

Colección Fútbol Divulgación

EL FÚTBOL ¡NO! ES ASÍ

¿Quién dijo que estaba todo inventado?

PEDRO GÓMEZ

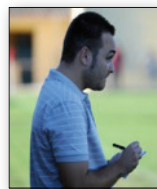
Prólogo de
ÁNGEL CAPPA

FDL

www.futboldelibro.com

ADRIÁN CERVERA

Entrenador de Fútbol: Actualmente UD San Pedro. Antes Ud. Marbella. Autor del libro: Modelo Organizacional Estratégico de Entrenamiento en Fútbol.

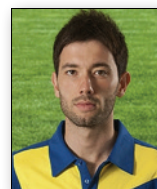


PACO LOPEZ

Ex-futbolista y entrenador de fútbol. Actualmente Villarreal C. Anteriormente en Catarroja, Benidorm, Alcoyano, Cartagena y Valencia Mestalla.

CARLOS CORBERÁN

Preparador Físico y Entrenador de Fútbol. Durante esta temporada ha sido entrenador del Ad Alorcón Div Honor. Antes en Villarreal CF y Al Ittihad como preparador físico.



LUIS ÁNGEL CÉSAR

Entrenador de Fútbol: Actualmente Albacete Bpie. Antes Cd Alcoyano, Nàstic de Tarragona, Polideportivo Ejido, Racing de Ferrol.

CHEMA SANZ

Preparador Físico Real Mallorca. Licenciado en ciencias de la actividad física y deporte .Entrenador nacional de Fútbol. Ha desempeñado funciones de preparador físico o entrenador ayudante en: Levante, Logroñés, Oviedo, Tenerife, Zaragoza, Ceuta, Ciudad de Murcia, Terrassa, Real Madrid Castilla, Almería y Deportivo de la Coruña.



DAVID CASAMICHANA

Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Profesor de la Escuela Universitaria Gimbernat-Cantabria, Torrelavega. Profesor en el Máster de Fútbol, Universidad Pablo de Olavide de Sevilla.

JULEN CASTELLANO

Profesor e investigador en la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad del País Vasco (UPV/EHU). Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y entrenador Nacional de Fútbol. Su relación con el fútbol ha sido de jugador, entrenador, profesor y asesor en un club profesional de fútbol.



DANI **FERNÁNDEZ**

Entrenador Nacional de fútbol. Seleccionador Catalán sub-16. Profesor de la Escuela Catalana de entrenadores. Ex entrenador del fútbol base del RCD Espanyol entre 2008-2013.



JESÚS **PÉREZ**

Licenciado en CC del Deporte y Entrenador UEFA PRO. Actualmente preparador físico en FC Southampton de la Premier League Inglesa. Anteriormente en Al Ittihad de Arabia Saudi, RCD Espanyol, Rayo Vallecano, Real Murcia, Almería y Nàstic de Tarragona.

MIGUEL ANGEL **CAMPOS**

Preparador Físico R.C.Recreativo de Huelva SAD. Máster Prevención y Readaptación de Lesiones (RFEF-UCL). Máster Rendimiento Físico y Deportivo (UPO). NSCA-CPT



JAVIER **MALLO**

Doctor en Educación Física y Diplomado en Fisioterapia. Ex-preparador físico de Manchester City, Atlético de Madrid y Rayo Vallecano. Actualmente en Real Madrid C. De modo adicional es investigador colaborador en el INEF de la Universidad Politécnica de Madrid, donde fue profesor asociado de la asignatura de Fútbol.

JOSÉ ALFONSO **MORCILLO**

Doctor por la Universidad de Granada. Preparador Físico Granada CF (2009-2014). Docente Universidad de Jaén



CARLOS **LAGO**

Profesor en la Facultad de Ciencias de la Educación y del Deporte de la Universidad de Vigo. Es autor de varios libros y numerosas publicaciones en revistas internacionales sobre el análisis del rendimiento en el fútbol. Participa como profesor en distintos Máster y Cursos de Especialización en entrenamiento deportivo. Ejerce como asesor y analista en diferentes clubes profesionales

JUAN ANGEL **PIÑERO**

Entrenador de fútbol nivel II. Lcdo. C.C. Act. Física y el Deporte (UCLM). Master Preparación Física de fútbol (RFEF). Máster Alto rendimiento Deportivo (COE). Preparador físico Real Madrid C.F. (Juvenil "A", categorías inferiores).





ANTONIO J. **GÓMEZ**

Preparador Físico FC Barcelona B. Antes en Real Murcia, FC Cartagena, Ipswich Town, Sunderland Afc, Liverpool. Lcdo en CC de la Actividad Física y el deporte. Master en Alto Rdto en Deportes de Equipo.

JUAN CARLOS **CALERO**

Entrenador Nacional de Fútbol. En la actualidad segundo entrenador Albacete Bpie. Desde 1994 ha desempeñado su labor como entrenador, coordinador de categorías inferiores y seleccionador territorial

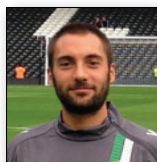


EDUARDO **PARRA**

Lcdo en CC de la Actividad Física y el Deporte. Master en Prevención y Readaptación de Lesiones y en Psicología del deporte. Ex-preparador físico y readaptador en RC Celta de Vigo, Liverpool Fc, Inter de Milán y Anzhi Makachkalá. Actualmente en West Ham United Fc de la Premier League Inglesa.

JOSE MANUEL **ORTEGA**

Lcdo en CC de la Actividad Física y el Deporte. Máster en Prevención y Re-adaptación de Lesiones. Experiencia profesional como preparador físico en Xerez CD, Hercules Cf, Algeciras.



FRANCISCO JAVIER **MOLANO**

Responsable Área Re-adaptación Real Betis Bpie y Readaptador del primer equipo. Lcdo en CC de la Actividad Física y el Deporte. Master Alto Rendimiento deportivo COE. Postgrado en Readaptación al esfuerzo. Profesor Asociado Universidad Pablo Olavide Sevilla.

CARLOTA **TORRENTS**

Licenciada en Educación Física y Doctora por la Universidad de Barcelona. Máster de Alto Rendimiento Deportivo por la UAM y el COE. Actualmente es profesora titular del INEFC de Lleida. Especialista en el estudio de los sistemas complejos y sus aplicaciones a la actividad física y el deporte.



NATALIA **BALAGUÉ**

Doctora en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la Universidad de Barcelona (1990) y profesora-catedrática de fisiología del INEFC de Barcelona (2001). Especialista en el estudio de los sistemas complejos y sus aplicaciones a la actividad física y el deporte.

ROSA M^a **COBA**

Licenciada en Psicología (Universidad Autónoma Barcelona). Ejerce en el ámbito de la psicología clínica y neuropsicología. Co-autora del libro “El jugador es lo importante” y diversas publicaciones en las que la neurociencia y deporte son los protagonistas.

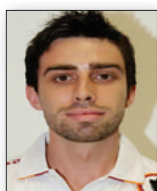


MIGUEL **FERNÁNDEZ**

Dr. en Educación Física. Profesor de la asignatura “Aprendizaje y control Motor” en la facultad de Ciencias del Deporte y la Educación Física (INEF Galicia).

RAFAEL **MARTÍN**

Dr en Educación Física. Profesor de la asignatura “Metodología del Entrenamiento deportivo” en la facultad de Ciencias del Deporte y la Educación Física (INEF Galicia).



RAFEL **POL**

Preparador Físico RC Celta de Vigo. Anteriormente en AS Roma. Lcdo en CC de la Actividad Física y el Deporte. Máster en Prevención y Readaptación de Lesiones. Autor del libro La Preparación ¿Física? en el fútbol.

PATRICIA **RAMÍREZ**

Lcda. en Psicología. Máster en Psicología clínica y de la salud, doctorado por el departamento de personalidad, evaluación y tratamiento psicológico de la Universidad de Granada. Colabora habitualmente en la sección de Psicología de El País Semanal, el periódico digital Huffington Post, Sportlife y la tarde de la cope con Ramón García. Ha sido psicóloga deportiva del RCD Mallorca y Real Betis.



JUAN **FERRANDO**

Manager Head Coach FC Sheriff (Moldavia). Ex técnico Juveniles del Málaga CF y de cuerpos técnicos de España, el Reino Unido, Canadá e Italia. En el 2010 trabajó como preparador físico en el Arsenal FC y Brighton & Hove. Doctor por la Universidad de Zaragoza, es el contribuyente más joven del prestigioso “Journal of Sports Science and Medicine”. Premio “Research Aptitude Award” (2011) de los británicos Moore Laboratories.

JOAN RAMÓN **BARBANY**

Laboratorio de Fisiología del Ejercicio. Departamento de Ciencias Fisiológicas II. Universidad de Barcelona (campus de Bellvitge).

