

EL ENTRENAMIENTO FÍSICO EN LAS UNIDADES A FLOTE

Pablo SÁNCHEZ DE VAL RODRÍGUEZ



Ni el hombre más bravo puede luchar más allá de lo que le permitan sus fuerzas.

(Homero, siglo VIII a. C.)

Introducción



OY en día no se pone en cuestión la importancia del entrenamiento físico en la vida del militar. La obligación del militar de mantener su forma física viene recogida en nuestras Reales Ordenanzas, aunque en ocasiones haya sido tema de debate por motivos operativos (1). No se pone en cuestión, sin embargo es un reto real pasar del dicho al hecho en las unidades a flote y lograr que realmente la práctica deportiva forme parte del día a día en los buques de la Armada que navegan y que tienen que compaginar este objetivo con su misión y actividades de mantenimiento y adiestramiento.

Muchos mandos de buques o escuadri-llas han querido abordar la cuestión desde diferentes enfoques y, como humilde obser- vador, habiendo servido como oficial en distintos barcos de la Fuerza de Combate (FUCOM) y la Fuerza de Acción Marítima (FAM), no he visto que el mando lograra conseguir el salto cualita- tivo de integrar el entrenamiento físico como parte de la rutina y como acción integrada en la instrucción y adiestramiento de la unidad. Y es que la casuística

(1) En el libro *One hundred days*, el almirante de la Royal Navy Sandy Woodward expone que uno de los factores limitantes del rendimiento de las dotaciones de los barcos británicos

de las unidades es muy amplia y las diferentes perspectivas son difíciles de casar.

En primer lugar, debemos aclarar lo que entendemos por entrenamiento físico. ¿Echar un partido de pádel es una actividad de ocio o es una manera amena de realizar un cometido necesario para cumplir con nuestro deber de mantenernos en buena forma física? En este sentido, deporte, entrenamiento, preparación física y gimnasia son términos que hay que aclarar, pues los utilizamos indistintamente y veremos que significan cosas muy diversas.

Por otro lado, debemos tener presente que el entrenamiento físico es un deber y al mismo tiempo un derecho considerando que las Reales Ordenanzas exigen al militar cuidar su estado de forma para encontrarse convenientemente operativo para el servicio (2), pero también teniendo en cuenta que hemos de pasar unas pruebas físicas y que, en la medida en que las superemos, el nivel de entrenamiento al que queramos llegar es una cuestión personal... ¿Ven por dónde voy?

Y todo lo anterior estará supeditado, como no puede ser de otra manera, a la realidad tozuda del servicio, a las exigencias operativas de la unidad, que en los buques suelen traducirse en días de mar y régimen de mar.

Con todo este cóctel de incógnitas, este artículo pretende arrojar un poco de luz desde la limitada perspectiva de su humilde autor; pero, eso sí, mediante argumentos. Abordaremos el tema como si de una conversación de amigos se tratase, como en los *Diálogos* de Platón, y sus protagonistas serán el teniente de navío Juan Lanás (alias Dudu), ferrolano, y el sargento primero Fulgencio Conesa (alias Pencho), artillero de Cartagena. Tras años de servicio juntos, entre ambos existe confianza y respeto a partes iguales.

Deporte vs. preparación física

Pencho: A sus órdenes, mi oficial. ¿Un alto para el café?

Dudu: ¡Por supuesto, don Fulgencio! Tengo un asunto que quería comentar con usted. — Ambos, café solo sin azúcar en la cantina del arsenal.

Dudu: El otro día me comentaron, no sé si será real, una curiosidad acerca de la palabra *deporte*.

Pencho: No tengo ni idea de qué puede ser, pero siempre estoy dispuesto a que me cuente algún dato innecesario y curioso, mi oficial.

durante la guerra de las Malvinas fue la forma física del personal, cuyo rendimiento se resiente con el paso de las guardias y de la actividad.

(2) Art. 40 de las Reales Ordenanzas para las Fuerzas Armadas: «... el militar considerará la educación física y las prácticas deportivas como elementos básicos en el mantenimiento de las condiciones psicofísicas necesarias para el ejercicio profesional...». Y otros artículos de este reglamento.



