

La Búsqueda y Selección de Talentos en la Natación Competitiva en Colombia. Una necesidad.

La selección atendiendo a la figura y las proporciones de la misma. La flotabilidad y fluidez en el agua. La flexibilidad. La disposición para ser un buen nadador. Otros factores objetivos y subjetivos. Los resultados competitivos son el factor predominante.

Por: Sergio Valiente Gómez
Director Técnico FECNA

1. Introducción.

Para todos los entrenadores constituye una referencia importante la palabra talento. Ella se refiere a las potencialidades para el rendimiento deportivo que podamos encontrar en determinados niños y jóvenes. La sola utilización de ese concepto debe prevenirnos de su abuso y conducirnos a actuar con la mayor prudencia posible. Resulta complicado afirmar que un niño de determinada edad es un talento como nadador y después, dentro de dos años, confirmar que sus potencialidades se han extinguido. Por ello lo primero que recomendamos es utilizar este término con gran tacto pedagógico para evitar problemas de estima y de autoestima, evitando probables frustraciones.

Ahora bien, el talento deportivo en la natación es la suma de un conjunto importante de cualidades que raras veces coinciden en una persona y que en su inmensa mayoría tendrán una ascendencia genética, es decir, hereditarias, que tienen su mayor expresión en indicadores biológicos y psicológicos.

Los talentos mejoran mucho esas cualidades naturales si reciben una atención pedagógica adecuada durante el proceso de su formación deportiva y atlética, que siempre estará en dependencia de la calificación y experiencias que tengan quienes lo atienden durante el largo proceso de preparación a que deberá someterse.

2. La figura del nadador talentoso.

Generalmente los nadadores talentosos se distinguen por determinados rasgos físicos que se hacen evidentes una vez que llegan a la edad de la pubertad. Esos rasgos físicos pueden definirse perfectamente por los entrenadores observando los siguientes aspectos de su figura:

- Se observa una estatura mayor que el promedio.
- Las extremidades superiores son tan largas que, una vez medidas, su envergadura alcanza una dimensión mayor que la estatura, lo que puede ser constado midiendo esas dos dimensiones.
- Las manos suelen ser grandes para permitir un agarre amplio del agua.

- El largo de los pies es significativo, permitiendo que el movimiento alterno o simultáneo de las piernas realice una importante función de apoyo, estabilización y propulsión del cuerpo en el agua.
- Los hombros serán siempre más anchos que las caderas, conformando una figura hidrodinámica.
- Los glúteos no deben ser prominentes, sino más bien planos.
- El abdomen debe ser plano, sin grasa, con músculos definidos cuya fortaleza contribuya a perfeccionar las técnicas, particularmente en las vueltas y las partidas.
- El peso corporal debe estar en proporción con la estatura y con bajos indicadores de tejido graso.
- La amplitud del tórax, que resulta ser la vejiga natatoria y de cuyo volumen depende en gran medida la flotabilidad, debe ser tan largo que permita una buena proporción con las extremidades inferiores.

2.1. La estatura de los nadadores.

Si nos atenemos a las estaturas promedio de los mejores nadadores del mundo podemos observar que se han elevado sustancialmente, constituyendo sin dudas, un factor importante de rendimiento. Hay, sin embargo, significativas diferencias, tanto entre hombres y mujeres como entre fondistas y velocistas, sin que puedan establecerse esquemas al respecto.

Lo que sí está muy claro es que los fondistas suelen ser de menor tamaño que los velocistas, en uno y otro sexo, mientras que en general las mujeres tienen tallas menores que los hombres.

Los promedios masculinos alcanzan hoy los 1,90 metros y en las mujeres 1,80 metros.

2.2 La envergadura.

La envergadura es la medida en centímetros que existe, con los brazos abiertos en forma de cruz, entre los extremos de los dedos centrales. Es necesario que esa dimensión sea mayor que la estatura, por cuanto garantiza un recorrido largo del halón bajo el agua, siendo de mayor eficiencia, produciendo mayor desplazamiento hacia delante.

Cuando la envergadura es menor que la talla resulta muy difícil mover el cuerpo con fluidez hacia delante, aún cuando, como compensación, se aumente al máximo la frecuencia de la brazada, como es fácil observar en eventos competitivos.

2.3 El tamaño de las manos.

El tamaño de las manos va a determinar el agarre de una mayor o menor cantidad de agua al momento de realizar el halón. Es obvio que manos pequeñas en cuerpos grandes no logran la eficiencia necesaria para la progresión y la velocidad de desplazamiento que se requieren.

2.4 El tamaño de los pies.

El tamaño de los pies es de gran importancia, permitiendo que el movimiento alterno de las piernas realice una función de apoyo, estabilización y propulsión en las técnicas de libre y espalda. Igualmente sucede con la patada de delfín, donde la magnitud de los pies determinarán, conjuntamente con el movimiento ondulado que parte de la cadera, los niveles de apoyo e en consecuencia la velocidad de desplazamiento que se alcance. En el pecho será decisivo el tamaño o medida de los pies, de lo cual dependerá mucho la efectividad propulsora de la patada. Indudablemente que nadadores de pies pequeños tienen una gran desventaja respecto a rivales cuyos pies son grandes.