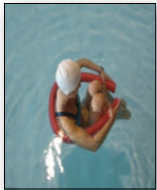


JAUME **GIMÉNEZ**

Responsable técnico y Profesor del Máster en Nutrición en la Actividad Física y el Deporte (Universidad de Barcelona). Director Nutritional Coaching.

ALAIN **SOLA**

Lcdo en Educación Física. Diplomado en Fisioterapia. Especialista en agua. Trabajó en el Real Madrid desde 2009 a 2012 como fisioterapeuta, readaptador y preparador físico especialista en agua con todas las categorías. Actualmente en Aspire Academy (Qatar) en el departamento de Football Performance and Science como Football Strength and Conditioning Coach.



YOLANDA **VALDIVIESO**

Lcda. en Educación Física. Diplomada en Fisioterapia. Experta en Pilates. Enamorada del agua.

ÍNDICE

<i>Colaboradores por orden de aparición.</i>	4
Prólogo de Ángel Cappa	15
Prólogo de Javier Miñano	17
Hablemos del libro...	21
<i>¿Por qué este libro?</i>	21
<i>El código de los muertos y por qué el fútbol es así.</i>	22
Hablemos del juego	27
<i>JUGADORES ¿Y? JUEGO de Óscar Cano</i>	28
<i>FÚTBOL, JUEGO Y JUGADOR de Ismael Díaz</i>	30
<i>LO QUE EL GANAR ESCONDE de Rubén de la Barrera</i>	33
<i>FÚTBOL, CUESTIÓN DE ESPACIO Y TIEMPO... O POR QUÉ INIESTA ES EL MEJOR JUGADOR DEL MUNDO de Pedro Gómez</i>	37
<i>EL JUEGO COMO FENÓMENO COMPLEJO de Adrián Cervera</i>	42
<i>PRINCIPIOS DE JUEGO PARA "TONTOS" de Pedro Gómez</i>	45
<i>¿QUÉ ES UN PARTIDO DE FÚTBOL? de Paco López</i>	48
<i>FÚTBOL, UN SENTIR PARTICULAR de Carlos Corberán</i>	50
Hablemos del entrenamiento del juego	61
<i>SI EL FUTBOLISTA CREE, ¡¡CREARÁS!! de Pedro Gómez</i>	62
<i>ESPECIFICIDAD CONTEXTUAL COMO CAMINO HACIA EL/TU JUEGO de Luis A. César</i>	64
<i>LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO EN EL FÚTBOL de Chema Sanz</i>	67
<i>EL JUGADOR HACE EL MÉTODO, ¡Y NO A LA INVERSA!... ¡CUIDADO CON LAS NORMAS DURANTE LOS ENTRENAMIENTOS! de Pedro Gómez</i>	72

PROPUESTA PARA LA SISTEMATIZACIÓN DE LA DEMANDA CONDICIONAL EN LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA de David Casamichana y Julen Castellano	76
ENTRENAR EN ESPACIOS REDUCIDOS. ¿MODA O NECESIDAD? de Pedro Gómez	86
ENTRENAMIENTO DE LA TÁCTICA EN EL FÚTBOL FORMATIVO de Dani Fernández	88
A VUELTAS CON LA ESPECIFICIDAD DEL ENTRENAMIENTO de Pedro Gómez	92
Hablemos de preparación física	97
EL MODELO DE JUEGO TAMBIÉN SUDA de Jesús Pérez	98
¿REQUIEM? POR LA PREPARACIÓN FÍSICA DEL FUTBOLISTA. de Pedro Gómez	101
LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL FÚTBOL: DE LA EVIDENCIA CIENTÍFICA A LA APLICACIÓN PRÁCTICA de Miguel A. Campos	103
¿HAY VIDA DESPUÉS DEL GLUCÓGENO? de Pedro Gómez	109
CONTROL DE LA CARGA DE ENTRENAMIENTO MEDIANTE GPS. de Javi Mallo	111
LA ORIENTACIÓN DE LA FUERZA EN EL FÚTBOL. PARECIDOS IRRACIONALES. de José A. Morcillo	119
ESCLAVOS DE LA CUANTIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO de Pedro Gómez	125
EL TAMAÑO NO IMPORTA. ALGUNAS REFLEXIONES SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN EL FÚTBOL de Carlos Lago	128
¿TESTAR O NO TESTAR?, ¿ES ESA LA CUESTIÓN? de Antonio J. Gómez	131
EL INQUEBRANTABLE MAL ESTADO “FÍSICO” DEL EQUIPO PERDEDOR de Pedro Gómez	133
PREPARACIÓN FÍSICA ¿ESTÁ TODO INVENTADO? de Juan Ángel Piñero	135
Tomemos un respiro... práctico	139
EN BUSCA DE LA RECETA PERDIDA de Pedro Gómez	140
DINÁMICAS DE ALTA ESPECIFICIDAD Y TRANSFERENCIA de Pedro Gómez y Juan Carlos Calero	142

Hablemos de las lesiones	155
LA LESIÓN EN FÚTBOL...ESE ¿INEXPUGNABLE? ENEMIGO de Pedro Gómez	156
LOS INTELLECTUALES RESUELVEN LOS PROBLEMAS, LOS GENIOS LOS EVITAN de Eduardo Parra	158
LESIONES MUSCULARES Y FC BARCELONA, ¿CASUALIDAD O CAUSALIDAD? de Pedro Gómez	163
FUNCIONALIDAD DEL TRABAJO ORIENTADO A LA PREVENCIÓN DE LESIONES EN JUGADORES DE FÚTBOL de José Manuel Ortega	166
¿CUÁNDO PUEDO VOLVER A ENTRENAR CON EL GRUPO? de Francisco J. Molano	172
Hablemos del cerebro humano...	181
ACEPTAR LA COMPLEJIDAD EN EL FÚTBOL: UNA TAREA COMPLEJA de Carlota Torrents y Natalia Balagué	182
LA INDISCUTIBLE TITULARIDAD DEL CEREBRO de Rosa M ^o Coba	186
NEUROCIENCIA: DEL LABORATORIO AL CAMPO DE FÚTBOL de Miguel F. del Olmo y Rafael Martín	189
EL EFECTO MARIPOSA EN EL FÚTBOL de Pedro Gómez	193
LA COMPLEJIDAD DEL FÚTBOL NO ES CAÓTICA de Julen Castellano	195
FC BARCELONA (DE GUARDIOLA), FÚTBOL CUÁNTICO DE UNA ÉPOCA TODAVÍA POR LLEGAR de Pedro Gómez	203
LA (IN) UTILIDAD DE LOS JUEGOS REDUCIDOS PARA PREPARAR LA COMPETICIÓN de Rafel Pol	205
CON EL TALENTO NO BASTA, NECESITAS SENTIRTE SEGURO de Patricia Ramírez	214
Hablemos de todo un poco...	221
EL LABORATORIO DEL FÚTBOL de Juan Ferrando	222
EL GATO DE SCHRÖDINGER Y LA TOMA DE DECISIONES EN EL FÚTBOL de Pedro Gómez	225
NUTRICIÓN EN EL FÚTBOL: ASPECTOS ESENCIALES de Jaume Giménez y Juan Ramón Barbany	228

<i>LA INTENSIDAD DEL “PROFE” de Pedro Gómez</i>	<i>235</i>
<i>FÚTBOL Y MEDIO ACUÁTICO: UNA VISIÓN DIFERENTE de Alain Sola y Yolanda Valdivieso</i>	<i>238</i>
<i>EL VALOR DE UN SEGUNDO, DE UN MILÍMETRO de Pedro Gómez</i>	<i>246</i>
Acta arbitral.	249
<i>Referencias utilizadas en algunos de los capítulos</i>	<i>252</i>

PRÓLOGO

Ángel Cappa

Hace rato que están intentando matar al fútbol. Desde que el negocio lo descubrió como una inagotable fuente de ingresos rápidos, más o menos en los 60, le fue inyectando los valores del mercado con sus consecuencias devastadoras. Al mismo tiempo lo fue desnaturalizando, para dejarlo desde finales de los 80 y principios de los 90 del siglo pasado vacío de contenido y convertido en un cotizadísimo objeto de consumo. Uno más, pero tal vez el más importante por lo que significa políticamente como sedante para indignaciones justificadas.



Para lograrlo han reducido el fútbol al resultado despojándolo de toda su grandeza. Se trata de ganar y nada más. Es común escuchar que *“el resultado no es lo más importante, es lo único”*. Y asistir a la entronización de campeones insubribles a quienes se le buscan méritos como la lucha, la garra, el trabajo, y cosas por el estilo que son incuestionables valores complementarios, pero que por sí solos no alcanzan para explicar tanto entusiasmo y hasta tanta pasión. De vez en cuando aparecen excepciones como para seguir alentando esperanzas. Algunas maravillosas como el Barcelona que nos hacía (y aun hace) vibrar de emoción por la calidad exquisita de su juego. E inmediatamente la Selección Española que, como nunca antes, al mismo tiempo que recoge éxitos sin precedentes, despierta la admiración del mundo entero, también por su juego.

