

REVISANDO LA PREPARACIÓN FÍSICA EN FÚTBOL. HACIA EL ENTRENAMIENTO ADAPTATIVO

Iñigo Valencia Amadoz

Preparador físico C.D. Tudelano (2ª División B, Grupo II)

INTRODUCCIÓN

No cabe duda que una de las características más especiales del **fútbol** es su inabarcabilidad; no es controlable (aunque muchas veces nos empeñemos en lo contrario), y posee siempre una capacidad de sorpresa que, por otro lado, le da ese cariz tan atractivo para los que somos amantes del mismo. Me parecen acertadísimas definiciones de fútbol como “universo semántico” (Parlebas, 1987, citado por J. Castellano, 2000), o como “un sistema finito de reglas que genera explícitamente infinitas combinaciones de juego” (Menaut, 1991).

Todo esto lleva implícito el hecho de que **no existe una receta** para conducirnos al éxito, a la hora de entrenar / trabajar con un equipo de fútbol; de hecho, caminos muy diferentes pueden conducirnos al éxito.

Así, nos encontramos equipos y/o entrenadores que priorizan el orden defensivo en sus filosofías de juego, que buscan el juego contragolpeador, la elaboración, el orden táctico, el aprovechamiento de las individualidades físicas/técnicas de sus jugadores, etc... y todo para ir en pos del mismo objetivo: quedar lo más arriba posible al finalizar una competición.

Estas variables son, evidentemente, las que marcan las formas de planificar el trabajo de cada club y de cada cuerpo técnico. De los planteamientos más clásicos de curvas divergentes volumen-intensidad y de las planificaciones por bloques de los años 80, con autores como Bompa, Bondarciuk o Verkhochansky, a los míticos A-T-R de Issurin y Kaverin (1986), a las últimas tendencias promovidas por la “escuela portuguesa” de Victor Frade (y Mourinho) de centrar la periodización en factores tácticos que sean los que hagan progresar a los contenidos físicos de entrenamiento, o el entrenamiento integrado abanderado sobre todo por el F.C. Barcelona.

Todos estos métodos de trabajo han ido alimentando las alternativas y las tendencias de trabajo en la preparación física de los equipos de fútbol, cuando, en realidad, tal vez nos deberíamos preguntar: ¿PODEMOS HABLAR REALMENTE DE PREPARACIÓN FÍSICA EN FÚTBOL?

Bien, personalmente creo que sí, que sigue existiendo la preparación física y que además ha de ser parte esencial del engranaje de cualquier equipo. Ahora bien, tal vez debiéramos hacer un “reseteo” de la misma.

Fútbol = Adaptación (constante):

En mi caso concreto, sobre todo estas dos últimas temporadas, se puede decir que me he ido posicionando a este respecto, llegando a la conclusión de que la palabra clave en el fútbol es ADAPTACIÓN. El fútbol es un juego “abierto”, con constantes estímulos y exigencias anárquicos e imprevisibles (“ni siquiera en la PlayStation se juega el mismo partido, de manera idéntica, dos veces”). Por tanto, va a exigir constantes esfuerzos de adaptación a situaciones de juego cambiantes, y es precisamente esto lo que, en mi opinión, ha de marcar la base del entrenamiento de un equipo.

Cada cuerpo técnico ha de tener claro qué juego quiere practicar (juego que vendrá marcado por los jugadores de que se disponga), y es eso lo que ha de inculcar a su equipo, preferentemente de manera básica y sencilla, con unas pocas ideas “maestras” de funcionamiento. A partir de aquí, hemos de tratar de buscar que nuestros jugadores (de manera individual y grupal), adquieran el bagaje motriz más rico y variado posible, a partir de esas ideas “matriz” que van a conformar “nuestro fútbol” (que va a ser como la huella dactilar del equipo, absolutamente específico para ESE equipo y no otro).

Leía hace poco a Pedro Gómez en su blog “futbolcontextualizado” que él no veía clara esa afirmación tan moderna de que “al futbolista hay que enseñarle a pensar”; y es que realmente, neurológicamente es imposible afirmar que el jugador ante una situación determinada es capaz de percibir su situación, sus alternativas de acción y escoger la mejor de ellas de forma racional, en MENOS DE 1 SEGUNDO!! Los estudios apuestan más por influencias emocionales vivenciadas con anterioridad (experiencia emocional), que son las que marcan la respuesta del individuo antes incluso de que él sea consciente de la emisión de la misma. Por eso, pienso que lo más recomendable es enriquecer ese mapa psicomotriz del jugador (y del grupo), introduciéndolo en el mayor número posible de situaciones competitivas para provocar que emita el tipo de respuesta motriz que a nosotros, como cuerpo técnico, más nos interese.



