



Arabako Urrezko Emakumeak Alavesas de Oro



“La natación es
un deporte muy
sacrificado, pero
merece la pena”

Ainhoa Gotxikoa y Uxue Alba son las grandes promesas de la natación alavesa.

Ainhoa Gotxikoa, vitoriana de 16 años, es una braciista con gran proyección formada en la cantera del club Menditxo. Empezó con 8 años siguiendo la estela de su hermana y posee ya varios récords absolutos de Álava.

Uxue Alba es, a sus 17 años, otro referente en la especialidad de espalda. Formada en el club Judimendi, posee varios récords provinciales y de Euskadi en su edad.

Ambas han participado en campeonatos de España absolutos y sacrifican su día a día, para ser mejores en ese pulso constante con el cronómetro. Sobrepasan el 1,80 de altura, un físico que les da un plus para desempeñarse en un deporte duro y exigente.

El agua es, para ambas, su hábitat natural donde encuentran “la tranquilidad y la calma” para evadirse del estrés diario.



¿Cómo comenzasteis a practicar natación?

Ainhoa: Tenía 7 u 8 años y como mi hermana ya nadaba quise probar. Me inicié en la categoría prebenjamín y me gustó mucho. Empiezas con todos los estilos, pero siempre hay alguno en el que destacas más, en mi caso la braza.

Uxue: Mi hermano hacía natación y le iba a ver. Lo probé con 6 años y me gustó. Ya había practicado otros deportes como patinaje, baile, waterpolo y triatlón.

¿Qué es lo que os lleva a definiros por un estilo concreto?

Ainhoa: Cada uno tiene su dificultad. La braza es el estilo que más entreno y empecé a destacar. Me centré más en él, aunque compito en todos.

Uxue: Pues no sabría decirte. Es lo que más me gusta nadar y en el que más cómoda me siento, de ahí los buenos tiempos que tengo.

¿Recordáis todas las marcas que tenéis? ¿Es una especie de obsesión?

Ainhoa: Dependemos de nuestros tiempos. Es muy sacrificado y las mejoras se consiguen a medio o largo plazo porque rascar décimas es complicado. Es un deporte muy técnico y cualquier error penaliza. En 100 metros braza tengo 1:13:43, en 200 metros 2:40.90 y en 50 metros creo que 33 segundos y alguna décima. Y vengo de hacer récord de Álava en 50 mariposa con un tiempo de 29.27. Entre otras, por resumir.

Uxue: Tengo el récord absoluto de Álava y mejor marca de Euskadi de 17 años en los 200 metros espalda con 2:13.37. En el 200 libre, récord absoluto de Álava con 2:07.21 y en 100 espalda, récord absoluto de Álava con 1:03.48, todo en piscina de 25 mientras que en la de 50 metros tengo el récord absoluto de Álava y mejor marca de 17 años en Euskadi en 200 espalda con 2:19.73 y récord absoluto de Álava 100 espalda con 1:05.81. En estilos y estilo libre tengo algunas mejores marcas de 17 años.



¿Cómo es vuestro día a día?

Ainhoa: Los lunes y martes voy a entrenar a las 6 y media de la mañana. El resto de días voy a clase, termino a las 14:15 horas, voy a casa, como y a todo correr, hacia las 15:20 horas, salgo de casa para llegar al entrenamiento a las 15:45 horas. Hago agua hasta las seis y después otra hora de seco. Después de todo eso, voy a casa, estudio, terminar las tareas del día y duermo hasta el día siguiente. Y así todas las semanas.

Uxue: Entreno de lunes a sábado. Dos días a la semana doblo los entrenamientos y hago por las mañanas y por las tardes. Tengo que madrugar bastante y empezamos a las 6 de la mañana. Me faltan horas en el día.

¿Merece la pena tanto sacrificio?

Ainhoa: Por supuesto. No me cuesta porque estoy motivada todos los días para afrontar este ritmo. Me da muchas satisfacciones. Sin objetivos no hay motivación y sin motivación cuesta más.

Uxue: Sí, aunque es duro y sacrificado. Hay que trabajar día a día para mejorar tus tiempos, aunque cuesta mucho. Bajar una décima o una centésima es ya un gran logro, aunque parezca poco.

¿Cuál es la mejor edad para un nadador?

Ainhoa: Según mi entrenador, a partir de los 24 años. Así que todavía me quedan unos cuantos años para seguir mejorando y disfrutando. Siempre con objetivos por cumplir. Para mí la natación es una forma de vida.

