

El atletismo, que en carreras se basa en habilidades básicas, algo modificadas, realmente lleva muchas centenas de años perfeccionando la eficiencia de la locomoción, y le queda menos margen de mejora. La Natación en línea evoluciona más y muy rápido, su técnica, muy artificial en un medio extraño, evoluciona aun mucho, con margen de mejora, ahora también al espesas del análisis científico de sus demandas.

Si un niño comienza a querer flotar y avanzar en el agua, realiza un movimiento de gateo o de nado "de perrito", nada eficiente para desplazarse velozmente.

La fuerza es un camino aun de gran mejora en la Natación, en Atletismo este camino tiene menos recorrido.

Juegos Olímpicos Río 2016

¿Por qué se baten tantos récords en la natación?



Adam Peaty celebra su oro y su segundo récord del mundo consecutivo en los 100 braza. EFE

La natación experimenta una mejora de los récords, cinco en Río, incomparable al atletismo, con la herencia de la era comunista

Los técnicos auguran más cambios en un deporte aún por descubrir: "Correr o saltar, en cambio, están en nuestra genética"

- [ORFEO SUÁREZ](#) 11/08/2016 16:24

La natación se devora a sí misma, un campeonato tras otro, mientras el atletismo permanece, en muchas especialidades, detenido en el tiempo, salvo por apariciones como la de **Usain Bolt**. El salto al futuro del jamaicano en las pruebas de velocidad masculina, es, sin embargo, una excepcionalidad en la tendencia de las marcas, al contrario de lo que sucede en la piscina, con cinco récords del mundo (100 braza masculino, y 100 mariposa, 400 libre, 400 estilos y 4x100 libre femeninos) en las cuatro primeras jornadas de los Juegos. Mañana abre sus puertas el estadio, en Río, por lo que resulta oportuno buscar respuestas acerca de esta disyuntiva entre dos deportes en los que el hombre busca su límite, en lucha contra el tiempo y frente a los elementos, la tierra, el aire y el agua.

En la diferencia de la resistencia que oponen esos elementos y en la forma de superarla residen algunas de las razones, aunque, paradójicamente, es mucho mayor la del agua que la del aire. La natación es, además, un deporte con menos recorrido histórico, que no parte del movimiento natural del hombre. Existe debate entre los especialistas sobre si la fuerza tiene una transferencia directa en el rendimiento, aunque es evidente que el entrenamiento en seco ha producido beneficios en los nadadores. Hay todavía mucho por investigar y mejorar en aspectos biomecánicos o en el nado subacuático, llamado el quinto estilo, porque la realidad es que la prohibición de los bañadores de poliuretano, en 2010, no detuvo la progresión.

Los rankings no dejan dudas. En los últimos 20 años, se han batido 275 récords en 16 pruebas de natación por 166 en 24 de atletismo. De éstos últimos, 38 en pértiga, sobre todo desde su inclusión en categoría femenina (ver cuadro). En los porcentajes de mejora de las marcas con distancias iguales, sólo en los 100 lisos y libre, con **Bolt** como gran artífice, el atletismo se impone a la natación por una décima (2,7% por 2,6%).

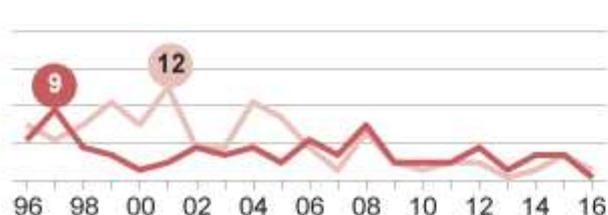
Comparativa de los récords mundiales: de la pista a la piscina

24 pruebas	ATLETISMO	16 pruebas	NATACIÓN
166 récords batidos desde 1996		275 récords batidos desde 1996	
38 de ellos en pértiga femenina			