Me dirán que el negocio está encantado con ambos equipos, y es verdad, pero solo porque ganan y mucho. El criterio comercial que se ha impuesto con toda su fuerza, solo respeta el éxito, de ahí esa frase inconcebible que se repite impunemente, *“hay que ganar como sea”*, sin que nadie haya podido entender qué quiere decir, porque en realidad no hay mayor abstracción que semejante afirmación. La cosa es que en el entorno del fútbol rige esa creencia que ha alterado el gusto y el conocimiento de este juego que empezó siendo una fuente de sueños, y una excusa para ser feliz, y que actualmente atrapado como está en la cultura de la

inmediatez, no pasa de ser un escape de la aplastante realidad que vivimos, y que dura un instante de euforia si se consigue la victoria, o un fugaz momento de tristeza si hay que vivir la derrota.

En esta realidad “patas para arriba” donde la gente rescata a los bancos y la crisis la pagan las víctimas, no está mal que libros como el de Pedro traten de rescatar al fútbol. Aunque parezca mentira el fútbol de la Selección Española, el del Barcelona, o del Bayer Múnich o el Arsenal, no terminan nunca de generar la confianza que se le tiene a otros equipos despreocupados por el estilo o la forma, que practican lo que se llama “fútbol directo” en una demostración de desprecio por los conceptos básicos de este juego y en especial de uno que también es esencial en todos los juegos: el engaño.

De ahí que el fútbol esté necesitando que lo rescatemos, porque el fútbol nació y nace todos los días en los suburbios de cualquier ciudad del mundo, y pertenece a la clase obrera y no a los hombres de negocio que se lucran con él, sin respeto alguno por sus valores. Para que deje de ser un objeto de consumo, y sea lo que es, un modo de expresión, de ser y estar en el mundo. Hay que rescatarlo para recuperar los valores que le arrebataron y que son nuestros, que nos hacen felices, y nos permiten disfrutar del enorme placer de jugar, de la belleza del juego, y también por supuesto de la satisfacción de ganar, cuando nos toca.

Los invito y aliento a leer el libro de Pedro, el cual estoy seguro que a muchos nos devolverá la ilusión, tan difícil de mantener en un fútbol irrespetuoso con su esencia, que solo piensa en el resultado.

PRÓLOGO

Javier **Miñano**

No es fácil escribir de fútbol, pero ante este contenido si me gustaría resaltar el importante trabajo de reflexión que aporta el libro que tenéis delante. La concepción de este documento arranca desde la profunda meditación del autor al cuestionarse todo aquello que de una manera o de otra se considera establecido en el día a día del pensamiento futbolístico.



El objetivo del entrenamiento debe ser la mejora del rendimiento del equipo en competición, en eso estamos todos de acuerdo, pero ante la pregunta de cómo llevar esto a cabo surgen muchas más dudas que certezas. Lo que Pedro ha conseguido con este libro es reunir la opinión y reflexión de algunos profesionales sobre distintos temas, los cuales, con sus diferentes y variados puntos de vista, harán pensar al lector.

Con esta filosofía, antes de sumergirte en las páginas que tienes delante, te invito y animo a que te preguntes si lo que haces en el día a día con tu equipo mejora realmente el rendimiento de tus jugadores en competición. Les aseguro que yo, unas veces con más y otras con menos éxito, intento hacerlo a diario.

¿Las tareas que realizamos son realmente específicas?, ¿son válidos los entrenamientos que se alejan de la especificidad funcional y sólo se centran en la estructural?, ¿los ejercicios que realizas realmente tienen transferencia en la mejora del rendimiento colectivo? ¿tienen cabida las tareas descontextualizadas?, ¿todo con balón, algo sin balón, integrado, periodización táctica?, ¿modifican la conducta comportamental de los jugadores nuestros entrenamientos?, ¿sabemos el por qué de lo que hacemos?.

Tengo la suerte de convivir y aprender día a día con mis alumnos de INEF, y observo cómo sus avispidas, inquietas pero todavía inexpertas mentes se aferran a lo concreto, lo “tangible”, huyendo del pavor que les provoca la complejidad e incertidumbre del no poder controlarlo todo. ¡Lo sé!, ser neófito es causa atenuan-

te y es por eso que no me preocupa excesivamente, el problema viene cuando ponemos muros de verdad absoluta donde no hay cabida para el título de este libro, y esto sí creo que es un agravante mayúsculo. Asumir la concepción compleja del juego será el único antídoto que nos permita manejarnos y movernos en la innegable incertidumbre propia del fútbol, pero estimados amigos... es sólo una opinión más.

¿Qué papel juega entonces la ciencia en un entorno tan complejo?

Toda investigación que se preste a sernos útil debe, desde la cercanía al propio juego, generar un conocimiento útil y aplicable. Acortar la distancia entre práctica e investigación sólo es posible si entendemos a esta como un medio y no como un fin. Un medio que nos ayude a resolver algunas de las múltiples cuestiones que surgen del propio entrenamiento y no un fin que nos lleve a un estado de convencimiento absoluto que nos haga creer tenerlo todo controlado. ¿Seremos entonces capaces de dar con la “llave” que abra la puerta del entrenamiento ideal? Dudo de la existencia de un marco donde un tipo concreto de actividad siempre derive en resultados iguales, previsibles y esperados a nivel competitivo...lo que sí tengo claro es que la construcción de un cuerpo de conocimiento personal, basado en la experiencia y evidencia, donde además, lo incontrolable tenga su adecuada cabida, será una buena y segura herramienta de búsqueda.

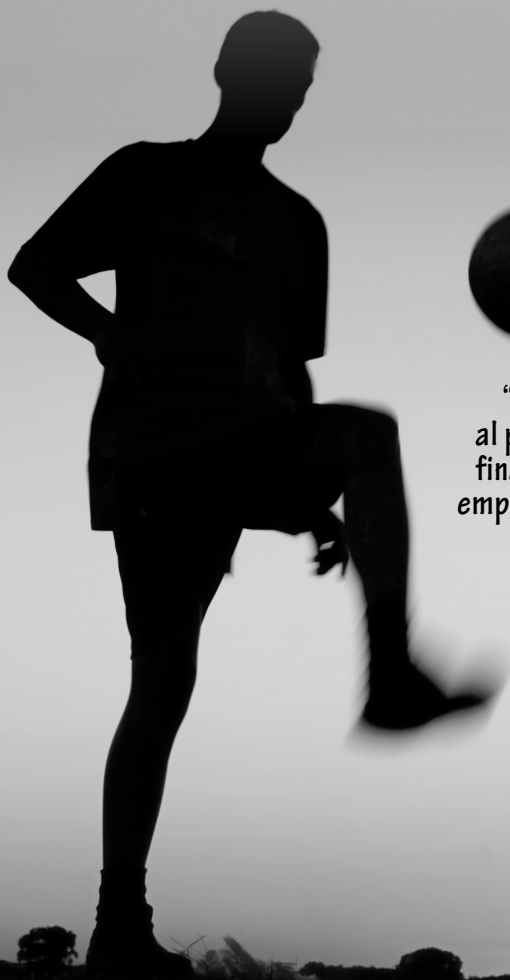
Conseguir que el jugador crea en tu método, que se implique, potenciar un entorno de trabajo óptimo, una estructura armoniosa en cuanto a convivencia y nivel de exigencia, donde la confianza entre todos los protagonistas de lugar a una fluida y efectiva comunicación, y en la que la gestión emocional del grupo sea adaptable al momento concreto, serán sólo algunas más de las variables relevantes que terminarán de decorar nuestro utópico y perseguido marco de actuación idóneo, y para las cuales, aun a sabiendas que podré defraudarles, tampoco encontré recetas.

Estimado lector, las dudas aparecerán siempre, sobre todo si optas por la vía de la actualización permanente...que esto no te desanime, vas por buen camino, ahora sí diste con la tecla del progreso, crecimiento y mejora en tu desempeño.

Como decían en la película Moneyball “nadie reinventa este juego...”, pero sí es necesaria esa reflexión “crítica” diaria sobre todo aquello que rodea el ámbito del entrenamiento en Fútbol. Mi más sincero agradecimiento a Pedro y a su nutritiva lista de colaboradores por brindarnos en este libro la posibilidad de reinventarnos a nosotros mismos.

“El primero en romper el muro siempre sale sangrando, siempre. Es su amenaza no solo la forma de negociar, sino que lo ven como una amenaza para el juego mismo, pero en realidad amenazas su medio de vida, amenazas su trabajo, amenazas su manera de hacer las cosas, y cada vez que ocurre, sea un gobierno, una forma de hacer negocios..o lo que sea . . . las personas que llevan las riendas, los que tienen el control, se vuelven locos de atar . . .”

Film **“MoneyBall”**, de Bennett Miller.