¿Qué hay que tener para ser una estrella de la natación?

Uxue: Aparte de técnica y fuerza, tener la cabeza bastante bien y saber tus objetivos, metas y límites. La cabeza es lo más importante.

¿Ser profesional de la natación es casi imposible?

Uxue: Es uno de los deportes donde es más complicado dedicarte al 100 % y ganarte la vida con ello. No es como otros deportes. Tienes que destacar muchísimo y aun haciéndolo, creo que de la natación no puedes vivir. Por eso, es importante tener una formación académica o un trabajo para ganarte la vida.

¿Quiénes son vuestros referentes?

Ainhoa: Ahora mismo, Jessica Vall porque es bracista y es una referente para las que somos bracistas. Y, por supuesto, Mireia Belmonte porque es una referente mundial.

Uxue: Catalina Corró que ha superado dos tumores cerebrales y que sigue nadando al nivel de antes. Es un ejemplo a seguir.

¿Miráis al futuro lejos de la natación?

Ainhoa: Claro, los estudios son muy importantes. Quiero hacer algo relacionado con el deporte. Se me pasan las horas volando haciendo deporte y es lo que me apasiona.

Uxue: Estoy en Segundo de Bachiller. Me gustaría hacer IVEF o Magisterio deportivo. Aunque empiece en la universidad mi intención es seguir entrenando y compitiendo.

¿Qué sentís cuando estáis en el agua?

Ainhoa: Sobre todo, tranquilidad. Cuando estoy en el agua, me olvido de todo.

Uxue: Me siento muy bien en el agua. Te despejas, te evades del estrés, aunque algunos días te estresas en la propia piscina (risas), si el entrenamiento es muy exigente.

¿Por qué recomendarías la natación a nivel competitivo?

Uxue: Muchas veces te ayuda en tu concentración. Al competir trabajas mucho la concentración y la disciplina. Animaría a todos los niños y niñas, recordándoles que es muy sacrificado. Pero como te guste, no te puedes desenganchar. ●



Breve historia de la natación

El origen de la natación es ancestral y se tiene prueba de ello a través del estudio de las más antiguas civilizaciones. El dominio de la natación y del agua forma parte de la adaptación humana, desde que los primeros homínidos se transformaron en bípedos y dominaran la superficie terrestre.

Origen e inicios de la natación

El origen de la natación lo encontramos ya en la Prehistoria. Lo prueban unas pinturas descubiertas de la Edad de Piedra (hace 7.500 años), que representan personas nadando. Del mismo modo, la primera referencia escrita data del año 2000 a.C.

Ya en el antiguo Egipto, el "arte de nadar" estaba muy presente entre en la población. Debes saber que este es un país con costa marítima y está dividido en dos por el gran río Nilo. Además, disponía de una infinita red de canales. Por lo tanto, no saber nadar era un riesgo para la vida. En el Japón antiguo, bajo el reinado del emperador Sugiu, ya en el año 38 a. C., cada año se celebraban ciertas competiciones deportivas, entre las que se encontraba recorrer ciertas distancias nadando. Siglos más tarde el emperador Go-Yozei impuso la natación en las escuelas japonesas en el siglo XVII. Entre los antiguos griegos, nadar era algo tan difundido que incluso para decir que una persona era analfabeta, se decía que "no sabe ni leer ni nadar".

El filósofo griego Platón en el año 355 a. C., dice en uno de sus escritos: «¿un cargo oficial debe recaer en una persona que sea

culta, no como otros que no saben nadar ni leer?». Aunque en la antigua Grecia se le concedía gran importancia a la natación, curiosamente esta práctica nunca estuvo incluida en el programa de los Juegos Olímpicos de aquellas épocas.

Por ello, para encontrar los primeros orígenes de la natación, tanto deportivos y competitivos de relevancia, hemos de saltar a principios del siglo XIX, en Gran Bretaña como veremos más adelante. De hecho, sumergirse y nadar en el agua era algo asociado a remedios para las muchas enfermedades epidémicas.

La natación fue un deporte muy apreciado en las civilizaciones de Grecia y Roma, principalmente se empleaba como entrenamiento para los soldados o guerreros, también que en Japón ya se realizaban competiciones en el siglo I a.C., pero llegada la Edad Media en Europa su práctica cayó en el olvido. Eso no significa que todos los entrenadores de elite australianos se plieguen a unos planes y métodos comunes, pero en esa olla de mezcla de influencias, caldeada permanentemente por una tradición apabullante, se cocinan campeones como Emma McKeon, Kaylee McKeown, Ariarne Titmus, Kyle Chalmers o Isaac Stubblety-Cook, que han aportado a su país un botín de oro en Tokio.