Y cuál es la mejor manera de conseguir esto? Haciendo que el entrenamiento del futbolista se base en las situaciones de juego real, de forma más o menos fractal, pero respondiendo siempre a intereses tácticos (deberemos cuestionarnos, por tanto, si las tareas que proponemos responden a aspectos técnico-tácticos que nos interesen, o por el contrario, son las tareas que siempre hemos hecho y suelen salir más o menos bien siempre...).

Lo que debemos buscar es la ADAPTACIÓN de nuestros jugadores al mayor número posible de situaciones de juego, con unas orientaciones claras de respuesta hacia aquellos aspectos tácticos que queramos reforzar o manejar preferentemente.

Entonces, no hay lugar para la preparación física?

PERSONALMENTE, en mi trabajo con el C.D. Tudelano, no soy partidario de los tests físicos (no creo que tengan relación alguna con la competición, ni he encontrado hasta la fecha ninguno que me dé información del estado COMPETITIVO de mi equipo), ni de trabajar capacidades condicionales, en función de su nombre (hoy toca fuerza, hoy potencia, hoy capacidad láctica, hoy aeróbico extensivo largo.. Y ¿Cuándo toca FÚTBOL? ¿acaso el trabajo jugado no va a exigir todos estos requerimientos físicos? ¿y no será más eficiente, ameno y práctico trabajarlos así, respetando la anarquía condicional del juego?).

De entrada, creo que la clasificación tradicional de las capacidades condicionales en fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, etc, es enormemente abierta, ambigua y, en nuestro caso, inespecífica; creo que debemos buscar las capacidades condicionales que exige nuestro deporte, de una manera mucho más concreta.

Y me gustaría recalcar que esta afirmación o desdeña en absoluto del trabajo complementario o analítico (lo considero fundamental en fútbol); simplemente, creo que debemos ir un paso más allá, a la hora de buscar qué es lo que tengo que trabajar con MI equipo.

Capacidades condicionales específicas:

Antes de comenzar con este repaso, quiero volver a insistir en que esta es MI forma de clasificar o de ordenar el trabajo de “preparación física” que YO hago con MI equipo. No pretende ser una receta, ni sentar cátedra ni mucho menos... Es simplemente, compartir una visión más (ni mejor ni peor que ninguna otra...), para todo aquel que pudiera interesarle o inspirarle en algún aspecto.

Propongo la siguiente clasificación (más específica), del trabajo condicional:

- Resistencia – Fútbol: pienso que esta capacidad la da, o ha de dar, el trabajo táctico. Es la forma más fácil de acercarnos a las exigencias competitivas de manera integrada. Dentro de este parámetro, deberemos manejar los contenidos

tácticos a trabajar (más o menos concretos), así como las exigencias de los mismos (más o menos jugadores en la tarea, dimensiones, continuidad de la tarea, igualdad/superioridad...). Hay muchas maneras para ordenar este tipo de trabajo, personalmente me han inspirado mucho Rafel Pol (ex p.f. de la A.S. Roma) y Albert Roca – F. Seirul.lo (p.f. de la selección de Arabia Saudí y del F.C. Barcelona, respectivamente), que se basan en dinámicas de relación y de interacción entre jugadores y de los mismos con las tareas. Es la forma en que trabajamos en el C.D. Tudelano (adaptada a nuestras características particulares), unida a una escala de valoración subjetiva de los esfuerzos (dando protagonismo a los jugadores, por encima de los pulsómetros).