“Muchos sueños parecen imposibles al principio, más tarde improbables, y finalmente, cuando ponemos nuestro empeño en ellos, se tornan ¡inevitables!”

(Christopher Reeve- **Superman**)

HABLEMOS DEL LIBRO...

¿POR QUÉ ESTE LIBRO?

Pasan los años, mis experiencias aumentan y cada vez me cuesta más decir por qué pasan las cosas. Supongo que convivir con probabilidades en vez de con certezas embrolla todavía más mis infecundos intentos de dar respuesta a algunos de los complejos problemas que constantemente nos brinda esta maravillosa profesión.

Nos guste más o menos, entiendo que en esto del Fútbol no existe nada llamado realidad, y que cada intento de alcanzar a esta se acaba por destapar como una nueva construcción mental desde la que observar un decorado compartido. Seamos justos y pongamos las cartas sobre la mesa, ¡Todos creemos tener razón!, ¡Todos adaptamos nuestras causas una vez conocidos los efectos!, ¡Todos estamos seguros de que el paisaje se ve mejor desde nuestra ventana!, esto es así, y el que lo niegue, miente.

Enredado en esta telaraña de narcisismo y vanidad, el ser humano, empecinado en que aprender sigue siendo más útil que desaprender, arrincona todos aquellos argumentos que no conecten con “su” realidad y comparte con su almohada horas de quebradiza seguridad. Dormimos seguros dando por descontado que nuestra manera de actuar es acertada y que todo el mundo debería de hacerlo igual que nosotros, desconocedores por un lado de que nos lo estamos jugando todo a una hipótesis que puede o no ser efectiva, pero sosegados por otro porque ya se encargarán nuestras creencias, de un modo u otro, de distorsionar nuestro presente para seguir adecuándolo a nuestra realidad... ¡estamos jodidos amigos!.

“Lo que experimentamos como realidad es una ilusión construida en nuestro cerebro”

Eduard Punset

Por si fuera poco, recuerdo haber leído en algún lado que una de las características de un organismo inteligente es poseer flexibilidad de criterio para poder cambiar de opinión, lo cual, me empuja al tenebroso interrogante de cuan avis-

pado es el ser humano, porque aunque abrazamos sin excepción el argumento de que todos debemos de aprender de nuestros errores, son pocos los que están dispuestos a admitir que se han equivocado y que deben de revisar sus planteamientos iniciales..¡Qué genero el nuestro!

A la sazón...si nuestro cerebro es así de testarudo, ¿por qué perder el tiempo escribiendo?, ¿por qué aportar puntos de vista diferentes acerca de cuestiones sobre las que todo el mundo ya erigió su inquebrantable realidad?, ¿por qué atreverse a perturbar el punto de vista desde donde cada uno de nosotros observa su paisaje?.

Para mis gafas de realidad es una respuesta sencilla: es importantísimo escuchar a otras personas. Cada persona tiene su punto de vista y dedicarles atención enriquecerá enormemente nuestra vida y nuestras actuaciones. Escuchar, o leer en este caso, no significa estar de acuerdo, sólo significa eso, escuchar o leer. Nos recuerda Eduard Punset que la inteligencia es un subproducto de la relación social, siendo el contacto con los demás lo que nos hace más inteligentes. Les brindo en este libro la oportunidad no solo de contactar con mis humildes y tal vez erróneas opiniones, sino que les facilito la ocasión de observar el fútbol desde la óptica de varios y reconocidos profesionales de esto. Escuche, lea, sienta...y si considera que hay algo que le llega, no dude en derrumbar su opinión, ríndase y permita que otros puntos de vista nutran al suyo. Disfrute, como nos apunta Sergio Fernández, del gustazo que supone cambiar de punto de vista después de interactuar con otra persona.

Por cierto, creo que era Hemingway el que decía que para aprender a escribir hacían falta un millón de palabras de porquería...supongo que entonces, y aunque tampoco es el objetivo, ya me va quedando menos.

EL CÓDIGO DE LOS MUERTOS Y POR QUÉ EL FÚTBOL ES ASÍ.

¡Sí amigo!, como ves, pensamos, decidimos y entrenamos en función de lo que creemos, de nuestras convicciones, de lo que nos da seguridad, independientemente de que pueda ser más o menos adecuado para nuestro equipo/momento. Los actos que diariamente llevamos a cabo se rigen por nuestro “Código de los muertos” particular, concepto definido por Richard Dawkins como pautas de conducta excelentes hace miles de años que han dejado de ser útiles y que no obstante, como aportan seguridad, siguen vigentes.

Y es que nuestro cerebro, tras su repulsa inicial, huye constantemente de la disonancia que le generan las ideas contrarias o diferentes a las recogidas en su código

personal, no vaya a ser que deba reconsiderar todo su planteamiento y esto atente a su supervivencia. ¡Claro! Por eso para muchos el fútbol siempre será así, todo estará ya inventando y seguirán ignorando todo aquello que no genere consonancia en sus mentes y minimizando aquello que pueda refutar sus creencias.

Actuamos convencidos de que aquello que decimos o hacemos es perfecto y que las cosas deben de seguir así sin preguntarnos si no es posible que exista otra perspectiva desde donde contemplar las cosas, otras gafas que además de mirar, nos permitan ver las complejas e intrincadas interacciones que se dan dentro de los sistemas dinámicos complejos adaptativos como el fútbol.

“Mi equipo debe de hacer recuperación el día después del partido porque la ciencia de la fisiología dice que es lo mejor para sus sustratos metabólicos”

“Tenemos que hacer 12 repeticiones de este ejercicio porque si no es así no estimularemos la capacidad de resistencia a la fuerza de mis futbolistas, y además, con 90 segundos de recuperación entre cada una de ellas si no queremos fatigar su sistema neuromuscular”;

“Cada vez que suba uno de mis laterales, el otro debe de quedarse estático en su posición”

Pero... ¿y si el equipo llegó de viaje a las 4 de la madrugada y la saturación emocional de la semana anterior fue elevada? ¿recuperamos mañana?; y si el presidente del equipo está observando la sesión de entrenamiento y aquellos jugadores que finalizan contrato este año están realizando un sobre esfuerzo en cada repetición para que este considere su implicación y les renueve...¿seguimos haciendo 12 repeticiones? ¿descansamos lo mismo?; y si al subir los dos laterales simultáneamente, debido a su capacidad de interacción con jugadores de interior, mi equipo se adapta perfectamente y no hace más que provocar el caos en la fase defensiva del equipo rival y su consiguiente transición..¿seguimos restringiendo sus subidas?.

Tenemos la mala costumbre de ver líneas de causa efecto en nuestras actuaciones cuando la realidad más aproximada es que en el fútbol la mono-causalidad no existe. Nada ocurre por un único motivo. Las interacciones que se dan entre todos los elementos que integran el sistema influyen de manera fractal con el resultado provocado de modo que aquello que ocurre en un nivel se refleja en otros niveles. El contexto puntual adquiere un valor fundamental para comprender el comportamiento y los procesos de adaptación acaecidos, y puesto que el contexto es dinámico y único, nunca una respuesta estará condicionada por un mismo entorno.

Lamentablemente (aunque estamos todavía a tiempo de renovar nuestras gafas), hemos estado encerrados durante muchos años dentro de una jaula mecanicista, que entiende el fútbol como un conjunto de objetos o partes separables donde sus relaciones e interacciones son secundarias o inexistentes. Y además, si a esto le añadimos

lo dicho anteriormente, la peligrosa tendencia inconsciente que tiene el ser humano a rechazar lo que va a contradecir sus ideas y a arropar a aquello que va en consonancia con las mismas, nos encontramos dentro de un panorama en el que como bien señala Óscar Cano, consumimos ideas preconcebidas, recelamos de lo desconocido y los saberes mitificados subyugan nuestras actuaciones.

Aceptar que el fútbol NO es así y que todavía nos queda mucho que investigar, reflexionar y a la postre, mejorar, supone un “*tsunami*” para nuestra zona de confort que nos sacude hacia el conflicto y el desasosiego. Convencerse de la inexistencia de compartimentos y fronteras estancos y dogmáticos es el primer paso para dar la bienvenida a la incertidumbre, al interrogante y la necesaria y constante renovación personal. Pensad que si viviésemos en un mundo uniforme, en el que nadie se cuestionase y replantease las cosas, todo iría encaminado a reforzar las ideas que ya tenemos tatuadas en nuestro “código futbolístico”.

Debemos tener cuidado con pensamientos genéricos como los célebres “*El fútbol es así*”, y “*En el fútbol ya está todo inventado*”, pues por su inconsistencia son campo abonado para el anidamiento de despistes y desaciertos. Abraza la incertidumbre. Se valiente para aceptar que las cosas puede que no sean como tu las ves y humilde para reconocer que te equivocaste, aumentarás tu permeabilidad para incorporar nuevas ideas, nuevas actuaciones y la ignorancia dejará de aportarte tranquilidad...¡Abandona las tinieblas de tu código de los muertos y que éste no rija tu destino!.