Entrenamiento en la mar a bordo del buque escuela y de colaboración pesquera *Intermares*. (Foto: Esteban Cambón Bertoa)

Dudu: Al parecer la palabra *deporte* es muy marinera. Los marinos pasaban jornadas de navegación en buques de estrechos espacios, donde las actividades de ocio eran limitadas por la realidad de la mar: el estado de la mar y la plataforma, el régimen de guardias y demás. Cuando tras una navegación tocaban puerto o fondeaban cerca de tierra y podían dedicar tiempo a alguna actividad más variada, como podía ser una improvisada competición con una pelota de cuero y unas palas, decían que estaban *de puerto*, y a esas actividades y competiciones que realizaban las llamaban, por extensión, *deporte*.

Pencho: Bueno, creo que entonces el *deporte* que más practicaban era ir de bares.

Dudu: Cierto es, Pencho; pero si fondeaban en las Galápagos no tenían un bar cerca.

Pencho: Y si en el bar jugaban a los dardos, ya hacían algún deporte, supongo.

Es difícil dar una definición de *deporte* que satisfaga a todos. Pero si nos remitimos a la etimología de la palabra, entendemos que una actividad física puede ser más o menos exigente sin menoscabo de que sea un deporte. El golf puede ser más o menos exigente físicamente, pero es sin duda un deporte, en el que se compete con unas normas. La Orientación el Comité Olímpico Internacional no la quiere admitir como deporte olímpico, en base a la variada dificultad que puede tener una carrera de otra. Hasta hace unos años ni

siquiera se consideraba deporte, sino actividad deportiva. Sin embargo, es perfectamente exigente físicamente.

Pencho: Si lo entendemos así, tenemos que considerar que deporte es tanto el vóley-playa como el triatlón.

Dudu: Es correcto. Es más, como orgulloso «galgo» (3) que soy, mis respetos al deporte en toda su variedad, así como al competidor que logre un gran nivel y consiga victorias tanto en un deporte como en el otro. El ping-pong, por ejemplo, es sin duda un deporte, respetable como el que más y además muy divertido. Como en todo deporte, se puede realizar cada vez a mayor nivel y llegar a ser realmente exigente.

Pencho: Sí, pero ¿significa esto que dentro de nuestro horario laboral está igual de justificado jugar una partida de ping-pong que hacer un entrenamiento de media hora de carrera continua?

Dudu: Claro, ahí quería llegar. La realidad es que podemos justificar que nuestro horario laboral integre tiempo para preparación física. Lo justificamos en base al deber de mantenernos en forma que nos otorgan las Reales Ordenanzas y lo hacemos también de acuerdo con los reglamentos que exigen al militar la superación de unas pruebas físicas y tal... Pero esto no justifica el poder dedicar horas que nos están remunerando a cualquier deporte, que eso es algo que cada uno podrá practicar como afición (4). Otra cosa es que no estén reñidos ambos objetivos y que la práctica de un deporte pueda ser una herramienta beneficiosa para la preparación física. En la medida en que así sea, sí está justificado emplear una parte del horario laboral a la práctica deportiva.

¿Dirigido o a discreción?

Pencho: Hombre, eso que me dice, mi oficial, tiene mucha relación con el dilema de un segundo que tenía yo en el cazaminas. El hombre estaba comprometido con el asunto de meter el deporte en los barcos. Además, él era *runner* hasta la médula, de los que se apuntan a todas las carreras populares.

Dudu: Sí, creo que sé de quién me habla, el teniente de navío don Antonio Segundo Delbúquez; pero, ¿cuál era el dilema?

(3) Los militares acreedores de los cursos impartidos en la Escuela Central de Educación Física del Ejército, sea de profesor (curso de oficiales) o de instructor (curso de suboficiales), portan en el pecho el pin distintivo, representado por un galgo saltando sobre unas cadenas. Existe la costumbre de referirse a ellos coloquialmente como «galgos».

(4) «Dicha práctica deberá estar orientada al entrenamiento personal y no se consideran, a los efectos de este artículo, aquellos juegos deportivos o deportes que no contribuyan a este fin». (Orden DEF/738/2024, p. 1, párrafo 5).

