

Nadar en aguas abiertas: cada brazada, una aventura

Este es un deporte cada vez más practicado, un ejercicio muy completo que ayuda a tonificar todo el cuerpo y en el que uno debe acostumbrarse a las largas distancias

El entrenador Rafa Cabanillas en la Marnaton de Begur.

(●) Borja Iban

❖ Begoña González

Cuando se habla de natación en aguas abiertas, probablemente vengan a la mente las hazañas del sabadellense David Meca. Fue el primer hombre en unir a nado la Isla de Alcatraz con la bahía de San Francisco, con grilletes, temperaturas extremas, fuertes corrientes y tiburones, desafiando la historia sobre la imposibilidad de escapar de la prisión. Además, ha cruzado en varias ocasiones el Canal de la Mancha y el Estrecho de Gibraltar, y en su currículum se acumulan gestas sobrehumanas. Pero más allá de sus aventuras, la natación en aguas abiertas es un deporte cada vez más practicado.

En esta disciplina, el cronómetro no lo es todo. El mar es un entorno donde aumentan las variables que controlar. A diferencia de la natación en piscina, en la que las condiciones son siempre las mismas y los tiempos se pueden milimetrar, en el mar, el lago o el río, cada brazada es una aventura. Las corrientes, la

temperatura, las criaturas, las olas... Todos estos factores hacen que la experiencia sea totalmente diferente en el mismo recorrido en momentos distintos.

“Yo no había nadado en piscina nunca y no sé hacer un giro en piscina, por ejemplo. Tenía muy mala técnica, pero en el mar me siento muy a gusto porque hay otras cosas que importan. Además de la técnica, como saber sortear olas, tener buena orientación, la flotabilidad...”, explica Lourdes Alsina. Es nadadora *amateur*, tiene 52 años, y hace más de una década que participa en las pruebas Marnaton que tienen lugar en las costas catalanas y baleares.

Lourdes empezó a nadar hace casi 15 años cuando se unió un día a unos vecinos que salían habitualmente al mar. “Un día les acompañé. Me gustó muchísimo la sensación y fui saliendo con ellos a nadar más habitualmente después”, recuerda. En aquella época, despejaba la iniciativa Marnaton. “Desde entonces no fallo”, zanja.

La natación en aguas abiertas, además, es un deporte “de equipo” para muchos de sus practicantes. Además de que por seguridad, nunca se debería ir a nadar al mar en solitario, resulta importante

aprender a nadar en grupo. Encontrarse en medio del mar rodeado de otros nadadores que lanzan patadas y brazadas al agua puede generar un poco de ansiedad al principio. “No es un deporte solitario, aunque sí individual. Nadas tú solo, pero siempre acompañado y empujado por tu equipo”, apunta Lourdes.

”

Para muchos de sus practicantes es un deporte ‘de equipo’: es individual pero no solitario

Este aspecto social es algo en lo que coincide Rafa Cabanillas. “Es una disciplina que permite estar en contacto con el medio natural y esa sensación no se puede explicar con palabras”, señala el entrenador, siete veces campeón de la copa Marnaton.

Para ser un buen nadador de aguas abiertas uno debe acostumbrarse a nadar largas distancias. Más allá del entrenamiento en el agua, un buen nadador deberá llevar a cabo ejercicios también en seco. “El entrenamiento de un nadador fuera del agua es principalmente el core, lumbar y glúteo porque la posición, cuando se nada es muy importante y poder controlar tu cuerpo en el agua también”, explica Cabanillas. Además, la articulación que más se lesiona es el hombro y es recomendable trabajar mucho la prevención en esa zona.

Resulta un ejercicio muy completo que ayuda a tonificar el cuerpo completo. “En las brazadas principalmente se trabajan los músculos que integran la articulación del hombro: el pectoral mayor, el dorsal amplio, el subescapular y el re-

donde mayor en el caso de la rotación interna y el redondo menor y el infraespinoso en el caso de la rotación externa”, explica Montserrat Pujol, doctora en Fisioterapia adscrita al Colegio de Fisioterapeutas de Cataluña y fisioterapeuta.

Para evitar descompensaciones entre ambos tipos de musculatura y mejorar en la natación, “hay que trabajar con ejercicios de fuerza explosiva y de alta velocidad”, recomienda Pujol, que apunta que es un deporte muy completo y sin impacto “siempre que se haga con buena técnica”.

De ahí que la edad media de los participantes de este tipo de pruebas sea más alta que en otros deportes. “Al ser un deporte que no es muy lesivo, muchas más personas se atreven a participar y se alarga mucho la carrera deportiva, por eso también hay gente más mayor. En las travesías donde hay más nivel por categorías es a partir de 50 años, al menos a nivel *amateur*”, asegura. En los últimos años, ha crecido muchísimo la participación en estas pruebas. “Desde hace unos 10 años tenemos casi mil participantes por prueba en Marnaton”, explica el entrenador. La natación en aguas abiertas es disciplina olímpica desde los Juegos de Pekín 2008.