Abróchate el cinturón. El trayecto que se te brinda a lo largo de las páginas de este libro no te dejará indiferente. Encontrarás a través de los distintos colaboradores que en él participan distintos compañeros de viaje, los cuales, a modo de *sherpas* futbolísticos, triunfarán o fracasarán en su generoso y desinteresado intento de aportar nuevos puntos de vista a tu hasta ahora realidad. Escúchales desde el respeto que merece un gesto tan grandioso como querer compartir su conocimiento, iestar seguros de su valía y no temer que nadie les pueda copiar, eclipsar, es lo que les hace grandes!...luego, elige tu, pues encontrarás en este libro diferentes puntos de vista para similares problemas, incomparables soluciones para distintos contextos. Lee considerando no solo lo que el autor piensa, ten en cuenta también lo que TÚ piensas. Busca tu propia voz, que esta se haga un hueco entre tantos y tan distintos puntos de vista... entretanto, recuerda y ten presente que has de tratar de disfrutar del camino, al fin y al cabo es mi único objetivo y no sé si por desgracia o por fortuna, soy incapaz de garantizarte llegar a alguna meta.

¿Estás dispuesto a mirar la vida y el fútbol con otras gafas?, Bienvenido....

“Las grandes ideas alteran el equilibrio de poder en las relaciones. Por esta razón, al principio, siempre encuentran resistencia”

(Hugh MacLeod)



HABLEMOS DEL JUEGO

Tres albañiles estaban desempeñando la misma tarea, cuando un hombre que desde hacía rato los observaba, se acercó a ellos.

El hombre le preguntó al primer albañil:

-¿Qué está usted haciendo?

A lo que el albañil respondió:

-¿Acaso no lo ve?, ¡Estoy apilando ladrillos!

Y continuó con su trabajo, después de hacer un gesto molesto debido a que consideraba que el hombre le había hecho una pregunta tonta y de respuesta obvia.

El hombre repitió la misma pregunta al segundo albañil. La respuesta no se hizo esperar:

-¿No ve que estoy levantando una pared?

El hombre, perseverante, volvió a formular la pregunta al tercer albañil quien también respondió al particular interrogante con una amplia sonrisa llena de orgullo diciendo:

-¡Estoy construyendo el hospital infantil del pueblo!

¿Hacemos lo que vemos o lo que creemos?, ¿entrenamos fútbol o nuestro fútbol?, ¿tenemos en cuenta al futbolista como ser complejo y auténtico protagonista o ansiamos engalanar nuestra vitrina personal de triunfos? Jugador y juego, ¿realidades distintas o inseparables?, ¿cómo podemos hablar del juego sin tener en cuenta al jugador?, ¿no será que nos aterra descubrir que no somos tan imprescindibles?. El fútbol y su entrenamiento se alimentan a diario de inútiles e improductivos ladrillos que sostienen años de dogmatismo e infalibilidad, cuyo orden interesado, aviva el establecimiento de paredes metodológicas donde no hay cabida para el de al lado y donde a veces, y esto es lo más grave, se obstaculiza la admisión al indiscutible intérprete de este enredo, el jugador. Por suerte para el juego, siempre emergerán inquietos escultores que derrumbando el “todo está inventado” y “solo lo mío vale”, darán otro sentido a estas edificaciones y facilitarán nuestro peregrinar en este mundo, por qué no decirlo, de fachada y vanidad.

“Un hombre con una idea nueva es un loco hasta que la idea triunfa”

Mark Twain

JUGADORES ¿Y? JUEGO

Óscar **Cano**

“La gente habla de táctica, pero en realidad la táctica son los jugadores”

Pep Guardiola

Los denominados grandes estrategas del circo de los banquillos, se engalanan del elogio vertido por los mequetrefes del triunfalismo barato y radical haciendo ver al mundo entero que tal ponderación es merecida por la posesión de una mente brillante, contenedora de poderes dictaminadores, que a la postre, y a través de una transfusión de neuronas, recaen sobre sus deportistas para que estos se encarguen de lograr la victoria.

Hay quienes dicen que sus jugadores no entienden el juego, en un alarde de querer vendernos que el juego es más inteligible desde fuera, sin rozarlo, que desde dentro, jugándolo. Messi no sabrá explicar lo que ejecuta, pero lo hace a la perfección.

Pero el enredo, toda la maquinaria predispuesta a tal ficción, acaba desmoronándose cuando las derrotas aparecen y empiezan sin darte cuenta a hablar de ausencias, de jugadores que mejorarían los registros, de falta de determinados perfiles, en definitiva, de la única verdad.

A nosotros los entrenadores nos interesa vender que hay un juego cuya lógica hay que enseñar a los jugadores. De este modo parecemos imprescindibles. Proulgamos que hay juego y jugadores, y que ambas son cosas bien distintas.

Para mí no hay tal distinción, porque ¿qué es el juego sino los jugadores?

El juego no es un juego sin que lo jueguen los que lo juegan, no es nada en sí si no lo hacen entre sí los que interaccionan.

No tiene principios ni sub-principios sin que estos nazcan de los futbolistas y “sus” principios. No tiene sentido alguno hablar de nada que no sea lo que ocurre en la actividad vinculada y enfrentada a otras vinculaciones de los jugadores.

No hay características universales para ningún puesto específico, ya que los puestos los definen los jugadores que los ocupan y la forma de ordenarse que tenga cada organización. Todo futbolista sólo se puede explicar en base a dónde y con quiénes quedó incardinado.

El único juego que define al jugador es que el construye jugando dicho jugador, en contacto con un contexto lleno de variabilidad y diversidad, de linealidad poco alineada.

Lo que sucede durante el transcurso del juego es lo que sucede entre las inteligencias entrelazadas de quienes conspiran por ganar y evitar ser vencidos.

Los técnicos hacemos creer esa dicotomía juego-jugador porque ansiamos protagonismo absoluto, porque queremos perpetuar la idea de necesidad de un líder externo que conduce una organización.

Los entrenadores deberían pensar “en” los jugadores y no “por” los jugadores, porque no hay un juego que mostrarles sino que ellos exhibirán el juego posible y, con ello, el probable.

Evidentemente que condicionamos, ya que elegimos las relaciones y preparamos contextos con esas decisiones, pero no enseñamos a jugar a nadie. Ellos son juego, ellos contienen lo factible y lo creíble. Imaginable siempre que no se valore desde lo impuesto.

Ver jugar es ver el juego. El juego es materia viva, dinámica; mientras el fútbol argumentado por nosotros es material inerte, cerrado, empaquetado en cientos de creencias constreñidas por nuestro intelecto de naturaleza atomizada.

Decía Salvador Pániker que lo que más le interesaba era deshacerse del ego, porque así se le reaparecía lo trascendente.

El ego nos lleva a pensarnos como profesores del juego, educadores inadecuados, transmisores de algo que difícilmente podemos inyectar en sus cerebros sin que previamente hayamos extraído lo que en realidad son y tienen.

Hay grandes entrenadores, que se empeñan en que los jugadores sean más, rebasen restricciones mentales y enriquezcan su autonomía posibilitando organizaciones más versátiles y de mayor patrimonio conceptual. Pero la mayoría de nosotros, velamos porque nuestros equipos se ajusten a lo que creemos comprender. Mientras unos limitan, otros, felizmente, reconocen ser limitados.

No quiero que ustedes ojeen estas líneas sospechando que son una reivindicación contra la figura del entrenador. Tan sólo fueron escritas con la intención de gritar a favor de aquellos técnicos que toman como punto de partida para su labor al jugador y sus atributos para concordarse y así rendir y hacer rendir.

FÚTBOL, JUEGO Y JUGADOR.

Ismael **Díaz**

Vivimos tiempos de clichés, eslogans, comida rápida y microondas. Digerimos por orden del estómago. Y el fútbol, fiel reflejo siempre de la sociedad que lo juega, se hace y se piensa a su imagen y semejanza. Alguien gana a “patadón y tente tieso” y convertimos en verdad que el fútbol es testicular. Alguien gana desde la posesión, cuidando la pelota como lo que es, un bien escaso (una para veintidós) y convertimos en moda las chaquetas del entrenador vencedor. Algún poseedor de éxito grita: “El fútbol es de los futbolistas” y ahogamos su lógica en *retweets* como posesos de verdad, verdad absoluta, esa que se impone en regímenes, como el que vivimos, de pensamiento único.

Por ser coherente, que no acabo de entender la maldita necesidad que tengo siempre de intentar serlo, empezaré cuestionando el título del artículo solicitado. No lo hago desde una rebeldía infundada, sino desde el cuestionamiento permanente, tan propio de aquella generación de los sesenta en la que nací, romántica y ahogada posteriormente en la abundancia del poder. Lo cuestiono como hice con el entrenador que prolongó mi disfrute futbolístico iniciado en Rinus Michels, Vicente Miera, Arrigo, Valdano, Cruyff, Lillo..., es decir con Don Pep Guardiola, que de la Santidad social, que tanto ahoga, lo quise convertir en hombre.

