

# Cómo crear "Mireias Belmonte" - Mediterráneo - 26/12/2017

NUEVO MÉTODO PARA FACILITAR LA TRANSICIÓN DE LA BASE A LA ÉLITE



► En un taller en la UJI se expuso de forma teórica y práctica, con niños de las diferentes etapas, todo el proceso de la natación base.

## Cómo crear 'Mireias Belmonte'

La escuela de natación **Nados de Castellón** expuso en un taller de la UJI su innovador sistema con el que busca que los jóvenes prolonguen su vida deportiva tras los 15 años. Es la edad crítica en la que la cantera española de nadadores se reduce

MIGUEL MORA  
deportes@epmediterraneo.com  
CASTELLÓN

El secreto para crear más *Mireias Belmonte* puede estar en Castellón, donde la escuela de natación Nados ha apostado por un innovador sistema de entrenamiento basado en fomentar las condiciones para que casos como el de la nadadora catalana dejen de ser la excepción en la natación española.

Paco Campos, director técnico de Nados, explica que todo parte de una reflexión: «¿Cómo es posible que España apenas logre éxitos en natación, cuando lo primero que hacen todos los padres es apuntar a sus hijos desde muy pequeños para que aprendan a nadar?».

La respuesta, como apunta el propio Campos, se halla en que «la natación de competición es un deporte muy sacrificado, poco considerado y de un abandono muy prematuro, ya que gran parte de los nadadores dejan de practicarlo en torno a los 15 años, sin haber llegado a la máxima plenitud de desarrollo físico y mental», detalla.

Como ejemplo, basta mirar la participación en las últimas competiciones disputadas en la provincia, con 273 nadadores en la segunda jornada de la Liga Promesas autonómica benjamín y alevín, que se convierten en 121 en el último control infantil, junior y absoluto.

De hecho, Campos destaca que «los campeonatos nacionales más bonitos son los de categoría alevín, en los que hay ma-



► Nacho Campos (centro) se hizo con la doble corona nacional alevín en 100 y 200 libres.



► Claudia Fandos, campeona nacional de 100 espalda.

**La apuesta es reducir el tiempo de entrenamiento, pero optimizarlo y dejar que el niño crezca**

**En el último Nacional alevín consiguieron ocho medallas, incluidos cuatro títulos de España**

yor participación y nivel, antes de que empiecen los abandonos y se vaya reduciendo progresivamente el número de nadadores a medida que se hacen mayores».

Ante esta situación, Nados, que nació hace 20 años como la primera escuela de natación en la capital de la Plana, en el 2005 empezó a apostar por una arriesgada nueva línea. Campos explica que sus «nadadores optimizan el tiempo que están en la piscina, para no invadir sus etapas de crecimiento». Y es que consideran que el principal motivo de abandono son las excesivas horas de entrenamiento habituales, que «restan tiempo al ocio y otros aspectos de la vida del niño o adolescente que hay que atender».

En Nados están contra el «cortoplacismo en la natación» y priorizan «que los jóvenes alcancen un buen nivel y una elevada motivación en las etapas competitivas», en torno a los 18 años.

### De nadar a entrenar

Recientemente participaron en el taller en la UJI *Itinerario formativo del joven nadador: del aprender a nadar al aprender a entrenar*, donde también intervinieron Vicente Richart, director técnico del CN Castalia, y Salva Illana, del grupo de investigación en biomecánica aplicada al deporte de la Universitat de València. Allí expusieron su método de formación, que vienen aplicando desde hace 12 años y con el cual logran

«que los niños completen toda su etapa de formación base sin abandonos y con una asistencia a los entrenamientos superior al 95%», puntualiza. Campos señala que iniciaron su proyecto con 14 nadadores, «de los cuales ninguno ha dejado de nadar», y ya cuentan con 57 niños en distintas etapas.

Los resultados de sus nadadores también les respaldan, ya que los de mayor edad consiguieron este verano ocho medallas en el Campeonato de España alevín, incluyendo dos títulos nacionales para Nacho Campos, uno para Cristina Giobanu y otro para Claudia Fandos. Son los primeros logos de un futuro que promete. ≡