → 200 (hombres estilo libre y nadadores de 200 de otros estilos excluido 200 estilos)

D. 1500/800 → 400/200 (nadadores fondistas estilo libre, nadadores de 400 y 200 estilos y mujeres de 200 libre)  
¡La historia es el espejo del futuro! Este es un resumen de la historia, no es posible alcanzar el éxito en una prueba del apartado B entrenando con un programa orientado al A. Los nadadores consiguen medallas olímpicas en A,B,C a una edad de 22 años, y sólo los que ya han ganado una medalla en Juegos anteriores tienen opción de hacerlo más allá de esa edad. El éxito en pruebas de fondo (D) puede ocurrir a edades de 16–18 años! *Como máximo, un 17% de los nadadores que consiguen el éxito internacional en edades jóvenes llega a subirse a un podium en unos Juegos Olímpicos.*  
*La diferencia entre ganar y no ganar reside en el desarrollo de un buen programa de entrenamiento a través de la sólida asociación entre nadador y entrenador. ¿Cómo puedo ayudaros en esto? ¡Ahora!*  
Los Juegos de Londres están a la vuelta de la esquina, no tenemos tiempo, tenemos que actuar con urgencia. *Para que los nadadores españoles puedan llegar a ser rivales a nivel Olímpico en 2012, el 2011 es de vital importancia.* Tenemos que terminar en los rankings anuales de este año con el mayor número de entradas posibles en el Top 8 (posibilidades de una medalla en Londres) o mejor Top 6 (posibilidades reales de alcanzar el podium) y cuantas sean posibles en el Top 12 (posibilidades de llegar a ser finalista). Pero además tenemos que preparar a nuestros nadadores para competir en competiciones del máximo nivel consiguiendo nadar sin errores y de manera eficiente y rápida en eliminatorias/semifinales y rendir más rápido en la final con absoluta precisión. *¡Podemos hacerlo!*  
*Pero para ello tenemos que vivir en un mundo global no entre las paredes de nuestro país.* Disponemos de enorme talento y nos encontramos ante una excelente oportunidad ¿seremos capaces de aprovechar el momento? *¿Queremos hacerlo? o mejor, ¿necesitamos hacerlo?. La respuestas a tantas preguntas son tuyas, y el desafío también.*  
*Felicidades a Frederic Vergnoux, Joan Fortuny, Jose Antonio del Castillo, Paulus Wildeboer y Jordi Murio por el enorme éxito conseguido en Mundial y Europeo de corta de 2010. ¿Cómo podemos ayudarles a ellos y a sus nadadores a reproducir similares resultados en Londres?*  
Os deseo lo mejor, vivid vuestros sueños y ganar cada día, no dejéis nada al azar, la victoria ha de ser la única opción a considerar. *Sitúa la realidad por delante de las esperanzas y el rendimiento por delante de la popularidad.* Os aseguro que es posible, pero ¿es probable?  
Saludos cordiales.