La natación como deporte, su inventor

Se considera el inventor de la natación al británico John Trudgen (1852-1902), que fomentó el estilo que lleva su nombre, una especie de nado lateral que había aprendido de los indios del Amazonas. Con esta técnica se daba un paso adelante en la evolución de los estilos, demostrándose que era más efectivo que la antigua braza de pecho.

La natación tiene unas reglas, estilos y formas de nadar muy concretas.

La historia de la natación tiene sólo 200 años. El hombre siempre ha querido imitar a los peces en el agua. La ciudad de Boston es pionera en la era moderna de este deporte, cuando el 23 de Julio de 1827 funda la primera escuela de esta disciplina acuática.

Esta academia surge junto con la National Swimming Society, fundada en Londres en 1837, la primera organización rectora de este deporte en el mundo. Dos años después, en 1869 se creó la Metropolitan Swimming Clubs Association, que más tarde se convirtió en la Amateur Swimming Association (ASA).

Con estas organizaciones se fomenta y desarrolla la natación como un deporte acuático, es decir, la competencia entre participantes para ser el más rápido sobre una distancia establecida, exclusivamente mediante propulsión propia.

La natación nace como deporte a principios del siglo XIX, en Gran Bretaña. La Sociedad Nacional de Natación de Londres (National Swimming Society of London), se fundó en el año 1837. Se organizaban multitud de competiciones de natación.

En el año 1869, encontramos el primer campeón del mundo de natación, que es Tom Morris, ganado una carrera de una milla (1.600 metros) disputada en el río Támesis. Tuvo mucha aceptación y pronto este deporte se expandió por todo el mundo.

En el último tercio del siglo XIX, la natación de competición en varios países europeos ya contaba con su propia federación. También, se establece con éxito en Nueva Zelanda y Australia.

En el año 1870, en los Estados Unidos comenzaron a crearse clubes de aficionados a la natación que organizaban frecuentes competiciones. Pocos años después, en el 19 de julio del año 1908 se funda la FINA: Federación Internacional de Natación.

Evolución de la natación

En los Juegos Olímpicos de París en 1900, ya se introdujeron las pruebas de espalda. Posteriormente, en el año 1908 el estilo trudgen fue mejorado por el australiano Richard Cavill que incorporó lo que se denomina patada continua. Esto supuso que se pudiera nadar aún más rápido.

En 1908 se crea en Londres la Federación Internacional de Natación (FINA) con una representación de 8 federaciones nacionales: Alemania, Bélgica, Finlandia, Hungría, Francia, Dinamarca, Reino Unido y Suecia. Su función es la de regular las normas de la natación a nivel competitivo, así como la de organizar periódicamente eventos y competiciones de natación. Las modalidades que regula la FINA son la natación, los saltos, la natación sincronizada, el waterpolo y la natación en aguas abiertas.

El primer presidente de la FINA fue George William Hearn que ocupó su cargo en el periodo 1908-1924. El actual presidente es Julio César Maglione desde el año 2009

Pero el avance más significativo en el deporte de la natación se produjo a partir de los Juegos de Estocolmo, en 1912. Fue allí cuando un príncipe hawaiano, Duke Paoa Kahanamoku, introdujo un estilo revolucionario, al parecer originario de los polinesios de los mares del Sur, que viene a ser lo que hoy en día es el estilo crol.

Duke Kahanamoku, obtuvo la medalla de oro en los 100 metros libres, batió el récord del mundo e inició una etapa de absoluto dominio, llegando a participar en cuatro Juegos Olímpicos. A partir de los