Y es que no tengo muy claro que el orden sea el del título. Siempre he puesto en el centro y en el comienzo al ser humano. A su necesidad de transgredir la realidad, a imaginar. De ahí su afición de pintar sus cuevas con sus sueños y posteriormente convertirlos en movimiento detrás de una pelota. Y de la especial relación que surge con ese juguete díscolo, huidizo y su inseparable condición de ser social, necesito compartir su alegría con otros seres y crear el juego. Y como sus juegos son su vida, jugar a vivir o morir, como cuando iban de caza frente a animales más poderosos que ellos, le dio gran valor a la victoria y por no ser un tema superfluo, quiso ser justo y le dio a la derrota otro nada desdeñable.

Me gusta hacerlo así, porque desanudar una cuerda es encontrar su comienzo. Y el mío, como creo que el de todos fue así. Salir a la calle (desgraciadamente por razones obvias ahora se sale menos), evadirme de mi realidad de responsabilidades de niño y soñar mientras enredaba mi tiempo con una pelota. No recuerdo que le dijese nunca a mi madre; “Voy a jugar al fútbol” siempre era; “Voy a jugar a la pelota”. Después ya vienen los adultos a vestirte con uniformes, a instruirte de forma marcial y a decirte que esto de jugar al fútbol cada fin de semana hay que tomárselo en serio. Como si para los niños el juego fuese ya poca cosa seria. A ver

quién en mi calle quería irse para casa con el sucio traje de la derrota y que tenía su máxima expresión cuando alguien gritaba; “quien meta gol gana”.

Supongo que de la decepción del club federado de niños y su alejamiento de las emociones que uno sentía jugando con sus amigos en el escenario inicial, vino la desesperación de seguir en la búsqueda y convertirme en entrenador.

Quizá todo esto dé sentido, por tanto, a que el punto de partida con mis equipos sea transmitirles mi pasión por la pelota. Supongo que dándole el valor que tiene y provocando la alegría que produce le encuentren mayor sentido a luchar por su posesión, al valor que tiene para ella progresar hacia el lugar donde más feliz se encuentra, la red de la meta contraria, y por tanto a estar dispuesto a engañar una y mil veces a los guardianes que la custodian.

Llegado a este punto y para los que ya me ahogan con la rosa en la boca acusándome de lírico, les diré que aun pensando y sintiendo todo lo anterior, soy consciente que me pagan por obtener resultados. Pero también que no hay dos seres humanos iguales. Incluso que el mismo individuo no es igual hoy que mañana. También manejo alguna que otra certeza que me ha ido dejando mi andadura de ensayo y error por esta profesión. Como aquella de que uno rinde más desde la felicidad. Y por ello de las pocas definiciones de entrenador que me cuadran es la de ser un “facilitador de circunstancias”. Por ello la importancia de crear un buen ambiente laboral cotidiano a mis equipos, a hacerles reencontrarse cada día con las emociones que de niño les produjo una pelota, a plantearles retos de adultos que les ayuden a seguir creciendo, a hacerles apreciar la importancia de los valores que les fortalezca el orgullo de pertenecer a un colectivo y, por supuesto, dotarles de una organización, dentro y fuera del campo que les haga sentirse libres, único clima en el que el ser humano puede llegar a su máxima expresión creativa.

Dicho así no quiero que se me tome como uno más que repite cual cotorra el discurso imperante. Sirva como dato que uno ya juraba por estos principios cuando Iniesta era alevín. Pero además no creo en los entrenadores “alineadores”, que desprecian la semana porque su misión es ganar el domingo desde el descubrimiento de la formación genial. Creo que el fútbol, como el universo, como el hombre y como los grupos que este forma es un sistema. Y como tal ha de cumplir sus seis leyes fundamentales y una de ellas, que cada pieza tenga su función y otra que cada pieza no existiría sin su interrelación con el resto, nos obliga a los entrenadores a pautar el juego de nuestros equipos. Pero siempre si se parte del ser humano y de la lógica del juego hasta aquí descrita, nuestro orden, el que sea, será más natural, armonioso y en sintonía con ese sentimiento inicial que creó el juego, la diversión.

Invito a los lectores a hacer un viaje en el tiempo, no solo del ser humano, también de vuestra propia historia. Espero que ahí encontraréis las más afiladas hachas para abriros camino por esta selva de toma de decisiones que es el fútbol.

Las lianas más largas para saltar vuestros miedos a caer. Y deseo que también los paisajes más hermosos en los que poder emborracharos de belleza con vuestros cómplices de viaje, vuestros jugadores.

Al menos esta ha sido mi experiencia. Lo único a lo que puedo comprometerme a compartir. Todo lo demás son teorías que encontraréis en cualquier libro. Espero que este os sea de interés, no de forma masturbadora, por leer lo que deseáis saber, sino cuestionadora, revelando preguntas que no llegasteis aún a formular. Feliz búsqueda.



LO QUE EL GANAR ESCONDE

Rubén **de la Barrera**

En el fútbol todo proceso comienza definiendo cómo seremos capaces de imponernos en los partidos. Hay equipos que ejercen dominio en los encuentros a partir de ocupar los espacios sin balón y de explotar aquellas situaciones en las que lo recuperan localizando y aprovechando espacios que producimos nosotros y permite el rival. Hay otros, que lo hacen a partir de protagonizar con balón para ser capaces de ir generando ventajas, moviendo a los defensores rivales, con el objetivo de desequilibrar su estructura creando espacios para una vez encontrados, atacarlos y aprovecharlos.

Lo primero es el jugador, entendiendo jugador como aquella persona, con tendencia propia hacia determinados comportamientos que debemos ir detectando a través de la sensibilidad como medio, ya que cada uno posee unas posibilidades de interacción diferentes en lo relativo al juego que hacen que su rendimiento dependa del contexto con el que se va a relacionar. Primordial que los jugadores sientan que todo es construido desde ellos y para ellos, atendiendo a su propia naturaleza. Todo ello les acercará a la tan anhelada eficacia y eficiencia en cada uno de los momentos articulados pero distinguibles del juego.

Lo segundo es comprender que el fútbol es un juego colectivo, donde el entorno es abierto y variable, lo cual genera infinidad de situaciones de juego que nuestro equipo debe ir resolviendo interactuando contra la oposición del equipo adversario. Estas situaciones de juego contienen una serie de elementos, cuya interacción conforman los diferentes momentos del juego. Todo ello obliga a la instauración de un patrón de comportamiento equilibrador propio y desestabilizador rival.

Los dos pilares fundamentales de construcción de nuestro propio modelo de rendimiento son a mi juicio el conocimiento de nuestros jugadores, y el conocimiento del fútbol, es decir, conocer el juego.

El jugador debe poder o ser capaz de hacer lo que le pedimos, después querer hacerlo. Ese querer hacerlo está más relacionado a su persona y propia sensibilidad que a la nuestra. Por lo tanto, es de sentido común que, si somos coherentes con nuestras demandas, sea más fácil que pueda y que desee hacerlo. ¡Vaya si importa conocer a nuestro mayor patrimonio!

Por lo tanto, partiendo y presuponiendo un amplio y profundo conocimiento de nuestros jugadores, y facilitando aquellas emergencias naturales provenientes del exterior fruto de las sinergias que se establecen a partir de su interacción, solo a

partir de ahí, nuestro bagaje teórico se verá optimizado al otorgar orden a todo aquello que ellos producen. Propia organización mientras juegan. Hablamos de un proceso construido fundamentado en la realidad y no en la artificialidad. Por fin estamos en condición de intuir cómo seremos capaces de competir colectiva y eficazmente.

Tendemos a caer en el error de justificar o no la conveniencia de la posesión de balón en relación a nuestro proceso de auto-construcción, en nuestras propias limitaciones, cuando la realidad en numerosos casos demuestra que nuestro ojo poco entrenado, sólo retiene la superficialidad del porqué de las cosas. Observamos centrales separados que ante el emparejamiento de pares sitúan a un tercero entre ellos, que los laterales han de vivir en la frontera de las dos mitades del espacio, que los extremos con independencia de su naturaleza, generen por el centro de nuestra organización, que sentemos a nuestro delantero porque ahora resulta que se juega sin él... Una fotografía y software ocular que no permiten ser consciente de lo que realmente sucede y por tanto, impide conocer cuál es la intención principal que lleva a determinado equipo asumir determinadas conductas. Partimos pues de la base de que normalmente vemos lo que sabemos o lo que nos cuentan.