Pencho: Pues que hizo un cambio para que el horario de trabajo en puerto incluyese una hora de educación física. Y en la IRI (5) que firmó puso que era obligatorio el «horario de deporte». Lo llamó así, se conoce que no era *pejiguero* — disculpe la expresión — como usted del matiz de esa palabra. Al comienzo de dicho horario, la dotación daba la novedad del personal y se paraba el trabajo del barco. Entonces exigía que se «hiciera deporte», pero cada uno lo podía realizar a su ritmo, sin supervisión; algunos se iban a tirar a la galería de aire comprimido, otros pasaban el rato haciendo dos o tres flexiones y, por cada una, 10 minutos de palique... Otros se subían al San Julián y volvían, o jugaban un partido de fútbol.

Dudu: No me cabe duda de que usted era de esos últimos. Pero haciendo examen de conciencia, en un horario de trabajo por el que nos pagan un sueldo, ¿ve correcto que dediquemos una parte al día a echar un partido de pádel usted y yo? ¿O jugar un ping-pong? Mi mentalidad de militar cuadrículado me dice que deberíamos formar, dar la novedad y hacer todos juntos un entrenamiento.

Pencho: Sí, como en las unidades de Infantería de Marina, cada mañana a correr con el capitán o el teniente de turno a la cabeza; no es tan imposible. Un sargento del Ejército de Tierra se partiría de risa con la conversación que estamos teniendo usted y yo.

Dudu: Bueno, es verdad, don Fulgencio, pero deben entender que en los buques, a diferencia de los cuarteles, el entrenamiento físico y el deporte de batallón no ha formado parte históricamente de nuestra rutina diaria. No está en nuestra mentalidad, al igual que tenemos asumidos otros sacrificios e incomodidades a los que los «pistolos» (6) no están acostumbrados.

Pencho: No, si yo lo entiendo porque lo he vivido. La cosa es que hay que ir cambiando el camión un poco e ir introduciéndolo como algo habitual. Pero nadie da con la tecla.

Dudu: Yo lo tendría claro. Si se pone horario de educación física en un barco, debe formarse y hacerse como un adiestramiento más del buque; igual que un ejercicio de seguridad interior o de emergencia en puerto, es un adiestramiento. En este caso, forma todo el mundo menos la guardia y se sale a correr o lo que determine el que esté encargado. De vez en cuando sí puede tener cabida que el entrenamiento sea un partido de fútbol, que así se hace piña.

(5) Instrucción de Régimen Interior.

(6) No se ofendan los lectores del Ejército de Tierra. Si bien «pistolo» se utilizaba para designar al soldado que remataba y robaba a los enemigos caídos en el campo de batalla, en la Armada es habitual llamar así a los militares del Ejército de Tierra.

¿Obligatoriedad? ¿Dirección y supervisión?

En la cabeza de nuestros personajes conviven dos planteamientos:

- El entrenamiento como un derecho: interpretar que, dado que a los militares se les exigen unas pruebas físicas de manera periódica y para la realización de cursos y en otras ocasiones, el mando debe velar por que su personal tenga la posibilidad de dedicar al ejercicio el tiempo necesario dentro del horario laboral. Esta interpretación nos lleva a la conclusión de que el horario debe contemplar un tiempo para la educación física, pero que ésta puede ser opcional. Queda a la responsabilidad de cada uno el aprovechar ese tiempo o no.
- El entrenamiento como una obligación: considerar que si la unidad establece un horario de educación física, éste debe ser seguido por toda la dotación, para la actividad no imprescindible del buque y dedicarlo al entrenamiento.

Pencho: Muchos suboficiales y oficiales muy válidos y con experiencia no encajarían bien esa exigencia de que el alférez de navío les saque a correr después de años de marina sin que les hayan exigido nada parecido.

Dudu: Llámeme aguafiestas, pero si se hace en conjunto, la hora de educación física, además de ser una actividad física que entrena la fuerza y la



Flexiones del personal de Infantería de Marina en la cubierta de vuelo de la fragata *Méndez Núñez* durante la Operación Atalanta. (Foto: Armada)

resistencia, es una herramienta para incrementar la disciplina y hacer equipo. Si cada uno la hace por su cuenta, justamente va a entrenar más la gente que menos lo necesita, y el que ande justo en las pruebas físicas porque no le gusta hacer deporte va a ser el que desaproveche el tiempo.

Pencho: Tiene razón en que el «sálvese quien pueda» y que cada uno entrene a su bola no funciona y no es, digamos, muy marcial. Pero hay que encontrar un punto intermedio para ir introduciéndolo en la mentalidad de la gente, como que se haga un par de días a la semana en lugar de a diario...

