



EDITORIAL NSW Septiembre 2012

El análisis de los resultados de un equipo en unos Juegos Olímpicos puede ser muy simple o muy complejo, lo que es seguro para alguien como yo que empezó a pensar y a planificar los Juegos de 2012 con 4 años de antelación, es que esa valoración nunca resulta en blanco y negro. Es cierto que se consiguieron resultados excelentes, pero pensábamos que podrían ser mejores. También es verdad que no todos los resultados fueron excelentes, pero ¿sabéis que más del 80% de los deportistas que participan en unos Juegos Olímpicos rinde por debajo de sus expectativas?.

Empecemos por lo excelente, Mireia Belmonte consiguió dos medallas de plata con dos carreras épicas que espero que hayan abierto los ojos a todos aquellos que pensaban que los nadadores españoles no podían competir en las grandes ligas. ¿Y sabéis en que pruebas consiguió esas medallas? en aquellas en las que mejoró la marca con la que se había clasificado.

Y eso nos lleva a la primera reflexión, sea cual sea la posición en el ranking el día que empiezan los Juegos Olímpicos, ningún nadador alcanza sus expectativas si al menos no consigue mejorar su marca. Mireia lo consiguió en las dos últimas pruebas de las 5 en las que participó, como lo hizo Melani Costa en sus dos participaciones. Estas son las únicas nadadoras que han conseguido nadar finales mundiales en pruebas olímpicas en los últimos dos años, y también las que han mejorado sus marcas en la competición más importante, curiosa coincidencia, ¿verdad?.

Cuando no se consigue la mejor marca en el momento más importante de la temporada, surge una cuestión ¿es el rendimiento o es la preparación?, en otras palabras, el nadador falló en el momento clave o falló en su preparación. Habitualmente tendemos a inclinarnos por lo primero: el estado de forma era óptimo, pero la tensión, los nervios, la falta de experiencia, etc., no le permitieron demostrarlo en el momento oportuno. Desde mi punto de vista la pregunta simplemente es innecesaria, cuando un nadador rinde por debajo de las expectativas es una cuestión de preparación, o lo que es lo mismo la solución para que no ocurra la próxima vez está en un 99% en la capacidad que tengamos para manipular el programa de entrenamiento. Entrenar a un nadador para que alcance su máximo requiere empujar cada día sus límites un poco más allá, y los límites no están en los brazos ni en las piernas, ni en el corazón o las mitocondrias, están en el cerebro.

Con algunas excepciones los nadadores españoles no tuvieron problema para superar las eliminatorias entre los 16 primeros, lo que en aquellas pruebas con semifinales les permitió poder nadar por la tarde. Pero estar entre los 16 primeros sólo permite acceder a la final si: i. has podido nadar la eliminatoria sin tensión ni demasiado desgaste o ii. a pesar de haber nadado a tope por la mañana eres capaz de mejorar notablemente la marca de la eliminatoria apenas 6 horas más tarde. En el primero de los casos sólo se encuentran los nadadores que están entre los



mejores del ranking mundial en la prueba, pero como una gran parte rinde por debajo de sus expectativas, siempre hay 2 o 3 plazas en la final para aquellos que a pesar de haber nadado a tope en la eliminatoria pueden mejorar la marca en la semifinal. En los Juegos Olímpicos de Londres pocos de nuestros nadadores aprovecharon esa oportunidad.

Y aquí viene la siguiente pregunta ¿qué podemos hacer para que esto no ocurra en los Juegos Olímpicos de Río 2016?. Pues bien, las opciones para aumentar el número de finalistas olímpicos pasan por: i. tener nadadores clasificados sólidamente en el top5 del Ranking Mundial al menos con un año de antelación y ii. conseguir que aquellos que están más abajo en el ranking, sean capaces de nadar dos veces por debajo de su mejor marca en el plazo de 6 horas y en un entorno tan estresante como son unos Juegos Olímpicos.

La estrategia para conseguir que esto último ocurra de aquí a cuatro años está en nuestras manos, podemos esperar a que aparezcan nadadores con el talento de Yannik Agnel o Melissa Franklin o podemos entrenar a nuestros nadadores para que sean los más fuertes en cada competición. Podemos comprar las excusas de los nadadores o empujar sus límites día a día. Podemos planificar los entrenamientos anaeróbicos con 72 horas de recuperación o podemos entrenar la situación *eliminatoria-semifinal en un plazo de 6 horas*, una y otra vez en los cuatro años que tenemos por delante hasta los próximos Juegos Olímpicos.

Vosotros los entrenadores tenéis la palabra ahora, nadie puede discutir que los resultados de estos juegos Olímpicos han sido los mejores de la historia de la natación española, pero Londres acabó hace 5 semanas y ya se han empezado a nadar los Juegos de Río 2016.

Luis Villanueva
Director Técnico Natación
Real Federación Española de Natación