La importancia de la posesión de balón vendrá determinada por reconocer qué uso se hace de la pelota y qué objetivo se persigue en relación a la capacidad de los jugadores involucrados en la parte inicial, intermedia y final del juego. Principios generales de ataque mediante forma específica, condición de sucesivos poseedores, prevenir momento posterior, comportamientos-respuesta del rival, representan alguno de los condicionantes-limitantes que requerirán ajustes tanto en circulación de balón como de jugadores. El máximo exponente sobre el qué hacer con la pelota proviene del juego de posición. Un modelo que nos ofrece mayores posibilidades de lo que realmente percibimos.

Algunos conceptos vinculados al juego de posición:

- Fundamental construir situaciones de progresión ventajosas desde portero y/o primera línea ofensiva.
- Jugadores distribuidos a diferentes alturas y ejes facilitando líneas de pase. Valorar distancias de relación en función de quién es el poseedor.
- Separar unidades defensivas rivales. Ocupación a espaldas e intervalos de líneas y entre jugadores procurando superioridades numérico-posicionales. Orientar comportamientos hacia la conquista de espacios de primer nivel.
- Hablamos de eliminar rivales. El concepto de conducción-pase, hombre libre y tercer hombre cobran vital importancia.

- La conducción ante ausencia de oponente directo permite atraer rivales provocando aparición de “hombres libres” a espalda-costado de jugador o línea directa de oposición por fuera de su campo visual a través de correcta orientación facilitando el prolongar secuencia de pases y/o acción de ataque. Esa atracción o fijación sobre jugador-línea conlleva ajuste espacio-temporal en el rol de poseedor y no-poseedor. Dividir la zona generando una superioridad momentánea ajustando posibilidad de pase a la circulación del jugador por campo ciego rival en dirección opuesta o bien separándose de él.
- Jugar con el “tercer hombre”. Falsa pared entre tres jugadores a través de dos pases con independencia de altura-ubicación del receptor. Ascender, descender, lateralizarse sobre el espacio, estar orientados para la siguiente acción. Permitir continuidad. Posición vs Posesión.
- Sumar pases para juntar a rival en determinado sector con el fin de encontrar compañeros libres alejados modificando el centro de juego y así, facilitar conservación-progresión-finalización.
- A nivel grupal encadenar coordinadamente movilizaciones desmarques-apoyos, separación-penetración, alternando juego periférico y central.
- Progresión simultánea equipo-balón por el eje longitudinal. A nivel transversal puede interesar el condicionar la basculación rival, bien para que no se completen, como para permitir tanto progresión exterior como jugar a contra-basculación. Atraer hacia la periferia mas relación sobre no-colindante orientado hacia la última línea beneficiándose de distancia ampliada momentánea con par. Posibilidad de ceder jugadores, modificando emplazamientos iniciales con fin de asegurarnos determinadas ventajas posicionales y beneficio de determinadas potencialidades individuales.
- En definitiva, procurar el no condicionar el tránsito entre sub-fases constituirá el objetivo número uno de aquellos que pretenden organizarse y desorganizar a través de una circulación inteligente evitando en la medida de lo posible aquella circunstancia más auto-desequilibradora: las pérdidas no forzadas.

Éstos son sólo algunos de los conceptos que encadenados, dotarán de armonía al juego de nuestro equipo, generando desequilibrio en el juego rival persiguiendo ese fin deseado que es el gol. A su vez, apoyarse en principios propios de actuación de este modelo para, y en relación a nuestra condición, ampliar propias posibilidades, tales como:

- Atender a intención del rival, bien recuperar balón o evitar progresión para comunicarse indirecta o directamente sobre jugadores de 1ª, 2ª y/o 3ª línea ofensiva.

- Provocar separación a nivel longitudinal y transversal en el adversario. Atender a asimetrías para valorar inicio directo, saltando líneas de fuerza rival. No necesariamente debemos construir situaciones de progresión de línea a línea.
- Atracción de líneas defensivas rivales en inicio, para construir largo. Bien para asentarse en campo rival garantizando recepciones de frente partiendo de envío desde mismo eje con destino a jugador asignado o, aprovechar intervalos a espalda de determinados jugadores, facilitando emergencia de características propias (capacidad para disputar, captar rechaces, correr o localizar jugador más capacitado para producir con campo abierto en territorio rival).
- Jugador/es que posibilitarán aparición de lo anteriormente expuesto inhibiéndose de participación inmediata para manifestación de lo deseado, es decir, importancia capital a no pretender beneficiarme cuando lo acorde sería beneficiar a otro/s (por ejemplo: 2 jugadores sujetan 4 miembros de última línea defensiva y otros 2 fijan a miembros de 2ª línea defensiva facilitando recepción tras envío con trayectoria descendente a jugador situado a determinada altura, viéndose exento de disputar tras haber quedado liberado).
- Conceptos como ganar altura para agrandar línea de pase horizontal o perderla para ampliar línea de pase vertical. Beneficio mutuo en pos de construir nuestro propio itinerario de progresión, evitando posiciones de contraataque en el rival, concibiendo o no áreas de descanso durante el proceso.

En definitiva, es cuestión de lograr sentimiento colectivo y convicción, que los jugadores sientan que “su” juego (bien a través de largas o cortas secuencias de pase, mayor o menor implicación en cuanto a número de jugadores en fase ofensiva, el seguir una orientación central, periférica o mixta en circulación bajo ritmos más o menos uniformes) permita la expresión de todo el potencial sinérgico fruto de exigirles sobre aquello que mejor manifiestan de forma colectiva, lo cual nos conducirá por el sendero más adecuado atendiendo a nuestros principales atributos que nos otorgan identidad y nos definen como equipo.

En mi opinión, la capacidad que un equipo tiene con pelota determinará la intervención anterior o posterior. ¿Es importante la posesión? Obviamente el disponer de mucho tiempo, o por el contrario, de muchas veces del esférico, modificará y condicionará nuestro tránsito a lo largo del ciclo de juego.

FÚTBOL, CUESTIÓN DE ESPACIO Y TIEMPO...O POR QUÉ INIESTA ES EL MEJOR JUGADOR DEL MUNDO.

Pedro **Gómez**

Una vez más, entrenadores y preparadores físicos, guiados por nuestra peligrosa vanidad innata, nos afanamos en aparentar, destacar y con ello “progresar” en este complejo mundo futbolístico rindiéndonos a vistosas disertaciones y exposiciones metodológicas que lejos de centrarse en la esencia del juego, merodean alrededor del mismo bajo el mando de un nivel terminológico, conceptual y comprensivo alejado de muchos (no vaya a ser que el resto parezca igual de bueno que nosotros) que no logra más que obviar o dejar en segundo plano lo que realmente importa en este juego, que no es otra cosa, que el propio juego.

Otorgar mayor importancia a la forma que al fondo, al método que al juego...es como preparar y exponer un discurso brillante sin oyente alguno en la sala, sin nadie a quien transmitírselo... ¡Un sinsentido! ¡Una pérdida de tiempo!. Nos proclamamos dominadores absolutos del entrenamiento integrado, de la Periodización Táctica, del entrenamiento estructurado...y olvidamos que la nota común a todo método, ineludible en cualquiera de ellos, es el juego y sus fundamentos básicos.

¿Qué es para mí lo básico?, ¿qué es aquello que siempre debe estar presente en mis entrenamientos?, ¿qué principios deben comprender y dominar a la perfección mis jugadores?, ¿cuál debería ser la meta de toda metodología?...

Prometo hacerlo lo más sencillo que pueda, allá voy:

El juego consta de dos momentos claves: Ataque y Defensa (más sus transiciones).

A estos, algunos encandilados por la idea de que el ataque y la defensa no existen en el fútbol les llamarán “momento de posesión y no posesión del balón”, sosteniendo que cuando un equipo ataca debe de estar preparado para la defensa y que cuando un equipo defiende, lo debe de estar también para el ataque. Correcto, lo acepto y comparto, pero cuidado no nos aleje de nuestros iguales y dificulte el entendimiento mutuo.

Dicho esto, los principios de juego básicos a potenciar y entrenar para cada uno de los momentos del juego son: en **ATAQUE** conservar el balón para que no tenga el contrario, progresar hacia el campo rival e intentar hacer gol; y en **DEFENSA** intentar robar la pelota al rival e impedir que progrese hasta nuestro campo y portería.

Sencillo, ¿verdad?...

Dominar las variables Espacio y Tiempo, propias y del rival, tanto en ataque como en defensa, será la clave que normalmente decantará la balanza hacia un lado u otro.

En ataque, cuanto más espacio tengamos para actuar, más soluciones aparecerán y más tiempo tendremos para elegir y ejecutar. Esto como es lógico, facilitará nuestra conservación del balón y progresión hacia el campo/portería rival.

En defensa, cuanto más reduzcamos el espacio del rival, menos opciones y tiempo otorgaremos, dificultando su progresión y facilitando nuestra recuperación.

Los mejores jugadores, esto lo comprenden a la perfección, y con sus movimientos y acciones regalan, como señala Óscar Cano, tiempo y espacio al compañero, a ellos mismos y al equipo, facilitando así el dominio colectivo de los principios básicos del juego.