2.5 Los hombros.

Es una necesidad de la hidrodinámica que los hombros sean siempre más anchos que las caderas, conformando así una figura ideal para la natación. Cuando los hombros son anchos se logra una posición en el agua que permite al nadador la aplicación de toda su fuerza, algo imposible cuando se da una situación inversa y hay predominio en el ancho de las caderas o demasiada masa muscular en los glúteos, los que producen una alta fricción con el agua y consecuentemente una acción de freno.

2.6 Los glúteos.

No deben ser prominentes, sino más bien planos, para evitar una importante fricción con el agua durante el desplazamiento, fricción que solo conduce a frenar o disminuir la velocidad que se deriva de las fuerzas que se aplican en las técnicas de nado.

2.7 El abdomen.

El abdomen juega un importante papel en el perfeccionamiento de las técnicas de nado y en las vueltas. Por ello debe ser plano, sin tejido adiposo, con músculos bien definidos, cuya fortaleza sea un factor que favorezca los objetivos que hemos señalado.

2.8 El peso corporal.

El peso corporal debe estar en proporción con la estatura y con bajos indicadores de tejido graso. La siguiente fórmula nos indica el peso ideal para los nadadores:

<u>Ejemplo Positivo</u>		<u>Ejemplo Negativo</u>	
• Estatura en cm	180	Estatura en cm	180
• Menos 100	- 100	Menos 100	- 100
• Menos el peso en Kg	- 70	Menos peso en Kg	- 85
• Índice KP	10	Índice KP	- 5

Siempre que los resultados sean positivos el peso es ideal o próximo al ideal. Cuando el índice es negativo entonces se debe proceder a tomar las medidas nutricionales necesarias para llevarlo a lo ideal.

2.9 El tórax.

El tórax constituye la vejiga natatoria del nadador. Si es más largo que las piernas habrá un buen nivel de flotabilidad. Si las extremidades inferiores son más largas que el tórax, entonces la flotabilidad será insuficiente para ser un buen nadador. En general el tórax debe ser tan largo que permita apreciar a simple vista una buena proporción con las extremidades inferiores.

3. La predisposición psicológica de los nadadores talentosos.

Si bien los factores hidrodinámicos y las proporciones de la figura pueden ser, y generalmente lo son, condicionantes de los rendimientos, son relegados a un segundo plano cuando no están acompañados por una definida predisposición psicológica de los jóvenes nadadores para entrenar sistemáticamente y para competir con todas sus fuerzas y potencialidades.

Esta predisposición psicológica se puede definir como el estado de ánimo permanente del deportista para la competencia y el entrenamiento, definiéndola en una sola palabra: **Vocación.**

Observamos nadadores con una excelente figura, pero sin vocación para ello, o dicho en términos psicológicos, sin la correspondiente predisposición. Y casos absolutamente inversos, donde el factor mental supera en mucho las condiciones naturales del individuo, alcanzando resultados por encima de sus facultades naturales respecto a la figura.

Desde luego, el estado de ánimo hacia el deporte de rendimientos, que supone la disposición para entrenar y rendir, se podrá observar con nitidez en edades comprendidas entre los 12-16 años, por lo cual estas cualidades se exteriorizarán después que la figura ha desarrollado ciertos matices apreciados para el rendimiento.

4. Los resultados competitivos: Factor predominante.

Si bien todos los aspectos antes mencionados son importantes y deben tenerse en cuenta de manera permanente, los resultados deportivos y los progresos que se alcanzan predominan sobre todo lo demás.

No pocos casos han existido que jóvenes nadadores sin una figura apropiada logran excelentes resultados. Incluso hay ejemplos de nivel mundial cuando nadadores que son la antítesis de la figura ideal han alcanzado medallas olímpicas y tiempos de altísimo nivel. Claro que son excepciones, pero las excepciones tienen igual valor que la norma. Por ello hay que ser muy cuidadoso y no trabajar esquemáticamente, sino con todos los sentidos concentrados en la tarea que realizamos.

5. La búsqueda de probables talentos.

En general los Clubes colombianos de natación no hacen pesquizaje de talentos al exterior de la entidad, sino que esperan a tener la suerte que lleguen espontáneamente a su entorno. Es una posición muy cómoda y puede ser que nunca encuentren alguno.

Se necesita modificar esa costumbre y visitar los colegios de primaria que resulten cercanos, promover las bondades del trabajo del Club, de la importancia social y de salud de la natación y, adicionalmente, ofertar en las clases de 1ro, 2do y 3er grado la posibilidad de asistir a la piscina para evaluar las potencialidades físicas naturales de los niños de esas edades.

Seguramente encontrarán varios niños con la figura apropiada, a quienes podrán invitar a probar sus cualidades en el agua, a conocer su vocación por la natación, una alternativa poco utilizada que puede contribuir grandemente al desarrollo de los Clubes.