

¿Es buena la natación para solucionar los problemas de espalda?



De todos es sabido la recomendación de practicar natación para la mejora de las molestias o problemas de espalda, dado que ayuda en la tonificación de la musculatura general y de la espalda en particular. No por ello esta afirmación es aplicable a todos los casos dado que cada problema o lesión es diferente.

Médicos del Hospital Doctor José Molina Orosa afirman que la “natación ni previene ni cura la escoliosis. Es un buen deporte en general para la espalda, pero sobre la escoliosis no tiene más acción que cualquier otra práctica deportiva ya que flexibiliza la columna y puede contribuir a su musculación, pero no modifica la evolución de la dolencia” (La Opinión de Tenerife – 06/04/2018).

Con ello queremos hacer hincapié en la supervisión del problema y realización de trabajo orientado a la mejora de los mismos por personal cualificado, aplicando la técnica correcta de nado y el estilo que mejor convenga al tipo de problema o lesión que padezca. La natación es una actividad muy variada que nos permite múltiples opciones para su práctica, además de aportarnos más beneficios que problemas, pero aplicando los métodos adecuados.

LA IMPORTANCIA DEL TRABAJO DE FUERZA Y TÉCNICA PARA LA MEJORA DE LA NATACIÓN

Nos centraremos en la parte físico deportiva para reforzar este argumento que planteamos



Beneficios de la NATACIÓN

Practicar una hora te permite quemar hasta 600 calorías.

 Mejora la postura corporal.	 Alivia el estrés.	 Estimula la circulación sanguínea.
 Mejora la tonicidad muscular.	 Fortalece el sistema cardiovascular.	 Retrasa la etapa de envejecimiento.
 Mantiene la presión arterial estable.	 Ayuda a perder peso rápidamente.	 Desarrolla la flexibilidad.

inicialmente, visto desde punto de las Ciencias de la Actividad Física y el deporte para la mejora de la técnica de natación.

Debemos tener en cuenta que el agua ofrece una gran resistencia al avance, con lo que para poder desplazarnos y sustentarnos en el medio acuático, debemos ejercer una fuerza aplicada que nos permita lograr el objetivo de avanzar. Por ello, vemos la importancia de mejorar esta capacidad condicional (Fuerza) que nos permita vencer esta resistencia con mayor facilidad.

Podemos trabajar la fuerza de dos maneras, una global, consistente en realizar trabajo de fuerza general en seco (en una sala de entrenamiento o musculación mediante pesas, maquinaria o elementos funcionales) o de manera específica, con medios que nos generen resistencia mediante la realización de la técnica de nado dentro del medio acuático (palas, elementos de resistencia o lastres). Tal y cómo comentamos en ediciones anteriores, el trabajo de fuerza incidirá directamente en el aumento de la capacidad de resistencia (aeróbica y/o anaeróbica) así como en la mejora de la asimilación del ejercicio aplicado.

No por ello debemos centrar todo el entrenamiento en este aspecto, evidentemente, sino



que son fundamentales los entrenamientos de mejora de la técnica que nos ayudará a mejorar nuestro rendimiento y postura para desplazarnos con la menor resistencia y mayor seguridad posible en el medio acuático. En este sentido, debemos considerar los siguientes aspectos tales como:

- * La necesidad de realizar acciones propulsivas para avanzar y aumentar la velocidad que nos permita sustentarnos en la superficie (Patada y brazada).

- * Utilización del rolido (oscilación del cuerpo) en los estilos de crol y espalda para agarrar el mayor volumen de agua lo más adelante posible y trasladarlo hacia la parte posterior de nuestro cuerpo.

- * Las manos y brazos deberán moverse por diferentes lugares bajo el agua tanto en profundidad, longitud de brazada y lateralidad para buscar las zonas de mayor empuje de agua.

- * Coordinación de la respiración en el momento justo que nos lo permita la brazada.

Tanto el trabajo de fuerza como el de técnica, deben estar supervisados por profesionales cualificados del sector, que indiquen en cada momentos las cargas de trabajo a llevar a cabo y las correcciones constantes para la mejora del rendimiento y eficiencia en el nado.