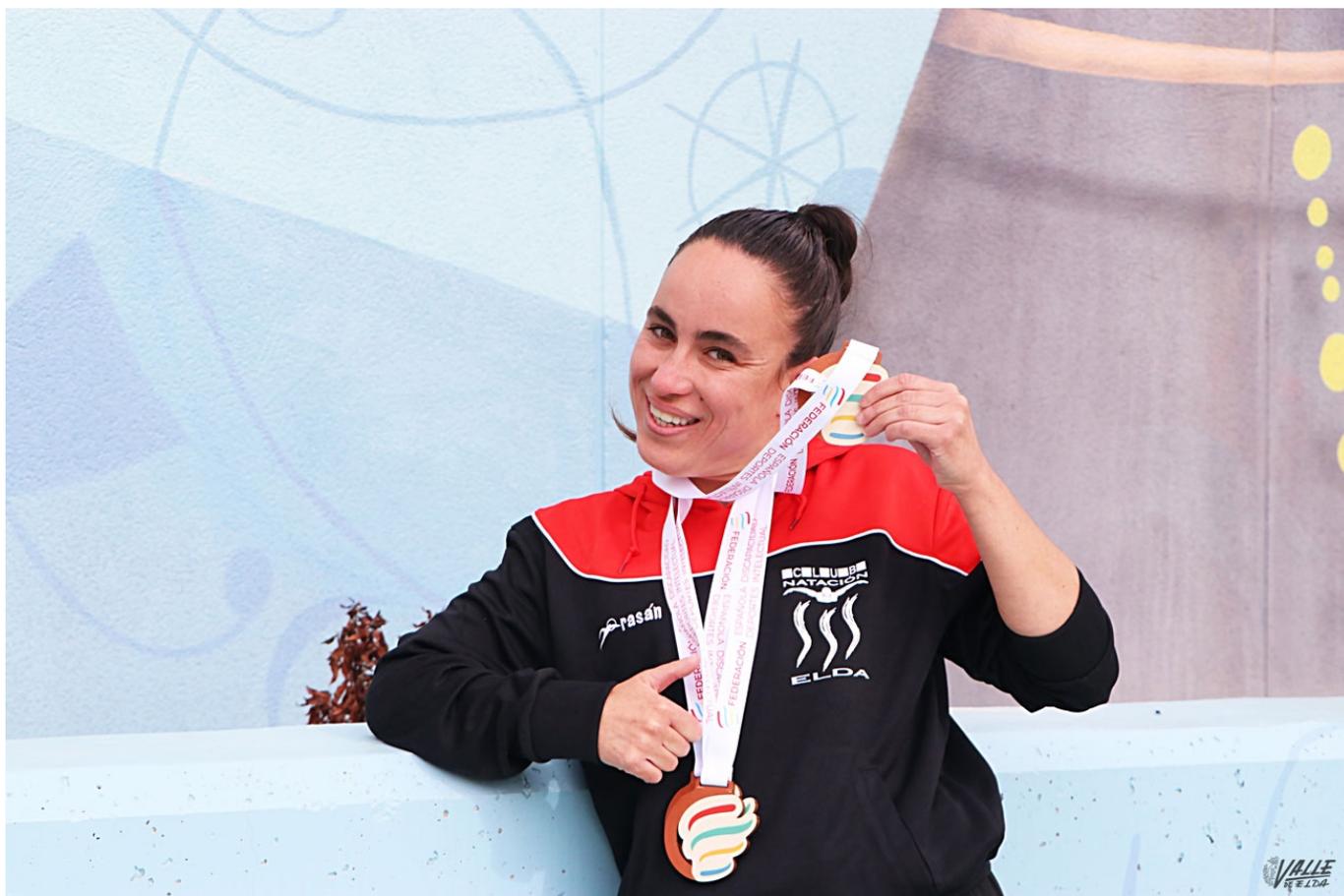


"En el agua mi único objetivo es nadar y respirar profundo para dar lo mejor"

19/08/2025



Nadia Vizcaíno ha conseguido numerosas medallas a nivel nacional máster | Marta Maestre.

