

## LIBROS ANTIGUOS

### NATACIÓN (1915). SANTIAGO MESTRES FOSSAS

---

SWMMING. SANTIAGO MESTRES FOSSAS

María Cuesta Salvador<sup>1</sup> (Coleccionista de libros inusuales)

#### RESUMEN

Este artículo resume el libro de Santiago Mestres Fossas titulado "Natación", escrito en 1915<sup>2</sup>, apenas ocho años después del comienzo de la historia de la natación en España. Con este texto el autor no pretende enseñar a nadar, sino servir como soporte teórico y metodológico a aquellos que quieran acompañar a los que no saben nadar y a los nadadores más experimentados en su camino de aprendizaje y perfeccionamiento. Las cualidades esenciales de la natación, los estilos, los concursos, los juegos en el agua y una introducción al salvamento acuático son los temas que aborda el autor en este libro pionero en la natación española.

#### ABSTRACT

This article is a review of Santiago Mestres Fossas' book intitled "Natación", published in 1915, just eight years after the beginning of Spanish swimming History. The book was not oriented to teach those who do not swim, but to support their teachers, as well as the proficiency swimmers. The main focuses are: essential swimming qualities, stiles, competitions, water games and introduction to lifesaving.

**PALABRAS CLAVE.** natación, estilos, salvamento acuático

**KEY-WORDS.** Swiming, stiles, lifesaving

---

1. yarahenar@terra.es

2. Para este trabajo manejamos la sexta edición que en 1970 publicó la editorial SINTES, S.A.

## 0. Prólogo

---

La obra está prologada por Bernardo Picornell, fundador del primer club de natación en España (Club de Natación Barcelona).

Cataloga la natación como una actividad indispensable y como un ejercicio completo para hombres y mujeres indistintamente. Es interesante la matización de que la natación es ejercicio para los neófitos y deporte para los avezados.

## 1. Introducción

---

La importancia de este libro, entre otras cosas, se halla en el momento de su escritura y publicación. A principios del siglo XX, cuando en España la natación, por no tener, no tenía ni clubes ni campeonatos, un hombre vinculado a este deporte desde su juventud recibe el encargo de Biblioteca Deportiva, y más concretamente de su Director, de escribir un libro acerca de la natación.

Uno de los principios metodológicos de Mestres Fossas es que a nadar se aprende en la piscina, no en un libro. Es por esto que el texto que escribe y publica en el año 1915 no pretende enseñar a nadar, como se ha señalado en el resumen del presente artículo, sino que intenta dar medios para que los lectores conozcan la natación y posteriormente, con ese conocimiento, practicarla para su aprendizaje o perfeccionamiento. Por lo tanto, "Natación" no es un libro que detalla, desde el punto de vista mecánico, cada movimiento técnico de un estilo determinado, sino que da unas nociones básicas acerca de las cualidades esenciales y los fundamentos de la natación, acerca de los estilos de la misma y otros temas anexos como la descripción de los concursos de la época, los juegos que pueden realizarse con el agua como medio, una breve reseña de lo que es el water-polo y, finalmente, un capítulo dedicado al salvamento acuático.

## 2. Breve reseña histórica de la natación

---

El autor, en tan sólo cinco páginas, hace una reseña histórica acerca del origen y evolución de la natación. Distingue la actividad de sotenerse y avanzar en el agua (utilitaria), que es tan antigua como el propio hombre, de la natación como deporte (medio de provocar el desarrollo físico del hombre) que es más moderna. Se remonta a los pueblos cuyas ciudades estaban rodeadas de agua, por lo que exigían a sus marineros un buen nivel de natación. Los griegos daban una importancia enorme a esta disciplina, practicada por casi todos los atletas y muy vinculada a la guerra. En la Escuela de Bellas Artes de París hay una escultura que representa a un nadador practicando la braza. La isla de Delos