- Fuerza – capacidad de desarrollo funcional: para mí el aspecto clave en el trabajo complementario (muchas veces inespecífico), en fútbol. Decía Julio Tous (p.f. Juventus Turín), que “FUERZA ES TODO”. Bien, lo que es cierto es que es algo esencial para el futbolista, tanto desde el punto de vista del rendimiento, como desde el punto de vista preventivo. Pero también aquí deberíamos reorientar nuestras dinámicas de trabajo. En mi caso concreto, el mundo del FITNESS es el que me ha dado luz sobre este asunto. Así, el trabajo funcional, el dominio del propio cuerpo, el concepto del CORE, el trabajo en todos los planos (360°), el entrenamiento de movimientos y no de músculos (“Axioma de Beavor”), son las claves para este trabajo de fuerza (FUNCIONAL), que hará a nuestro futbolista más hábil y más ADAPTABLE a su entorno cotidiano (el fútbol). Entran aquí nuevas herramientas de trabajo como el TRX, las poleas cónicas, VERTIMAX, BOSU, Aerosling... que, con la carga del propio peso del cuerpo o de la propia fuerza ejercida por el deportista (la tecnología conocida como “yo-yo” que tiene gran incidencia en la fase excéntrica de la fuerza), nos van a permitir mejorar el rendimiento, prevenir lesiones musculares, trabajar gestos técnicos complejos y dotar al futbolista de esa capacidad de conocimiento y dominio del propio cuerpo.... (todo esto da para muchas líneas y, si alguien está interesado en profundizar en alguno de estos aspectos, en la bibliografía del final encontrará referencias de interés).



Trabajo de D. De Rossi con TRX (foto David Pozos, 2010)

- Velocidad – P/D/E: empezaré este epígrafe con un dato: al analizar las velocidades de todos los participantes en el mundial FIFA de 2010 (del que fuimos campeones!), nos encontramos con que Messi ocupa un puesto inferior al 40 entre los más veloces, y Cristiano Ronaldo está por debajo del 80!!!! Debemos de tratar la velocidad como algo más que el mero desplazamiento lineal en el menor tiempo posible. Debemos empezar a revisar estudios neurológicos (bibliografía del final), para darnos cuenta de que la velocidad efectiva es aquella que implique de manera global y significativa TODO el proceso de Percepción – Decisión – Ejecución. Debemos hacer que el futbolista tenga diferentes opciones motrices de respuesta ante ESTIMULOS (hemos de superar el pitido o la voz del entrenador...) igualmente MOTRICES (la acción de otro futbolista, por ejemplo), para obligarle a decidir y emitir su respuesta motriz, en base a una percepción y una emisión compleja de respuesta (en la línea de lo que ya comenté anteriormente). De la misma manera, deberemos enseñar al jugador a ADAPTAR las velocidades de ejecución a las condiciones específicas de actuación.
- Flexibilidad – FLEXIBILIDAD DINÁMICA: el eterno caballo de batalla del futbolista (los futbolistas son unos “troncos” porque no estiran...). Tampoco creo que estemos incidiendo en la línea correcta de trabajo (yo el primero; desde esta temporada estamos introduciendo estos trabajos de flexibilidad dinámica). El futbolista se acostumbra durante toda su carrera a realizar esfuerzos musculares muy limitados y cerrados (marcados por el gesto técnico, que mayoritariamente requiere de recorridos muy cortos de trabajo); hemos de promulgar más el trabajo en amplitud articular, que el futbolista trabaje de forma dinámica la amplitud de sus articulaciones más empleadas (tobillo – rodilla – CADERA). Existen unos sencillos tests (Y TEST, FMS test), para ir viendo la evolución y progresión del jugador en este aspecto, fundamental, por otro lado, dado que un gran número de lesiones musculares viene dado por un reclutamiento muscular en situaciones de elongación y/o estrés muscular). Por otro lado, volvemos a incidir en el mayor conocimiento y habilidad del jugador en el manejo de su herramienta más valiosa y decisiva, su propio cuerpo.



Algunos ejemplos de los FMS test y de los Y-TEST, realizados por jugadores del CD Tudelano (2012)

Conclusiones:

Desde estas líneas se propone una renovación, una actualización de conceptos de trabajo, a mi modo de ver, necesaria. Pienso que el fútbol no se detiene nunca y, nosotros, si queremos seguir siendo parte de él, tampoco debemos hacerlo. Creo que no se trata de modas, sino más bien de buscar constantemente el por qué de las cosas; no creo en entrenar por entrenar, hay que entrenar siempre para algo, buscando algo, no me sirve el “todo vale”, ni el “cuanto más, mejor”, soy más partidario del “CUANTO MEJOR, MEJOR”.