Dudu: Eso ya lo impone la realidad porque, por navegaciones, guardias, obras, etc., al final, los períodos de rutina en los que se está en puerto siguiendo un horario normal sólo son una parte del año. La pelota está en el tejado de los mandos... y que se impliquen, que sean flexibles y realistas, que se hagan varios grupos, porque no todo el mundo tiene el mismo nivel, pero también que no admitan todas las excusas y que exijan seriedad.

Pencho: Ésa es la parte difícil del mando, que no cualquiera tiene esa habilidad. Y también los suboficiales han de estar bien implicados para llevar al equipo.

Pencho: Pensando así, obviamente, es partidario de que sea obligatorio.

Dudu: Hombre, ¡por supuesto! Si un día hay un asunto que sea prioridad, no se hace la clase. Cosa lógica porque una tarea operativa requiere trabajo y puede estar implicada mucha gente. Pero si no hay excusa, debe tocarse zafarrancho de gimnasia y estar metido todo el mundo. No digo que el señor comandante pueda dar ejemplo cuando lo considere y quedar aparte sin que nadie entre a juzgar lo que él decida. El mando del buque es una exigencia especial; tampoco tiene garantizadas sus vacaciones, etcétera.

Factores a tener en cuenta en la mar

Pencho: Otra respuesta que le daría la gente es no hay en cada barco una persona con el curso de instructor o profesor de Educación Física.

Dudu: Bueno, es cierto. Pero en las escuelas de formación, de una manera u otra, nos enseñan un poco a entrenar, estirar...; se supone que aprendemos la técnica de los ejercicios más básicos.

Pencho: No supongamos demasiado, que en ocasiones sólo nos han enseñado a correr y hacer flexiones. ¡Ja, ja, ja!, que yo era un artillero aficionado al fútbol hasta que me fui a Toledo (7) a que me dieran el chándal.

(7) El Curso de Educación Física, tanto de suboficial como de oficial, se imparte en la Escuela Central de Educación Física de Toledo.

Dudu: Y al final los dos nos hemos quitado el chándal y hemos vuelto a usar la faena. Pero, en el peor de los casos, un oficial, o suboficial, debe dar un paso al frente, asesorarse un poco, pedir ayuda a la Junta de Educación Física de su zona si lo necesita y hacer lo que buenamente sepa. Siempre hay alguien en el barco que puede aportar, pero ante la duda se hace un poco de carrera continua, abdominales, flexiones y un «torneillo» de baloncesto al año. Ya sería algo y mucho mejor que nada. Se hace equipo y se introduce el entrenamiento en la mentalidad de la gente.

Dudu: Y todavía no me has hecho abordar la cuestión que realmente lo complica todo: que los barcos navegan.

Pencho: Ahí sí que creo, mi oficial, que no va a tener respuesta para todos.

Dudu: Pues le doy toda la razón. Eso me tiene en jaque, porque ahí ya la casuística es inabarcable. Sobre todo por el régimen en la mar, las vigilancias, el horario del personal que no va a vigilancias, como cocina...

Pencho: Usted lo que pasa es que ya anda con mentalidad de segundo y por eso se le va la mente a esos asuntos; yo en lo que estaba pensando es en que hay —dice haciendo el gesto de contar con los dedos:

- Poco espacio.
- El barco navegando se mueve, por lo que muchas veces está contraindicado coger pesos o correr.
- Y no siempre hay material. Las cintas de correr se averían muy fácilmente en la mar, puesto que se desplazan un poco por el rodillo y chocan por un lado u otro. Las bicis estáticas no son un ejercicio que aumente mucho las pulsaciones y, en todo caso, sólo habrá dos o tres. No caben tantas como para que haga deporte un grupo grande de personas.

Dudu: Esta vez no le puedo replicar. En lo que al entrenamiento en la mar se refiere, no veo margen de mejora. Lo único que puedo decir es que el mando debería atender este tema como si fuese aficionado al deporte e intentar fomentar que la gente pueda hacer algo de ejercicio físico cuando navega. Le han asignado un pequeño presupuesto a mi BUI/UCO para comprar algo de material. ¿Qué me aconseja?