era conocida por la gran aptitud de sus habitantes para la natación. El primer dato escrito acerca de una hazaña natatoria la encontramos en la leyenda de Hero y Leandro. Este último cubre una distancia diaria de ocho kilómetros y medio a nado para encontrarse con su querida Hero. El pueblo romano, como buen heredero de la cultura griega, tiene la natación como parte de su vivir diario gracias a las termas, lugares utilizados tanto por hombres como mujeres. La Edad Media, como ocurre con multitud de costumbres y artes, es un periodo oscuro para la natación. El Renacimiento vigoriza en cierta medida de nuevo este deporte, y en el siglo XVIII se construyen las primeras piscinas municipales en algunos países europeos. Pero no es hasta el siglo XIX cuando la natación reacciona de forma notable, de la mano de Lord Byron, que con sus casi dos kilómetros en algo más de una hora en el año 1810 y sus diez kilómetros en cuatro horas en 1868, es la antesala del primer campeonato de natación en Inglaterra, que tiene lugar en 1877. A partir de ese momento, la natación se extiende por multitud de países europeos, así como en el continente americano. En 1900 tienen lugar en Francia los campeonatos del mundo de natación, que incluyeron ya el water-polo como disciplina oficial. Por ello, en el tiempo de la publicación del libro de Mestres Fossas, los países con mayor nivel son Francia, Inglaterra, Alemania, Italia y Norteamérica. En España hay que esperar hasta el año 1907 para que se celebren los primeros campeonatos nacionales de natación, gracias al trabajo de Manuel Solé y Bernardo Picornell, quien fundó el 10 de Noviembre de 1907 el primer club español de natación, denominado "Club de Natación Barcelona". A principios de 1908 se celebra el primer campeonato de invierno. El día 6 de Octubre de 1912 se funda el club femenino de natación llamado "Fémina Natación Club", de mano de Clementina Ribalta, y con la ayuda de Emilio Solé.

Al hacer balance de cuál es la situación actual de la natación en España, muestra cierto pesimismo por comparación con lo que sucede a nuestro alrededor: cierta desventaja considerada la dimensión utilitaria e higiénica de la natación (que el autor equipara a "regeneración de la raza") y mucha inferioridad, en número y calidad, atendiendo a la dimensión deportiva.

Concluye con una arenga de ánimos, de previsión de futuro que rezuma cierto optimismo y que, con algunos matices, se ha cumplido:

"¿Falta mucho por recorrer? [...]"

Es mucho, muchísimo lo que nos falta aún trabajar para alcanzar el ideal a que tenemos derecho a aspirar.

[...] el día que la mayoría de nuestros pueblos conozca y practique la natación, concurriendo a los referidos establecimientos, el día que satisfechos aplaudamos a nuestros nadadores que en noble y empeñada lucha logren vencer a campeones

y representantes de otras naciones, habrá llegado para nosotros el momento feliz de cantar victoria

*[...] Prosigamos con afán la tarea con éxito comenzada, consideremos posible el triunfo, y con ganas de vencer, no desmayemos en la lucha, hasta que un día, viéndonos fuertes y vencederos colocados en el lugar tan deseado, nos entusiasmaremos con el gran suceso que creíamos lejano" (Págs. 20-21).*

### 3. Cualidades y aprendizaje de la natación

---

Justifica la importancia de aprender a nadar, aunque niegue de entrada la propia necesidad de hacerlo por obvio, desde el utilitarismo: instrumento de seguridad propia y de ayuda para otros. También recurre a la ciencia y a la experiencia de autores de otros países para justificarla como un medio atlético de primer orden. La rotundidad de su justificación le lleva a hacerse las siguientes preguntas:

*"¿Por qué no se construyen piscinas municipales? ¿Por qué no se enseña a nadar a los niños? ¿Por qué el padre no da una educación completa a su hijo?" (Pág. 25).*

Estas preguntas, que en la actualidad han perdido parte de su sentido, podrían seguirse haciendo con los matices propios de nuestra época que no está exenta de incertidumbres y contradicciones respecto al tema de quién, dónde, por qué, etc. los niños deben aprender a nadar.

En un subcapítulo que titula "*Para aprender a nadar*" recalca la idea de que su libro no enseña a nadar, sino que a nadar se aprende practicando, pero comprendiendo y razonando la práctica:

*"Los movimientos deben comprenderse, no realizarlos por rutina; el cerebro ha de intervenir constantemente. Jamás se desarrolla el cuerpo sin la inteligencia, de la misma manera que ésta no ha de cultivarse sin ir acompañada del mejoramiento de aquél" (Pág. 27)*

Flotabilidad y propulsión son las dos cualidades de la natación que conforman la base para cualquier aprendizaje de esta disciplina. La flotabilidad sería la capacidad del cuerpo humano de flotar en el agua sin hundirse, y la propulsión será "*correr en el agua*", es decir, avanzar en el medio líquido. La respiración es un concepto clave a tener en cuenta en la metodología de la flotabilidad, ya que "*si se hace una correcta espiración e inspiración, la persona flotará*" (Pág. 31). Para el acto de la propulsión hay multitud de técnicas llamadas estilos de nado. Mestres Fossas señala que "*los movimientos en el agua deben ser efectuados con extraordinaria agilidad, con naturalidad perfecta*" (Pág. 35). A lo largo del

capítulo muestra una progresión para adquirir estas cualidades, ejercicios para unirlos y algunos consejos didácticos de cómo realizar el proceso.

