





# ANÁLISIS DE LA NATA

## "Natación triatlón versus natación"

### **F** El traje de neopreno

En el primer número de Sport Training, indicamos que su utilización viene determinada por el reglamento de competición, en función de la temperatura a la que se encuentre el agua donde se va a nadar. Partiendo de este aspecto y de la comprobación de que su utilización hace nadar más rápido a la gran mayoría de los triatletas, sobre todos a aquellos que tienen un peor resultado en el segmento de natación, vamos a completar el análisis del uso del traje de neopreno, centrándonos en aspectos menos técnicos pero que no se deben obviar por básicos que parezcan.

En este segundo y último artículo dedicado al análisis del segmento de natación en triatlón, vamos seguir analizando la utilización del traje de neopreno, las adaptaciones técnicas del estilo crol a aguas abiertas y concluiremos determinando los factores de rendimiento de este segmento en el triatlón.

El traje de neopreno es un material caro, en función de la calidad que se desee puede variar el precio más de un 50%. Esta característica determina en la mayoría de los usuarios la compra de un traje u otro. Debemos considerar que la mayoría de los



El uso del neopreno tiene sus ventajas e inconvenientes.

La calidad del traje va a influir en la ergonomía (comodidad) del usuario, su duración, y en el resultado individual del triatleta.



# CIÓN: tación piscina II"

Roberto Cejuela Anta



Una buena salida es fundamental para evitar accidentes.

Triatletas no son deportistas profesionales y por lo tanto deben costearse su material. Por ello, deben tener claras las características que deben buscar en un buen traje de neopreno y después comparar calidad-precio en las diferentes marcas existentes en el mercado. Hay que indicar, que en todo momento estamos hablando de trajes específicos para el nado en triatlón. En el mercado existen muchos otros neoprenos, mas asequibles económicamente, pero que no garantizan una mejora del rendimiento a la hora de nadar.

Estas características son las siguientes:

- Que permita una buena movilidad de hombros.
- Que su superficie produzca un óptimo deslizamiento sobre el agua.
- La cremallera trasera debe permitir un fácil desprendimiento para una mayor rapidez en la transición agua-bici (T1).
- Las costuras del traje deben presentar una resistencia óptima durante su uso, para que permita una mayor durabilidad del traje.

Ahora queda a elección del consumidor el elegir una u otra marca, en función de los argumentos descritos anteriormente y las posibilidades económicas de cada uno.

Atendiendo a estos argumentos, un nadador mediocre se verá beneficiado por cualquier traje de neopreno específico de triatlón, y por el contrario, un buen nadador se verá menos beneficiado por cualquier neopreno y casi nada por una gama baja de traje.

Resumiendo, la utilización del traje de neopreno en el segmento de natación del triatlón:

1. Viene determinado por el reglamento y la temperatura del agua donde se dispute la prueba.
2. El uso del traje de neopreno, en resultados generales, permite a los triatletas nadar, aproximadamente, un 5% más rápido.
3. La calidad del traje va a influir en la ergonomía (comodidad) del usuario, su duración, y en el resultado individual del triatleta.
4. La utilización de un traje de neopreno no específico de triatlón, que no cumpla con las características básicas, no esta demostrado que mejore el rendimiento durante la prueba, e incluso puede producir disminuciones del rendimiento del triatleta.

### Adaptaciones técnicas del estilo crol

Como indicamos en el artículo del número anterior, la influencia del medio es tan determinante que obliga a una modificación de la técnica de nado. El reglamento permite utilizar

cualquier estilo de nado por parte de los triatletas pero el que se utiliza en triatlón es el estilo crol, aquel que permite un desplazamiento más rápido en el medio acuático.

### La orientación

Los nadadores que nadan a estilo crol en la piscina se orientan para desplazarse de las líneas situadas en el fondo de la piscina. En el nado en triatlón, al realizarse en aguas abiertas, la orientación es diferente, de tal modo que se debe realizar una orientación aérea con el fin de dirigirse hacia una boya, siendo muy importante tener bien desarrolladas las capacidades visuales con el fin de levantar el menor número de veces posible la cabeza sin que ello implique recorrer más metros de los debidos, así como realizar este movimiento que permita la orientación produciendo la menor pérdida de economía del gesto como sea posible.

El movimiento que se realiza al levantar la cabeza para visualizar la boya, debe ser mínimo para que la interrupción del nado sea casi nula.

Es importante, si se opta por realizar drafting o nadar a estela de otro triatleta, el orientarse por uno mismo, porque si se sigue solamente la trayectoria del triatleta que va delante nuestro, podemos realizar metros de más si es que éste no opta por el recorrido más rectilíneo hacia la boya.

**Las aceleraciones se producen principalmente en tres momentos de la prueba: en la salida, al acercarse a las boyas que marcan giros en el recorrido y en los últimos 200 metros, aproximadamente, de la prueba.**

#### **Cambios de ritmo y dirección**

Otra adaptación que se debe realizar al nadar en triatlón en aguas abiertas, es realizar o acomodarse a los cambios de ritmo y dirección que se producen durante la prueba. En función de nuestros objetivos, iremos colocados en diferente posición en el grupo de natación. Si pretendemos nadar a estela de otros competidores de nivel similar o algo superior al nuestro, debemos adaptarnos a su ritmo y a sus posibles aceleraciones.

