

Isis Mínguez. Entrenadora de las Escuelas Deportivas Municipales de Natación Sincronizada.

“si no tienes una buena base de natación, es muy complicado aplicar la técnica de la sincro”.

“Nosotras entrenamos dos días a la semana, durante una hora. En el resto de España están ensayando durante cuatro horas y a diario”.

“Tenemos una selección alevín y la idea es conseguir llevar este grupo a un campeonato, aunque sólo sea a nivel de exhibición”.

“Gemma Mengual ha hecho todo en España por este deporte”

¿Qué cualidades debe tener una buena nadadora de sincro?

La principal es haber nadado y conocer los tres estilos básicos (braza, crawl y espalda), porque si no tienes una buena base de natación, es muy complicado aplicar luego la técnica de la sincro. De hecho, las niñas que peor nadan son a las que mas le cuesta.

¿Qué es lo más complicado en la enseñanza de esta disciplina?

Sobre todo el principio, la técnica. La guinda se la llevan las posiciones invertidas. Les cuesta un montón situarse, porque estar boca abajo es un poco “descolocante”. A mi juicio esto es lo más difícil. Las posiciones invertidas, asimilar la técnica de “remada americana” que es el movimiento más básico para mantenerse boca abajo.

¿Cómo ves el nivel de las chicas?

Ahora mismo entrenamos dos días a la semana, una hora cada uno de ellos. En el resto de España están ensayando durante cuatro horas y a diario.

Ahora mismo el nivel es muy bajo, pero por algo hay que empezar. Quizás lo más aconsejable sería que yo pudiera ejercer mi actividad solamente en un club en vez de tener que desplazarme. De este modo las chicas vendrían a esa piscina y yo podría dedicarme toda la tarde al mismo grupo.

¿Es dura la natación sincronizada?

Hombre, entrenando lo que entrenamos, duro no es. Sin embargo si pudiésemos entrenar esas cuatro horas sería distinto: Una hora de físico fuera del agua con gimnasio incluido, más otra hora de natación y luego otras dos de técnica con las rutinas... entonces sí sería duro.

¿Qué objetivos se buscan con esta actividad?

Ahora mismo tenemos una selección alevín y la idea es juntarlas para que se conozcan un poquito y ver si podemos llevar este grupo a un Campeonato de Euskadi, aunque sólo sea a nivel de exhibición.

Con el resto, además de mostrar el trabajo de sus niñas a los padres al final del curso, disputamos los Juegos Deportivos de Navarra. Empezamos el año pasado con cinco equipos y este año ya son ocho. Entonces compiten entre ellas, en diferentes categorías y de ahí salen las campeonas navarras.

¿Cuánto debe agradecer la natación sincronizada, ahora que se retira, a Gemma Mengual?

Yo creo que ha hecho todo en España por este deporte. A todos nos ha pillado por sorpresa su retirada porque pensábamos que iba a aguantar hasta Londres, pero ha decidido irse antes.

Hoy en día ella es el referente, ha sido capaz de crear una base que ha hecho que las licencias aumenten una barbaridad y, aunque ella no esté, ese trabajo hará que continúen creciendo.

¿España seguirá al mismo nivel sin ella?

Yo creo que sí. Seguiremos batallando con las rusas y con las chinas, que vienen apretando fuerte, pero indudablemente estaremos arriba

¿Se atreve a aventurar alguna medalla para las nuestras en Londres?

Seguro. Ganar a las rusas parece improbable, pero me consta que están entrenando con ese objetivo y estoy convencida de que se colgarán algún metal.