Como ya he comentado al principio, el único propósito es el de mostrar una idea de trabajo que, en mi caso, está funcionando bastante bien y cuya dinámica ya está siendo empleada por muchos clubes de fútbol en todo Europa. Debemos darle toda la importancia del mundo al FUTBOLISTA, él es el que va a decidir siempre en última instancia. Debemos cuidarlo, prepararlo y hacerlo lo más ADAPTABLE posible al fútbol, teniendo claro que nunca vamos a poder analizar y encasillar a este maravilloso juego.

Cada uno de los temas aquí tratados daría para muchas más páginas de escrito (de hecho, ahora mismo estoy tratando de perfilar una propuesta metodológica algo más extensa y concreta), pero simplemente he querido incluir un breve resumen o comentario, por si pudiera servir de guía, consulta o inspiración a los visitantes de esta página. Lo que aquí propongo no precisa de grandes inversiones económicas, ni de elementos tecnológicos extraordinarios; considero que es perfectamente asumible en fútbol aficionado y/o fútbol base (con la importancia que tendría ir educando motivadamente al futbolista desde niñ@...). Todo esto se cimienta en una constante búsqueda (prefiero buscar que conformarme, intento no pasar demasiado tiempo en la célebre “zona de confort”), en una constante tendencia hacia el eclecticismo (no creo en lo absoluto en ningún aspecto de la vida, y menos aún del fútbol, por qué lo tradicional ha de estar mal? Sólo vale lo moderno, lo ultimo? Ahí está la capacidad selectiva y crítica de cada uno), y, por encima de todo, en un apasionado amor por el FÚTBOL.



Bibliografía:

Andorlini, A. 2008.

http://www.med.unifi.it/upload/sub/segreteria/didattica/master/200809/Medicina%20dello%20sport/andorlini_ii.pdf

<http://www.youtube.com/watch?v=v2bh0N5SfkQ>

Araujo, D. 2006. "Tomada de decisao no desporto". Editorial FMH

Cascallana, C. "Recuperación de lesiones". 2007

Castellano, J. 2000. "Observación y análisis de la acción de juego en fútbol" Tesis doctoral.

Castelo, J.F. 1999. "Fútbol. Estructura y dinámica del juego". Editorial INDE.

Dauids, K., Button, C., Bennet, S. 2008. "Dynamics of skill acquisition: a constraints-led approach". Editorial Human Kinetics.

Gomez, P. 2011. "La preparación física del fútbol contextualizada en el fútbol" Editorial MC Sports.

Gomez, P. 2012. www.futbolcontextualizado.com.

Immordino, M.H. and Damasio, A. 2007. "We feel, therefore we learn: the relevance of affective and social neuroscience to education". International Mind, Brain and Education Society and Blackwell Publishing Inc.

Kilgore, J.L. and C.M. Rippetoe. Redefining Fitness for Health and Fitness Professionals. JEPonline;10 (1): 34-39; 2007

Oliveira, B. et als. 2006. "Mourinho: ¿por qué tantas victorias?". Gradiva. Lisboa.

Pol, R. 2011. "La preparación ¿física? en el fútbol". Editorial MC Sports.

Pozos, D. 2008. "Joan Forcades. Paradigma del entrenamiento moderno". Dpozos.blogspot.com

Pozos, D. 2012. "Entrenamiento de la fuerza con futbolistas". dpozos.blogspot.com

Punset, E. 2010. "Viaje al poder de la mente". Editorial Destino.

Roca, A. 2008. "El proceso de entrenamiento en fútbol". Editorial MC Sports.

Roca, A. 2009. "Preparadores físicos o técnicos ayudantes?" Futbol Táctico nº28.

Seirul-lo, F. 2003. "Sistemas dinámicos y rendimiento en deportes de equipo"
www.EntrenamientoDeportivo.org

Tous Fajardo J. "Nuevas tendencias de fuerza y musculación". Ergo 2006

Valencia, I. 2012. "Fitness + fútbol: una combinación ganadora". Revista abfutbol nº56

Weineck, J. 1999. "Fútbol total. El entrenamiento físico del futbolista". Editorial Paidotribo.

Youtube. 2012. "¿te atreves a sonar". Inknovation.

<http://www.youtube.com/channel/UCyohwtZ50xtlAfoh5WUHTTw?feature=watch>