Las aceleraciones se producen principalmente en tres momentos de la prueba: en la salida, al acercarse a las boyas que marcan giros en el recorrido, y en los últimos 200 metros, aproximadamente, de la prueba. Estas aceleraciones se producen buscando colarse en una buena posición para evitar golpes (en la salida y al paso de las boyas) y de cara a la primera transición, para poder coger un grupo de bici más delantero.

En las competiciones de natación en piscina, el nadador, se suele marcar sus ritmos de paso, en función de

la distancia de nado, sus parciales y los competidores de otras calles. Así encontramos que la principal diferencia es que en la piscina, el nadador planifica una estrategia de nado antes de la prueba, donde se marca sus cambios de ritmo y solo los modifica si algún competidor amenaza su objetivo (medalla, clasificación...),

mientras que en el triatlón, los cambios de ritmo vienen determinados por la situación de salida, los diferentes giros del circuito (boyas), los competidores que pretendemos seguir o dejar atrás, y la salida del

donde tendremos que realizar los cambios de dirección oportunos. Estos cambios de dirección también se producen cuando no conseguimos una buena orientación, bien por ir a estela de otro triatleta o por nosotros mismos. En esas situaciones se debe reaccionar lo más rápido posible para volver a la trayectoria correcta y no realizar metros de más.

En la piscina los cambios de dirección son estandarizados, siempre se gira en el mismo sitio (pared de la piscina) de una manera uniforme (el volteo) con una técnica automatizada sin oposición externa (ni competidores, ni oleaje, ni corrientes...). En el triatlón es el circuito el que marca los



En la competición en piscina siempre se nada en línea recta.

segmento de natación, buscando una buena posición para el segmento de ciclismo.

Colocarse en una buena posición nos servirá para orientarnos mejor, por nosotros mismos, buscando la trayectoria más rectilínea posible de cara a abordar las boyas del recorrido,

cambios de dirección que se producen en las boyas hacia uno u otro lado, en ellos se producen "embotellamientos" de competidores, golpes y agarrones.

#### **El rolido y el recobro**

El nado en aguas abiertas también implica que los triatletas deban reali-

zar un mayor rolido (movimiento de rotación del tronco que se produce para realizar la respiración durante el nado), debido a que el oleaje implica modificaciones del nivel de agua a la altura de la cara, provocando que el triatleta deba girar y elevar más alta la cara para no tragar agua durante la respiración.

Otra modificación que debe realizar el triatleta, es la realización de un recobro (movimiento aéreo del brazo por encima del agua para volver a entrar en la misma y volver a realizar una brazada) más plano, que evite que la mano choque con el agua en su fase aérea debido al oleaje. Con lo cual el triatleta debe llevar la mano casi a la altura del codo en el recobro debido al oleaje del agua.

#### En caso de viento y oleaje

Cuando las corrientes de aire son persistentes y soplan en una dirección, se produce una corriente

contraria justo debajo de la superficie revuelta del agua. Consecuentemente, hay que hundirse más en el agua cuando se tenga el viento de cara, para así poder aprovechar esta corriente, y en caso de olas altas, "nadar" por debajo de ellas. Si el viento sopla de espalda, se puede intentar dejarse llevar por las olas, es decir, permanecer sobre las olas y no sumergirse.

Si el viento viene de un lado, nos encontramos ante la peor situación, ya que prolonga la distancia a nadar, puesto que o bien el triatleta se desvía ligeramente o tiene que nadar permanentemente hacia un lado para llegar al final del segmento en línea más o menos recta.

#### Factores de rendimiento

Para finalizar este análisis de la natación en el triatlón en comparación con la natación de competición en la piscina, determinamos los factores de rendimiento que influyen en el segmento de natación en las pruebas de triatlón, que

poco a poco, ya hemos citado en los diferentes apartados abordados.

1. Se debe adaptar la técnica de crol a las condiciones del medio (aguas abiertas) y de la prueba.
2. El triatleta debe ser capaz de tolerar los elevados niveles de lactato que se producen en la salida, para posteriormente nadar todo el segmento.
3. En la salida y al abordar las boyas, se producen golpes que pueden mermar nuestro rendimiento en la prueba.
4. Nadar a estela de otro triatleta nos permite ahorrar energía a una misma velocidad de nado.
5. El uso del traje de neopreno, en resultados generales, permite a los triatletas nadar, aproximadamente, un 5% más rápido.

En próximos números continuaremos con el análisis del segmento de ciclismo de la prueba de triatlón, comparándolos con su práctica individualizada, señalando sus similitudes y diferencias, y determinando los factores de rendimiento del mismo. ●

La natación en triatlón puede resultar una verdadera batalla.