Pencho: Pues si tiene menos de 10 combas, compre unas cuantas más, que ésas se usan mucho y se desgastan en las navegaciones largas. Y una cosa que siempre he pensado que estaría bien es una máquina de remo, ¡pero de las de resistencia de aire! Son más caras, pero muy resistentes, y las puede arreglar un mecánico manitas con una cadena de bici si se rompen. Además, proporcionan un ejercicio que implica a muchos músculos y acelera el corazón.

Dudu: ¡Tomo nota! Me han pedido una elíptica, pero creo que, aparte de utilizarla de ancla, no sé para qué podría yo querer una. Ya sabes que no me

gusta esa máquina porque normalmente no se alcanzan muchas pulsaciones y su eje anatómico no coincide con el eje mecánico de la máquina (8), siendo muy poco ergonómica. Sin embargo, creo que compraré un saco de boxeo; en muchos barcos los hay, pero no tenemos ninguno a bordo.

Pencho: Bueno, esa idea que tiene de la elíptica ya son manías suyas... Lo del saco sí me parece que tiene sentido: es un ejercicio que se puede hacer en un espacio reducido, que tolera que la plataforma se mueva y es un calentamiento perfecto: cinco minutos dándole al saco y termina uno a 160 pulsaciones... Por cierto, que me dice que el deporte no está arraigado en nuestra rutina. Mire la foto que me ha pasado un curso mío que está en el *Elcano*, de suboficial de Comandancia. Son los guardiamarinas haciendo gimnasia en la toldilla del *Juanse* en el año 1934.



Fotografía perteneciente al guardiamarina Juan Pous Victory (1934). Actualmente se encuentra, junto con su cuaderno de apuntes, entre los bienes históricos de la Comandancia del buque escuela *Juan Sebastián de Elcano*

(8) LACABA VELASCO, Ramón (2001): *Musculación. El entrenamiento personalizado*, en <https://estaticos.gdq.com/swdata/files/638/638838083/TEXTO-Musculacion-Entrenamiento-Personalizado.pdf>

Conclusión

Dudu: ¡Qué bueno! Muy «ensebre», como se dice en mi tierraña.

Pencho: Bueno, mi oficial, un día más hemos arreglado la Armada tomando el café. —El sargento primero hace el gesto de disponerse a pagar la cuenta.

Dudu: ¡Ni hablar!, que invitó a la última. Pago yo y a la vuelta de este despliegue le digo si al final hemos podido pasar del dicho al hecho.

Pencho: A modo de conclusión, lo que me queda claro es que la Flota tiene que abordar este asunto.

Dudu: Pues sí. Hay que dejar claro que una cosa es la educación física y otra, relacionada pero no igual, es el deporte. Que debemos velar por que nuestro personal pueda entrenar y mantenerse en forma, igual que velamos por que se les adiestre en las demás capacidades del buque.

Pencho: Y que no debe ser opcional, sino parte del horario, cumplirse como el resto de hitos y hacerse en conjunto y en equipo. Eso sí, añado a lo que usted dice que el que se encargue del tema debe tener algo de conocimiento o asesorarse un poco, o bien ser conservador y remitirse a lo que buenamente le enseñaron en Marín o en la Escuela de Suboficiales.

Dudu: Se lo compro. No obstante, todo lo que hemos ideado sobre una servilleta debe ser flexible, porque luego hay navegaciones, días de compensación por despliegue... No vamos a convertir esto en un centro de alto rendimiento, pero se puede mejorar, pues también hay períodos de rutina.

Pencho: Mi oficial, al menos hemos llegado a algo que tiene sentido. Me voy, que nos hemos pasado de la hora.

Dudu: Sí. Hemos rascado un poco al tiempo del café, pero no siempre nos podemos ver. ¡Que le vaya bien, don Fulgencio!

Pencho: ¡A sus órdenes, mi oficial!



BIBLIOGRAFÍA

Orden DEF/738/2024, de 12 de julio, por la que se aprueba el Plan Integral de la Actividad Física y el Deporte en las Fuerzas Armadas.

Ley 39/2022, de 30 de diciembre, del Deporte en la Administración general del Estado.

Real Decreto 54/14 en el que se establecen las pruebas físicas periódicas.

Reales Ordenanzas para las Fuerzas Armadas (2009).

LACABA VELASCO, Ramón: *Manual del entrenador personal* (2002).

VINUESA LOPE, Manuel; VINUESA JIMÉNEZ, Ignacio: *Conceptos y métodos para entrenamiento físico* (2000).