Hombres Mujeres

NÚMERO DE RÉCORDS BATIDOS

ATLETISMO



Hombres Mujeres

NATACIÓN



% DE MEJORA DE LOS RÉCORDS MUNDIALES EN PRUEBAS DE REFERENCIA

ATLETISMO

100 metros

Burrell (USA) 94 9.85 → Bolt (JAM) 09 9.58 **2,7%**

10.49 Griffith-Joyner (USA) 1988 **No se ha batido**

400 metros

Reynolds (USA) 88 43.29 > 43.18 Johnson (USA) 99 **0,002%**

47.60 Koch (RDA) 85 **No se ha batido**

1.500 metros

Morceli (ARG) 95 3:27.37 > 3:26.00 (MAR) 98 El Guerrouj **0,006%**

Yunxia (CHI) 93 3:50.46 > 3:50.07 G. Dibaba (ETI) 15 **0,001%**

Maratón

NATACIÓN

100 metros

Popov (RUS) 94 48.21 → Cielo (BRA) 09 46.91 **2,6%**

Jingyi Le (CHI) 94 54.01 → Campbell (AUS) 016 52.06 **3,6%**

200 metros

Lamberti (ITA) 89 1:46.69 → Biedermann (ALE) 09 1:42.00 **2,6%**

Van Almsick (ALE) 94 1:56.78 → Pellegrini (ITA) 09 1:52.98 **3,6%**

400 metros

Perkins (AUS) 94 3:43.80 → Biedermann (ALE) 09 3:40.07 **1,6%**

Evans (USA) 88 4:03.85 → Ledecky (USA) 16 3:56.46 **3,0%**

1.500 m. hombres / 800 m. mujeres

Mientras que en natación no sobreviven récords anteriores a 2008, el atletismo es todavía rehén de la era del dopaje de Estado en el bloque comunista. Los 74,08 metros de **Jürgen Schultz** en disco o los 86,74 del soviético **Yuri Sedyi** en martillo, ambos logrados hace 30 años, en 1986, son un buen ejemplo. Entre las mujeres, son siete las marcas heredadas de entonces. La más antigua, los 1:52.28 de la checoslovaca **Jarmila Kratochvilova** en 800, acreditados aún más atrás, en 1983. El Mundial de atletismo, en Helsinki, nacía ese año. Quienes correrán en Río aún no lo habían hecho.

La primera cuestión a preguntarse es por qué, si sobreviven los registros de **Kratochvilova** o **Marita Koch**, no lo hacen los de **Korenlia Ender**, **Ulrike Richter**, **Barbara Krause** o **Kristin Otto**, ya que, en lo cuantativo y lo cualitativo, la cosecha de la natación de la RDA fue mayor que la del atletismo. La respuesta puede estar en relación con lo que explica **Raúl Arellano**, catedrático de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte en la Universidad de Granada: «En el atletismo, lo que se hace para mejorar muscularmente se transfiere directamente en el rendimiento. En el agua, el problema es que no se produce esa transferencia directa por la tendencia del cuerpo a hundirse. Es como correr en la arena». Si el dopaje buscaba entonces, esencialmente, la mejora muscular, puede concluirse que **Marita Koch**, aunque nunca dio positivo, habría sacado más partido que las nadadoras de su extinto país.

"Estar más fuerte no quiere decir nadar más rápido", prosigue este investigador, que colabora con **Fred Vergnoux**, entrenador de **Mireia Belmonte**, en el análisis previo a las finales, como la que, la pasada madrugada, disputó en 200 mariposa. **Vergnoux** insiste en que la mejora se debe a tres cosas: "Trabajo, trabajo y trabajo". Pese a ello, recurre a los servicios de analistas en biomecánica. **Katie Ledecky** o **Katinka Hosszu**, que lograron en las finales del martes su segundo y tercer oro, respectivamente, en 200 libre y 200 estilos, y suman dos récords en Río (400 libre y 400 estilos), realizan entrenamientos insoportables para otras nadadoras.

La estadounidense se levanta a las cuatro de la mañana y a las cinco se zambulle para su primera sesión. La húngara ha declarado que, desde Londres, sólo recuerda haber tenido un día libre.

Rafael Martín, responsable de relevos durante los Juegos de Barcelona y profesor, como **Arellano**, pero en la Universidad de A Coruña, matiza a su colega: "En el atletismo, esa transferencia de fuerza es cada vez más difícil. A muchos nadadores, en cambio, les ha servido para mejorar. **Mireia**, por ejemplo, lo ha hecho en el gimnasio". El trabajo en seco es visible en el caso de **Adam Peaty**, dueño de uno de los récords de Río (100 braza). Ha potenciado piernas y pectorales, básicos en ese estilo.

"Correr, saltar y lanzar son movimientos que están en el código genético del hombre, al contrario que gatear, lo más parecido a la natación. Eso da al atletismo años de ventaja", insiste **Martín. Arellano** coincide y se refiere al valor de cualquier detalle o cambio técnico en la natación: «Sucedió con los bañadores de poliuretano, aunque **Phelps** jamás lo utilizó. En **Mireia** tampoco producía apenas efectos. Los que ahora llevan las mujeres, aunque de otro material, tienen propiedades similares». "En el nado subacuático - prosigue- se producirán avances notables en el futuro, pero para eso será necesaria una generación nueva. Hay cosas que se han de asimilar desde niño". Las mayores investigaciones se desarrollan ahora en Japón, por lo que, aunque sea ya sin **Phelps**, atentos a Tokyo.