

Estimad@ Responsable Federación Autonómica,

A menudo la Dirección Técnica de la RFEN recibimos numerosas consultas de técnicos o padres sobre algunos aspectos relacionados con la práctica de la natación de sus hijos/as. Entre las preguntas más comunes, un tema recurrente es la edad a la que los deportistas deberían de comenzar a utilizar material específico como los **bañadores de competición**, así como **suplementos alimenticios** para mejorar su nutrición y/o su rendimiento.

En este sentido, la RFEN no pretende establecer ninguna norma que limite la libertad individual o de las familias, pero sí proporcionar **recomendaciones** que puedan guiar las decisiones en la práctica deportiva de la natación. Asimismo, es importante remarcar que las recomendaciones generales pueden variar en función de casos específicos e individuales.

En relación con el uso de **bañadores de competición**, se recomienda inculcar a los deportistas la filosofía de que lo más importante para mejorar el rendimiento es el esfuerzo diario en los entrenamientos y competición. Todas las ayudas externas para el rendimiento (como el bañador de competición) tienen una influencia mucho menor en “nadar rápido” que “entrenar bien”. Por eso, el uso del bañador de competición no es algo que se deba de priorizar mientras no se consiga un buen seguimiento y dedicación en los entrenamientos. Además, los importantes cambios que se producen en la morfología del cuerpo durante el crecimiento (sobre todo en las edades entre los 11 y los 14 años) hacen recomendable que los niños/as se acostumbren a dominar y controlar su cuerpo en el agua sin ayuda de ningún material externo que modifique su posición en el agua. **Es por ello, que se recomienda limitar el uso de bañadores de competición para los deportistas menores de 14 años, lo que se correspondería a las categorías pre-benjamín, benjamín y alevín.**

En cuanto al uso de **suplementos alimenticios y ayudas ergogénicas**, es muy recomendable orientar siempre el foco de atención hacia la comida. Lo más importante en deportistas de edades jóvenes es que sigan una alimentación variada y equilibrada y que prioricen alimentarse con comida antes de pensar en utilizar suplementos. Alimentos cotidianos como la fruta (plátanos, melón, sandía, ...), un sandwich o la leche son ideales para ingerir entre horas y ayudar a los deportistas a mantener sus niveles de gasolina adecuados durante las competiciones o entrenamientos. En muchas ocasiones, las familias adquieren diferentes tipos de suplementos o bebidas isotónicas que no aportan un valor añadido a deportistas jóvenes en comparación a lo que la comida podría aportar. **Por ello, independientemente de la edad y del nivel deportista, recomendamos garantizar una correcta alimentación con “comida” antes de pensar en adquirir ningún suplemento.**

Si hablásemos de productos que se suelen utilizar en el deporte de elite en forma de ayudas ergogénicas (tales como la cafeína, la creatina, los batidos proteicos o los recuperadores), el mensaje vuelve a ser que todos estos aspectos son mucho menos importantes para el rendimiento que el trabajo y dedicación diaria al entrenamiento. Por ello, solo se recomienda para deportistas con un alto nivel de rendimiento, que poseen un adecuado dominio de hábitos deportivos y siguiendo las recomendaciones de un especialista titulado. **En cualquier caso, se desaconseja el uso de este tipo de ayudas ergogénicas de manera general para deportistas menores de 16 años.**

Dirección Técnica RFEN