



Mullen, G.J. (2018). *Swimming Science: Optimum performance in the water*. First edition. Brighton: Ivy Press.

ISBN: 978-1782405771

Nº páginas: 192

La natación, tal como reza el tópico popular, es uno de los deportes que goza de mayor reconocimiento y aceptación por sus virtudes como ejercicio físico saludable y presenta una amplia implantación práctica en todas las franjas de edad, desde los primeros meses de vida hasta la vejez.

Esta creencia se ve reforzada por el hecho de que la natación, además de la vertiente saludable, ofrece un amplio repertorio de posibilidades de práctica en diversos ámbitos, desde el utilitario, pasando por el educativo y el recreativo, hasta el ámbito deportivo, cuya variante competitiva cuenta con el potente impulso de su consolidada

representatividad olímpica, destacando como uno de los deportes más relevantes del programa de competiciones de los Juegos Olímpicos.

Es precisamente en el ámbito del deporte competitivo en el que el libro titulado *Swimming Science: Optimum performance in the water (1st edition)* puede ofrecer información de utilidad sobre conocimientos de aplicación específica que conciernen a algunas de las áreas consideradas fundamentales porque tratan aspectos condicionantes del rendimiento deportivo en la natación competitiva.

En esta primera edición de 2018, el libro editado por G. J. Mullen cuenta con la colaboración de reputados especialistas de reconocimiento internacional, que redactan los contenidos con un enfoque científico pero sin renunciar a la concreción y sencillez, aportando numerosas figuras y gráficos para facilitar la comprensión del texto; de este modo, la lectura se presenta fluida y amena. No obstante, el lector especializado puede encontrar algunos aspectos del libro escritos de manera excesivamente sintética y faltos de profundización; algo que no sorprende en un texto de extensión limitada a 192 páginas.

El libro se estructura en 6 capítulos: 1) Hidrodinámica, 2) Técnica, 3) Entrenamiento en agua, 4) Entrenamiento en seco, 5) Nutrición y 6) Prevención de lesiones y rehabilitación.

El capítulo 1 analiza la interacción del cuerpo humano con el agua, considerando el efecto de las fuerzas que actúan sobre la posición y el movimiento durante las distintas formas de desplazamiento características de la natación. La profusión de imágenes que apoyan la descripción del texto representa una ayuda interesante para la comprensión de conceptos complejos.

En el capítulo 2 se amplían los contenidos relacionados con la hidrodinámica en general, pormenorizando en los aspectos relativos a la técnica de nado en crol. Pero se echa en falta la referencia al resto de los estilos de nado, especialmente braza y espalda, y a la salida y los virajes; componentes técnicos decisivos que determinan en gran medida el rendimiento competitivo.

El entrenamiento en agua que se presenta en el capítulo 3 incorpora algunos temas de interés que han recibido poca atención en otros libros sobre la natación competitiva: la importancia de la práctica deliberada en el aprendizaje de las habilidades específicas, el uso correcto de las palas como herramienta para la mejora de la fuerza específica de nado, y la tendencia imperante al aumento del empleo del entrenamiento ultracorto de ritmo de prueba (USRPT) e interválico de alta intensidad (HIIT). No obstante, el contenido del capítulo adolece de la conveniente ejemplificación para clarificar el modo de proceder en la puesta en práctica de los medios y métodos mencionados.

En el capítulo 4, entrenamiento en seco, llama la atención la mención del paradigma de la repetición máxima (1RM) como único criterio para la concreción de los parámetros de carga del entrenamiento de fuerza, principalmente en lo referente a la intensidad, teniendo en cuenta que la investigación científica de las últimas décadas ha puesto de manifiesto la conveniencia de sustituir dicho paradigma por el empleo del carácter del esfuerzo (o las repeticiones en reserva) y, sobre todo, de la velocidad de ejecución.

Correspondencia:

Antonio Oca Gaía
Escuela Nacional de Entrenadores. Real
Federación Española de Natación
C/ Juan Esplandiú, 1. 28007 Madrid
(España).
oca.natacion@gmail.com

Citación:

Oca, A. (2023). Recensión del libro
*Swimming Science: Optimum
performance in the water*. First edition.
*RIAA. Revista de Investigación en
Actividades Acuáticas*, 7(13), 28-29.
<https://doi.org/10.21134/riaa.v7i13.2002>

Por otro lado, el capítulo incluye información relevante sobre el impacto de la visualización y del sueño en la recuperación y en la mejora del rendimiento.

En el capítulo 5, se hace mención al gasto energético expresado mediante el equivalente metabólico (MET) y a los requerimientos de agua y de principios inmediatos (carbohidratos y proteínas exclusivamente). Se incluyen además otros apartados dedicados a la importancia del hierro y de los electrolitos, analizando también los efectos de la suplementación con cafeína y creatina, de uso frecuente entre los deportistas que practican la natación competitiva. Pero como ocurre en otros capítulos, la falta de pautas concretas y la carencia de ejemplos merma la utilidad práctica de los contenidos.

El capítulo 6 describe someramente las lesiones más frecuentes en la natación deportiva, señalando las causas productoras y las características generales de las distintas fases de la recuperación. En este capítulo se indican también algunos procedimientos y elementos útiles para la prevención de dichas lesiones.

En conclusión, el libro, en su mayor parte, trata de forma precisa pero insuficiente algunos de los aspectos más relevantes de la natación deportiva, y requiere de una revisión actualizada de otros. Por tanto, se alienta al editor a la publicación de una segunda edición revisada y ampliada, en la que se incluya un mayor número de pautas y de ejemplos prácticos para facilitar la comprensión de los contenidos.

Referencias

Mullen, G.J. (2018). *Swimming Science: Optimum performance in the water. First edition. Brighton: Ivy Press*. ISBN: 978-1782405771