

El pullboy: ¿Amigo o enemigo del nadador?

JORGE ORTEGA DIEZ · 2014

El pull-boy es un elemento con forma de ocho, utilizado en el [entrenamiento](#) de la [natación](#) y formado de espuma de poliuretano, cuya densidad es inferior a la del agua, por lo que nos otorga una flotabilidad extra. Los encontramos de distintas formas y tamaños (figura 1).



Figura 1: Pullboy

Se coloca entre las piernas, normalmente entre los muslos, cuanto más arriba más fácil de llevar, si bien también se puede realizar el trabajo de pullboy sujetándose este por encima de los tobillos (figura 2).



Figura 2: Zonas de colocación del pullboy

Las características del material hacen que se modifique nuestra capacidad de flotación. Hemos introducido un nuevo elemento que genera una nueva fuerza vertical y hacia arriba, que hace que varíe el centro de flotación del nadador, lo que puede tener consecuencias en el desplazamiento de este.

El pullboy es un elemento utilizado masivamente en cualquier piscina y rechazado a su vez por muchos entrenadores. Nos proporciona unos beneficios teóricos, pero no sin ir asociados de ciertas modificaciones que hemos de conocer. Detallamos a continuación algunos de estos posibles beneficios o usos en los que podemos pensar que el pullboy nos

resulta útil, así como aquellos puntos “negativos”, que hemos de tener en cuenta para valorar su uso.

Entre las teóricas ventajas de este implemento encontramos las siguientes:

- Permite que el nadador se concentre en la ejecución de su brazada permitiendo focalizar de esta manera mejor su trabajo.
- Maglisco (2007) recomienda la utilización del pullboy durante el **entrenamiento** de muchos de los ejercicios técnicos, por la ventaja anteriormente citada. Además, la realización de estos drills técnicos en ocasiones se realizan a baja velocidad, por lo que las piernas tenderán a caer. El pullboy nos facilitará centrarnos en la ejecución correcta del ejercicio.
- Mejora la horizontalidad del cuerpo y la posición en el agua de los nadadores. El **entrenamiento** con pullboy puede ayudar a los nadadores con mal posicionamiento corporal, principalmente ayudando a que este nadador sea consciente de la posición corporal óptima y de su sensación, ofreciendo el pullboy en este caso un feedback constante e inmediato.
- Al facilitarnos la flotabilidad se tiende a reducir la carga de la sesión, la frecuencia cardiaca disminuye, y podemos plantear su uso en periodos de recuperación entre series o entre sesiones de mayor carga.
- En combinación con palas, nos puede suponer una opción para la realización de un trabajo de sobrecarga de brazos.
- En **triatletas** puede suponer una opción a combinar tras un trabajo intenso de piernas o junto entrenos de **ciclismo** o carrera donde nos interese preservar el tren inferior.
- Al igual que nos da “consciencia” de la horizontalidad, el pullboy nos obliga a que las piernas se colocan juntas para su sujeción. Con esto evitaremos posibles errores del batido, como la patada en tijera o la separación de las piernas durante el batido de mariposa.

A estos beneficios hemos de sumarles otros aspectos que tanto entrenadores como nadadores y triatletas deben de tener en cuenta:

- El mayor y fundamental hándicap del uso del pullboy, es la pérdida de especificidad de nado que se produce al introducir este implemento. La mecánica global del nado se ve modificada, y con ella se puede ver alterados el desarrollo de los movimientos eficaces y productivos.
- Si bien es cierto que permite centrarnos en la brazada cuando realicemos ejercicios de técnica, resultará más interesante que el drill incluya el aprendizaje del mantenimiento de la posición del cuerpo horizontal a cualquier velocidad. En este sentido se podría utilizar el pullboy únicamente con ejercicios cuya velocidad de desplazamiento será muy lenta (el caso de las remadas, ver ejemplo en figura 3) o para el aprendizaje del nuevo ejercicio, desapareciendo posteriormente en busca de la especificidad y globalidad del gesto.



Figura 3: Remada en posición dorsal con pullboy

- Como comentábamos, nos ayuda a mejorar la posición del cuerpo en el agua, pero nos da una falsa sensación de equilibrio, desvirtuando la posición real del cuerpo en el medio acuático. Una vez que somos conscientes de la óptima alineación, es preferible solucionar los problemas de posicionamiento sin recurrir al pullboy, buscando las causas y trabajando lo que provoque el descenso del tren inferior. Este mismo “principio” se comparte para los errores de batido; en caso de “patada en tijera”, es preferible corregir la causa que produce esta descompensación, a utilizar el pullboy como “parche”.
- Aunque el uso de este elemento nos proporciona variación en las actividades de nado, según Rushall (1996), estas no contribuyen a la mejora del rendimiento.
- En determinadas personas el uso del pullboy puede sobrecargar la zona lumbar. Si el nadador ya tiene una buena flotación o/y tiene hiperlordosis lumbar, el pullboy puede acentuar la anteversión pélvica, incrementando el stress de la espalda.
- Al contrario de lo que muchos aficionados a la natación piensan, el uso del pullboy no ayuda a mejorar la fuerza del tren superior; la mejora de la posición horizontal disminuye la resistencia hidrodinámica, con lo que la carga es menor. Si nuestro objetivo es este debemos de asegurarnos de que no se produce ningún tipo de batido (sujetando los tobillos con un elástico por ejemplo) y combinarlo con las palas.

Conclusión

El conocimiento de las posibilidades del pullboy y el pensamiento crítico deben hacer que el entrenador y nadador elijan en qué situaciones y a qué nadadores les conviene. No se trata de desechar esta herramienta de lleno, pero sí de evitar su dependencia y utilizarla con coherencia, ya que su abuso puede “ocultar” los errores técnicos, en lugar de enfrentarnos a ellos. Especial atención deben tener los triatletas que no provienen de la natación, muchos de ellos “ muy amigos” del pullboy, creyendo simular el nado con neopreno. Usándola correctamente y con moderación podemos aprovechar sus beneficios, siempre eligiendo el tamaño adecuado según la edad, su nivel, capacidad de flotación y objetivos.