Resulta tremendamente esclarecedora y pedagógica la clasificación de estilos que hace el autor, al menos la que hace para elaborar su metodología en el libro. La braza de pecho, la braza de espaldas, el “seal-stroke” o de foca, el “over-arm-side-stroke”, el doble “over-arm-side-stroke”, el “trudgeon”, el “crawl”, el “crawl” de espaldas, etc, son estilos que a día de hoy han pasado por un proceso de selección natural, quedando como estilos oficiales tan sólo algunos de los que explicó Mestres Fossas en su libro hace casi cien años. Sintetizamos en unas generalidades su propuesta en la que detalla, incluso gráficamente, cómo llevar a cabo cada uno de estos estilos.

La braza de pecho es el estilo más antiguo de todos, y la braza de espaldas es el estilo que menos importancia tiene para el autor. El “seal-stroke” es una propuesta de un preparador americano que posibilita el aprendizaje de la natación en los primeros momentos del proceso, y que lo acelera, sin tener que comenzar directamente con el “crawl”, por ejemplo. El “over-arm-side-stroke” es un estilo inventado por los indios de la América meridional, y ya en el año 1915 comenzaba a estar en desuso por la multitud de estilos más económicos que habían ido surgiendo. Pese a todo, un nadador inglés llamado Jarvis fue invencible gracias a la utilización de este estilo, adaptado a sus propias características técnicas y antropomórficas. El “doble over-arm-side-stroke” es muy parecido al anterior, y a principios del siglo XX era el estilo más utilizado por los nadadores españoles. Mestres Fossas lo define como: *“golpear o bracear con los brazos por encima, o bien nadar o bracear con ambos brazos por fuera o encima del agua”* (Pág. 69). El “Trudgeon” es importado desde América del Sur en el año 1873 por un nadador inglés llamado J. Trudgeon, quien consideraba este estilo como el más rápido de todos. Además, también es un estilo muy económico, similar al deslizamiento de los caimanes en el agua. El esfuerzo se hace casi por completo con los brazos, ya que las piernas prácticamente no trabajan nada, limitándose a una función estabilizadora. Finalmente, el “crawl” es el estilo más cercano a la publicación del libro, puesto que su origen se halla en los primeros años del siglo XX. Es una modificación del “Trudgeon” por parte de nadadores australianos. El “Trudgeon”, de forma teórica, podría ser el estilo más rápido y eficiente, pero su inconveniente es que después de un tiempo de nado, es muy difícil mantener la flotabilidad de las piernas, por lo que éstas se hunden y ralentizan la velocidad. El “crawl” trae como novedad un golpeo alternativo de las piernas en el agua, lo que impide que éstas se hundan. En Australia, a principios del siglo XX, durante el ciclo de “crawl”, cuando un brazo remaba en el agua, era la pierna contraria la que golpeaba en la misma. En América, por ejemplo, los mo-

vimientos de los brazos y las piernas son independientes, y los de las piernas son más cortos. Para terminar con el asunto de los estilos, el autor detalla brevemente cómo hacer un volteo al final de la piscina, sin dejar de nadar.