Nadia Vizcaíno es una joven nadadora eldense de 24 años con discapacidad intelectual. Lleva toda su vida nadando, es su gran pasión, y su talento innato le ha llevado a ganar numerosas medallas a nivel nacional de máster, ha competido en campeonatos nacionales y sigue mejorando día a día.

La joven disfruta en el agua más que haciendo cualquier otro deporte, ha probado otros ciclismo, o atletismo y no es lo mismo. Admite que, aunque le gusta dar lo mejor de sí misma, su único objetivo es "nadar bien y respirar profundo", pues tiene claro que esa es la mejor forma de

dar lo mejor de sí.

Este mismo año, hace unas semanas, consiguió tres medallas en relevos. Aunque le gusta ganar metales, lo que más disfruta es cuando realiza crol, espalda y brazada. También mariposa, que es la nueva modalidad que practica, y es que asegura que no se puede quedar con una sola. Eso sí, prefiere competir en equipo, le llena más.

Prepara las competiciones con dos clubes diferentes, por un lado, con el Club Acuario de Alicante, para personas

con discapacidad, y en su ciudad lo hace con el Club de natación de Elda. Mientras que en Alicante le entrena Alejandro Cantos, en Elda lo hace José Joaquín Ortega. Su familia ha sido esencial, pues su padre la lleva a cada entreno, donde haga falta, disfruta con ella. En Alicante empezó en 2018, el club alicantino vio su talento y no dudó en comenzar a entrenarla.



La nadadora eldense entrena con dos equipos diferentes | Marta Maestre.

"Cuando está en el agua se sale", bromea su entrenador, Jota Ortega, y es que está intentando quitarle la manía de gritar cada vez que nada pero no lo consigue "y es que si esa energía la diera en la brazada mejoraría todavía más", pero no lo consigue.

Trabajan poco a poco, sin prisas, pues Nadia necesita un poco de tiempo para memorizar las rutinas e ir mejorando. Aunque a veces se bloquea, sus entrenadores le ayudan en su día a día a ir mejorando, adaptándose. "Pero se puede trabajar bien, cuando empezamos a trabajar yo solo sabía que había ganado medallas pero trabajamos las técnicas, todo lo coge y eso es lo importante", señala Jota.

Con Jota empezó en septiembre, él asegura que, aunque "pelean de vez en cuando" para que se concentre, va cumpliendo los objetivos, mejorando, haciendo distancias más largas. Está satisfecho con los resultados que va obteniendo.

Se marcan objetivos por competiciones, consiguiendo mínimas, buenos resultados y así va consiguiendo clasificarse. Con cada entrenamiento el objetivo es ir mejorando cada una de las mínimas, los tiempos.

Lo cierto es que la competición es sacrificada, solo descansa los domingos (cuando puede), por ello es tan esencial el apoyo de su familia, su padre resalta que "la apoyamos a muerte", la acompaña a cada prueba, su trabajo le permite organizarse para tener las tardes libres y poder cuadrarlo todo para dedicarle las tardes.



Vizcaíno junto a su entrenador Jota Ortega | Marta Maestre.

Para Nadia el apoyo de su familia es esencial, es algo que le hace feliz, ver en las gradas a su familia, apoyándola.

Pero además, dedica sus mañanas a trabajar en Asprodis, realiza agendas, adornos de boda, cose... Empezó hace unos meses y aunque llega más cansada a natación, también le permite madurar, concentrarse y mentalizarse, por lo que le viene muy bien.

Con una gran sonrisa recalca que tiene más de cien medallas, unas le han hecho más ilusión que otras, pero todas las guarda con orgullo. Las mejores son las que tiene en su medallero para verlas cada día.

Su objetivo es seguir sumando éxitos y continuar creciendo deportivamente para superar nuevas metas cada año.