

Article

Influencia de Fernando Navarro en la Natación: Poniendo orden en el Caos

Raúl Arellano

Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Universidad de Granada

Conocí a Fernando en un curso de Monitores de Natación (equivalente ahora, al curso de entrenador auxiliar) con apenas 17 años, antes de comenzar mis estudios de Educación Física. Era nadador y apasionado por este deporte, y con los ojos como platos escuchaba las nociones sobre entrenamiento de natación que nos impartía en el Restaurante de la Piscina de la Casa de Campo, habilitada como aula. Nado continuo, fartleck, entrenamiento interválico, ciclos de entrenamiento, etc. todo aderezado con su acento todavía canario. Gracias a esas clases desarrollé mi primera planificación (teórica obviamente) de la temporada de un nadador. Trabajo final de su asignatura que luego mereció ser publicado en la revista del Colegio Madrileño de Entrenadores. ¿Cómo influyó esto en mi vida para finalmente dedicarme en cuerpo y alma a la natación? Es difícil de valorar, pero desde luego fue el inicio.

Estoy seguro que no he sido el único al que Fernando ha inculcado el amor por la natación y el entrenamiento, sus clases, sus conferencias siempre marcaban un antes y un después en lo que a entrenamiento se refería, difundiendo de forma generosa el conocimiento que tanto trabajo le costaba encontrar en las diferentes fuentes nacionales e internacionales, tan escasas entonces.

En la segunda mitad de los años 70 cuando estudié en el INEF de Madrid, en los apuntes de Maestría de Natación recopilé todo lo más interesante de los autores americanos de la época (Counsilman, Maglischo, etc.) junto con lo que se traducía para la serie "Novedades en.." resultados de estudios publicados en revistas de los países socialistas y Alemania.

A principios de los 80 y tras asistir a un curso impartido por Absaliyev (Entrenador Jefe del Equipo Soviético hasta los JJOO de Moscú), actualizó todo su contenido sobre entrenamiento introduciendo conceptos como Umbral Anaeróbico, zonas de entrenamiento, estructura cíclica del entrenamiento, aplicación de las zonas de entrenamiento y análisis de la competición (Navarro & Arellano, 1981). Conceptos que desconocíamos hasta el momento, pero que los países del ámbito soviético conocían hacía tiempo. Su esfuerzo para difundir estos conocimientos ayudaron a la actualización del contenido del entrenamiento en los entrenadores españoles, cambiando el entrenamiento tradicional por uno planificado que se basaba en nuevos conceptos relacionados con el control objetivo del entrenamiento.

Mientras tanto, también investigó en el ámbito del entrenamiento publicando a finales de los años 70 un artículo sobre el efecto en la fuerza muscular del entrenamiento isocinético con velocidad alta y velocidad baja. Algo realmente novedoso en la época (Navarro & Mestre, 1977). Su inclinación por la investigación se plasmó en el continuo ensayo de nuevas formas de entrenamiento en su periplo como entrenador. Para luego retomarlo de una manera más formal al crear el laboratorio de Entrenamiento Deportivo en la Facultad de Ciencias del Deporte en Toledo.

A lo largo de su vida ha formado a generaciones de técnicos de natación en España, Argentina, Brasil, Colombia y México, fundamentalmente, ganándose el prestigio como reputado conferenciante. Recordando este hecho muchos de estos técnicos cuando luego han sido invitados como conferenciantes en España.

A partir de los años 90 en el Comité Olímpico Español, tuvo la oportunidad de crear junto a Fernando Sánchez Bañuelos el Master en Rendimiento Deportivo, siendo en este caso formador en las asignaturas relacionadas con la teoría del entrenamiento y siendo a partir de entonces el espectro de estudiantes que formaba de todos los ámbitos del deporte. Más

o menos ocurrió lo mismo en su docencia universitaria compartiendo la asignatura de Teoría del Entrenamiento con la Especialización en Natación.

Sin embargo, nada de lo citado hubiera sido posible si en los años 80 y 90 no hubiera compatibilizado su labor docente con la de entrenador de Clubes como el Canoe Natación Club o Director Técnico de la Federación Española de Natación en el ciclo olímpico de Barcelona 92.

Ha sido un autor prolífico durante su vida, a veces de manera inexplicable, dada su actividad como docente y entrenador, lo que da idea de su dedicación al conocimiento en natación y el entrenamiento. Creo a finales de los años 70 la revista NSW, donde actuó como editor durante décadas y además publicó decenas de artículos de divulgación científica o aplicación práctica. Eso además lo compatibilizó con la publicación de numerosos libros. En uno de sus últimos libros (Navarro, Oca, & Rivas, 2010), se realiza una actualización de los procedimientos de planificación y control del entrenamiento en natación, además de ser el promotor de una nueva serie de libros publicados por la Real Federación Española de Natación.

No sé dónde estaría la natación española si no hubiera existido Fernando Navarro, pero seguramente muchos como yo mismo, no estaríamos trabajando para este deporte, su influencia ha sido inestimable.



REFERENCIAS

1. Navarro, Fernando, & Arellano, Raúl. (1981). La Natación de Competición en la URSS. *NSW - Natación, Saltos y Waterpolo*, III(15), 23-42.
2. Navarro, Fernando, & Mestre, Juan. (1977). Un estudio sobre el desarrollo de la fuerza a través del trabajo isocinético, con diferentes velocidades de ejecución. *Revista de Investigación del INEF de Madrid*, 2(1), 71-84.
3. Navarro, Fernando, Oca, Antonio, & Rivas, Antonio. (2010). Planificación del Entrenamiento y su Control (1 ed. Vol. 1). Madrid: CultivaLibros, Real Federación Española de Natación.