## 4. Entrenamiento y concursos

---

Tras desaconsejar participar en competiciones a personas que no hayan pasado por un periodo adecuado de preparación, pasa a enumerar las categorías de los concursos de natación: velocidad (hasta 200m.), medio fondo (de 300 a 500m.) y fondo (de 2.000 a 5.000m.). El autor ya hace referencia a la especialización deportiva incluso dentro de un deporte. Es por ello por lo que señala que *“cuando un nadador tiene favorables aptitudes para una de las dos categorías antes citadas (velocidad y fondo), difícilmente llegará a conseguir tan extraordinarios resultados en la otra”* (Pág. 102). Para comenzar el entrenamiento de natación, el autor señala que el deportista debe tener una determinada condición atlética inicial, por lo que propone comenzar las primeras semanas o incluso meses con un entrenamiento de atletismo que fortalezca tanto su sistema cardiovascular y respiratorio como sus tendones, ligamentos, huesos y músculos. Después de esto, el deportista deberá comenzar con un entrenamiento no superior a las tres sesiones semanales, aumentando la distancia del mismo hasta quinientos metros. Después de unos meses, el nadador logrará entrenar diariamente, cubriendo los quinientos metros sin dificultad alguna, y con una cadencia de nado invariable. Como introducción a los métodos de entrenamiento, el autor señala la importancia de tener un entrenador severo, y de complementar la natación con el entrenamiento de carreras a pie, velocidad en distancias cortas, la marcha de tres a diez kilómetros y la gimnasia sueca. Además, invita a las fricciones y masajes posteriores al entrenamiento, como sistemas de relajación y descarga muy efectivos. La alimentación deberá ser fundamental, y el autor llega a expresar una recomendación ya obvia para los deportistas de nuestros días, pero no para los de aquellos tiempos: *“el deportista prescindirá por completo del alcohol y el tabaco”* (Pág. 106). Para el entrenamiento de la velocidad, el deportista deberá comenzar cubriendo la distancia de sesenta metros, nadando los primeros treinta de una forma técnica pulcra, y los últimos treinta metros acelerando hasta el máximo el ritmo. Día a día aumentará tanto el recorrido como el esfuerzo final, tratando de descansar algún día entre semana, y nadando también algún día cuatrocientos o quinientos metros dándole la prioridad al perfeccionamiento de la técnica de nado. Otro método podría ser el de aumentar la velocidad cada día, en vez del volumen del entrenamiento, pero sin llegar nunca a la distancia máxima, adaptando ésta a la velocidad de nado; es decir, que al doble de ve-

locidad se recorrerá la mitad de distancia. En cuanto al entrenamiento de fondo, propone comenzar con una distancia de quinientos metros, ampliable progresivamente. Se deberá aumentar la longitud de la brazada y posteriormente la fuerza de la misma. El autor aconseja alternar los objetivos del entrenamiento cada día, hasta tener tres objetivos del entrenamiento distintos, que serán: estilo, agilidad y fuerza. Esto es todo lo que Santiago Mestres Fossas dice acerca de los métodos de entrenamiento. No habla aún, como se ha podido comprobar, de series rotas, de tiempos de recuperación, etc. No podemos olvidar que estamos ante los primeros años de natación en nuestro país. Además, las marcas mundiales registradas en esas fechas hablan por sí solas de lo mucho que en cuanto a métodos y sistemas de entrenamiento quedaba aún por investigar y descubrir.

*“El estado en el que incurre un nadador cuyo entreno ha sido duradero y constante, pero imperfecto, es lo que llamamos sobreentrenamiento”* (pág. 108). Ya a principios del siglo pasado, como se ve en la cita anterior, se hablaba de este concepto que hoy en día está en boca de todos los entrenadores y fisiólogos del deporte. En este estado el nadador incurre en gestos técnicos innecesarios, aumentando así el rozamiento y dificultando la progresión en la piscina. Para evitar el sobreentrenamiento se deberá hacer una planificación concienzuda del entrenamiento, adaptándolo siempre al individuo en concreto y a sus características fisiológicas, antropométricas y de nivel de entrenamiento. En cuanto a la edad ideal para comenzar a entrenar, el autor aconseja no comenzar nunca antes de los catorce o quince años, momento en el que comenzará el entrenamiento de velocidad, dejando el de fondo para los veintidós o veintitrés años.

Por último, Mestres Fossas aborda el tema de los concursos, dividiéndolos en tres distintos en cuanto a la salida: scratch, con ventajas (hándicap) y por equipos. Las primeras son las utilizadas hoy en día en carreras individuales, ya que en ellas todos los nadadores salen al mismo tiempo y su clasificación dependerá del orden de llegada una vez recorrida la distancia de cada prueba. Los concursos con ventajas o hándicap son aquellos que tratan de igualar la competición, ajustando las marcas de cada deportista a su momento de salida; es decir, que saldrá antes quien peor marca tenga, seguido por quien tenga una marca algo mejor, etc. Por último, las carreras por equipos son las hoy conocidas como carreras de relevos, en las que un nadador saldrá cuando el anterior haya cubierto su distancia. Las carreras de velocidad serán las siguientes: 100 y 200 metros, las carreras de medio fondo serán de 400, 800, 1.000 y 1.500 metros y las de fondo serán de una hora, de seis horas o cubrir una distancia entre una población y otra, por ejemplo. Para todos estos concursos se hace necesaria la publicación de un Reglamento que regule los mismos.