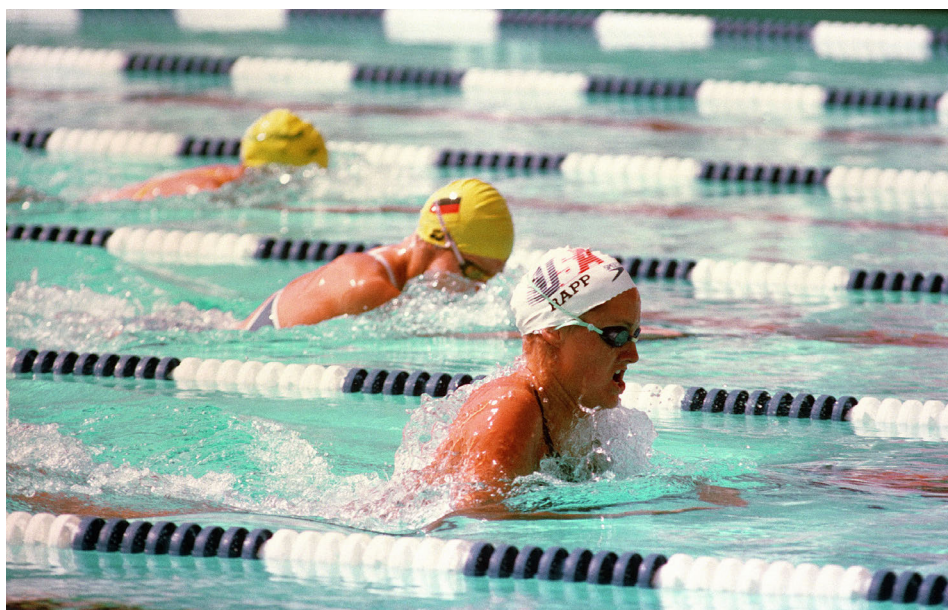
años veinte, el crol (que significa algo así como "arrastrar") se impuso como el estilo más efectivo de la natación.

Las competiciones femeninas de natación se incluyeron por primera vez en los Juegos Olímpicos de 1912 y la primera aparición de la natación sincronizada en los mismos fue en Los Ángeles 1984. Aparte de las olimpiadas, las competiciones internacionales en Europa han estado patrocinadas por clubs de aficionados a la natación desde finales del siglo XIX. Sin embargo, hasta la década de 1920 estas competiciones no quedaron definidas sobre una base estable y regular. Gran Bretaña había creado algunas competiciones entre las naciones del Imperio Británico antes de 1910. Los primeros juegos oficiales del Imperio Británico, en los que la natación fue un componente importante, se celebraron en Canadá en 1930. La natación juega ahora un papel fundamental en varias otras competiciones internacionales, siendo las más destacadas los Juegos Panamericanos y las competiciones asiáticas y mediterráneas.

Pero nos falta uno más para completar los cuatro estilos del programa olímpico: la mariposa. Fue a partir de los años 30

cuando se originó este estilo, tomando como base la braza, solo que se producía la recogida de los brazos por fuera del agua. Este estilo es una evolución braza y es el que mayor gasto energético exige. Algunos años después, se introdujo la segunda parte diferenciadora del estilo, el movimiento ondulante de la batida de piernas, con lo que la "mariposa" pasó a ser "delfín", aunque tradicionalmente se ha mantenido el primer nombre.

La FINA organizó en 1973 por primera vez unos Campeonato del Mundo de Natación, que se celebrarían cada cuatro años, en la actualidad se efectúa cada año impar. La primera sede de estos campeonatos se realizó en Belgrado, Yugoslavia (actual Serbia) y en la que participaron 686 nadadores de 47 federaciones nacionales y cuyas pruebas permitían clasificarse para los Juegos Olímpicos. A partir de esa fecha la Federación Internacional de Natación organiza diversas competiciones en sedes diferentes repartidas por todo el mundo, como la primera Copa Mundial de Waterpolo en Rijeka, Yugoslavia, en 1979; el primer Campeonato del Mundo de Natación en Aguas Abiertas en Perth, Australia, en 1991, o el primer Campeonato del Mundo de Natación en Piscina Corta en Palma de Mallorca, España, en 1993. ●



¿Dónde puedes aprender y disfrutar de este deporte?

Ponte en contacto con la
Federación Alavesa de Natación



**ARABAKO IGERIKETA
ELKARTEA**
**FEDERACIÓN ALAVESA
DE NATACIÓN**

Plaza Amadeo García de Salazar, s/n
01007, Vitoria-Gasteiz (Araba-Álava)
945 14 43 50

www.alavesanatacion.org
f.a.n@alavesanatacion.org



dxtfem.com/alava/

EL SITIO QUE TE INFORMA SOBRE
EL DEPORTE FEMENINO EN ARABA

ARABAKO NESKEEN KIROLARI
BURUZKO LEKU



Kirol Zerbitzua
Servicio de Deporte

araba **álava**
foru aldundia diputación foral



web.araba.eus/es/deporte