## 5. El water-polo o foot-ball acuático

---

Este inciso que hace el autor en su escrito, en el que habla acerca del water-polo, es un buen ejemplo del propósito informativo del libro a nivel básico. Este deporte, al igual que las disciplinas cíclicas de la natación, llevaba tan sólo unos pocos años jugándose en España, y además con muchos menos adeptos que la natación. Por lo tanto, si sumamos esto con el limitado poder difusor de los medios de comunicación de la época, podemos entender que el autor explique en este capítulo los rudimentos del water-polo, que a día de hoy está mucho más extendido en los medios de comunicación y a nivel de competiciones internacionales oficiales. Pero aparte de detallar las normas de juego de este deporte, su forma de jugarlo, las medidas del campo de juego y otros conceptos, Santiago Mestres ensalza la práctica de este deporte como un buen entrenamiento para los nadadores, y como un medio para conseguir fuerza, resistencia y agilidad para cualquier persona que lo practique. Por lo tanto, el autor divide el capítulo en tres partes bien diferenciadas: aspectos positivos de la práctica del water-polo, reglamento de juego y técnica del water-polo.

## 6. Zambullidas

---

Este capítulo no merece demasiado comentario, ya que básicamente es un álbum de imágenes acerca de la gran variedad de saltos que pueden hacerse con caída en el agua. Al comienzo del capítulo, Mestres define una zambullida como *“la manera de entrar en el agua, llevando la cabeza por delante”* (Pág.113). El uso de las zambullidas puede tener tres objetivos o contextos de actuación: recreativo, para las salidas en las pruebas de natación y para los saltos acrobáticos. El autor pone especial hincapié en los últimos, sobre los que hace un amplio reportaje gráfico. También propone un entrenamiento para este tipo de saltos, consistente en ejercicios gimnásticos, saltos sobre trampolines en un gimnasio, saltos sobre trampolines proyectados sobre una pila o una caja de cartón y finalmente práctica sobre un trampolín proyectado sobre una piscina. Explica algunos de los ejercicios gimnásticos de adquisición de flexibilidad, equilibrio y fuerza que pueden hacerse en el gimnasio para aumentar la dificultad y el nivel de perfección técnica y estética de los saltos acrobáticos, tales como ejercicios en barra fija, en espalderas, en suelo, en bancos, etc. Termina el capítulo con una serie de imágenes de juegos individuales bajo el agua, consistentes en diversas piruetas, volteos, flotaciones, buceos, etc.

## 7. Salvamento de naufragos

---

En este último capítulo de su libro, Santiago Mestres Fossas hace una serie de comentarios acerca del salvamento acuático, del que se pregunta “¿Por qué este abandono?” (Pág. 195). Comienza con una serie de consejos acerca de los agares del naufrago, que pueden ser éstos: cogida de las manos, cogida de la cabeza, combinación de los dos anteriores y cogida de espalda. El modo de transportar a la víctima será ambos en posición supina y la víctima descansando sobre el pecho del salvador, que irá propulsándose hacia atrás con patadas en el agua, agarrando al naufrago por la zona lateral de la cabeza. En cuanto al entrenamiento de salvamento acuático, se propone una progresión: zambullidas diversas en el agua con los ojos abiertos, nado hacia la víctima, traslado de la víctima por el agua hasta la orilla y, por último, captura de la víctima que está hundida en el fondo del medio acuático. Después, Mestres Fossas hace diecinueve advertencias y consejos para prevenir y evitar accidentes, entre los que destacan algunos: no intentar salvar a una persona en solitario, sino acompañado de otro rescatador; zafarse de la víctima si ésta intenta hundir al salvador; evitar bromas; evitar zambullirse de cabeza en lugares en los que no se ve el fondo o las rocas; usar tapones si se padece de molestias de oído; consultar al médico previamente en caso de enfermedades o afecciones del corazón o propensión a desmayos o infartos.

Para terminar con el capítulo, el autor propone unos pasos sencillos para auxiliar a un asfixiado: colocarle en posición lateral, desnudarle, limpiarle la boca y la nariz, mantenerle la boca abierta y por último una técnica que hoy en día puede extrañar a quienes practican salvamento:

“Con bastante fuerza estirar la lengua de la víctima. Al mismo tiempo, elevarle los brazos y mantenérselos así durante dos segundos, poniendo las manos en el vientre, con lo cual se ayudará a que se realice una inspiración. Luego, al aflojar la lengua, sin abandonarla y bajar los brazos, obteniéndose una aspiración. Los dos movimientos van sucediéndose alternativamente”.

Cierra el libro con una tabla comparativa de marcas de las diferentes distancias y estilos. Distinguiendo en cada sexo si son regulares, buenas u olímpicas. Para aquéllos que quieran saber qué ha sido de la evolución de la natación como deporte en este siglo puede ser un buen indicador. ■