¿Qué puede hacer mi equipo para lograr situaciones ventajosas en términos espaciales, temporales y numéricos?

En **ATAQUE:**

Atraer rivales (conduciendo o conservando) para jugar con despejados (figura 1); Alejarse del rival y ocupar espacios libres (figura 2); Jugar en amplitud para estirar longitudinal y transversalmente al rival (figura 3).

En **DEFENSA:**

Reducir espacios inter-zonales juntando líneas transversales y longitudinales (figura 4). Presión intensiva y colectiva al rival tras desencadenantes aconsejados (pase largo, mal control, control de espaldas, etc.) (figura 5). Actuación en bloque homogéneo y equilibrio posicional (figura 6).

¡Sí! ¡Lo sé! Faltan muchos subprincipios, pero párense a pensar y verán como todos y cada uno de ellos atiende a esta sencilla cuestión espacio-temporal (ampliar mi espacio y reducir el del rival). Después adórnalos, llámenlos e intégrenlos en la metodología que les plazca, pero no olviden que estos y no otros son la esencia de este juego que tanto nos empeñamos en complicar, al menos desde la dialéctica.

Todo esto los Iniesta, Xavi, Silva, Alonso, Ardá, Modric, lo entienden y ejecutan a la perfección. Puede que si deciden ser entrenadores jamás entiendan la Periodización Táctica, el entrenamiento estructurado, ni tan siquiera el integrado...pero si algún día son capaces de enseñar esto a sus pupilos...serán buenos entrenadores...denlo por hecho.

Yo seguiré intentando potenciarlo en mis entrenamientos.

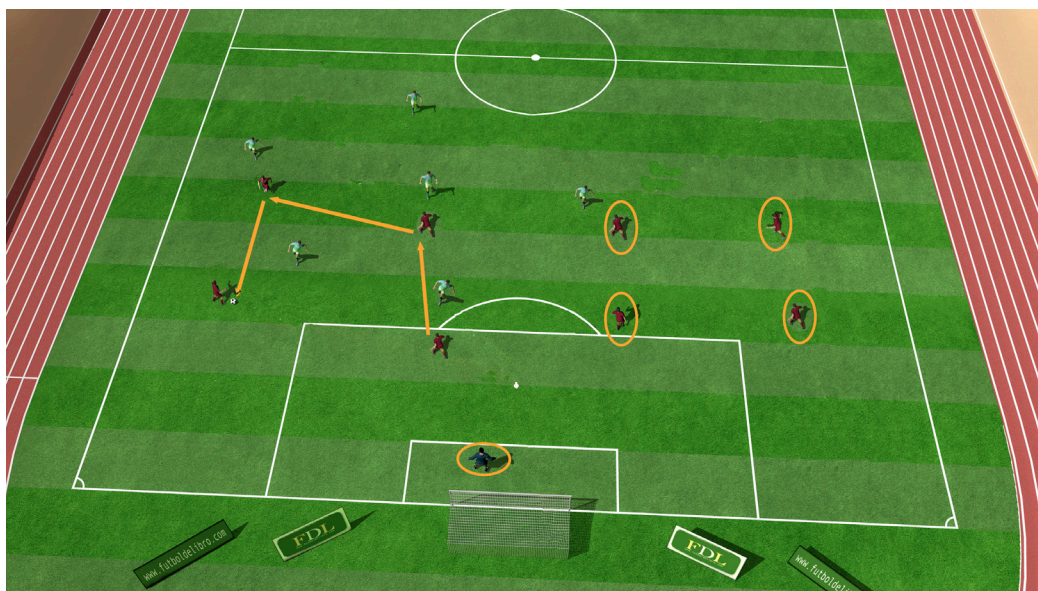


Figura 1: Cuando nos asociamos en corto en cualquier zona del campo, a la vez que atraemos rivales estamos liberando compañeros constantemente que dispondrán en caso de recibir el balón, de más espacio y tiempo para actuar.



Figura 2: Separarse del rival aumentará las soluciones de nuestro compañero con balón y me otorgará más espacio y tiempo de actuación en caso de recibir facilitando nuestra conservación y progresión.



Figura 3: Al jugar en amplitud, estiramos al rival tanto longitudinal como transversalmente propiciando mayores espacios y mejores soluciones de ataque.

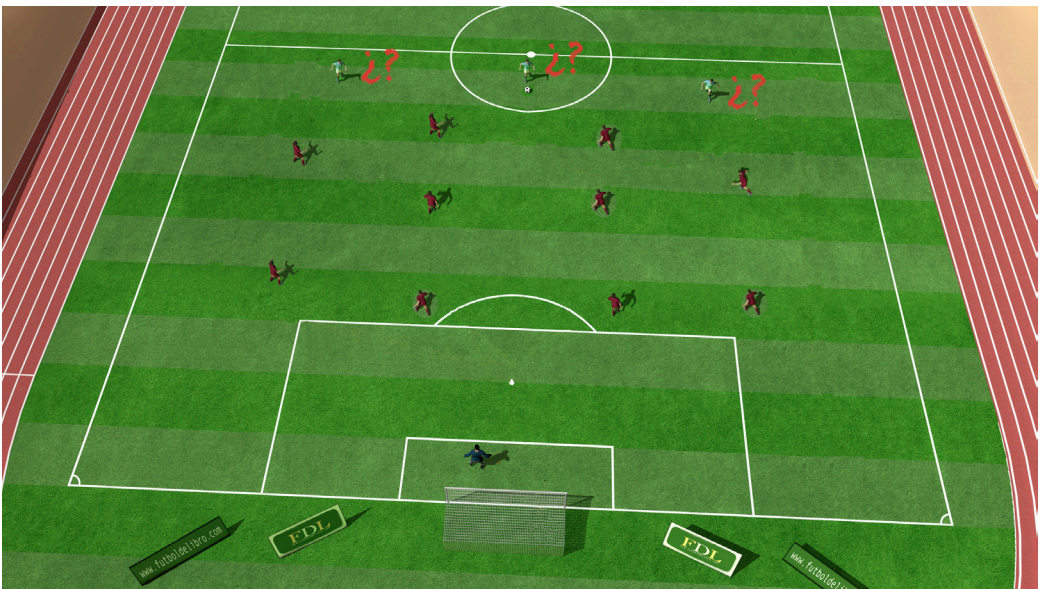


Figura 4: Al reducir el espacio al rival en nuestras zonas vitales, no solo dificultamos su toma de decisión sino que obligamos a que decidan y ejecuten precipitadamente en caso de recibir el balón.



Figura 5: La presión intensa, en bloque y en los momentos determinados como idóneos, reduce notablemente las posibilidades del receptor rival.

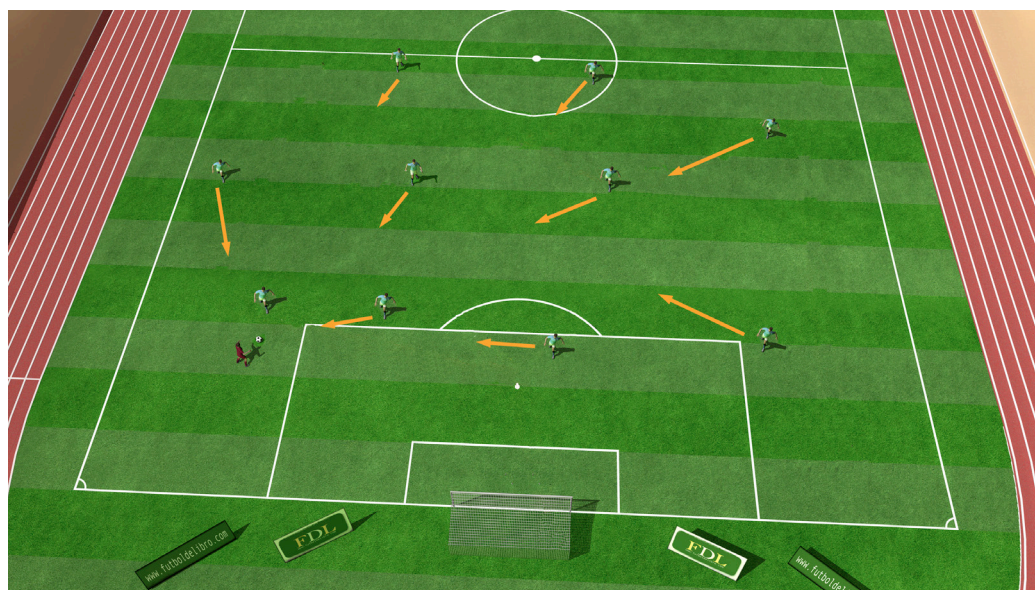


Figura 6: Actuar en bloque posicional, no solo facilita nuestra fase defensiva, sino que optimiza nuestra transición ataque-defensa ya que al perder la posesión del balón, estaremos en una inmejorable disposición para volver a recuperarla debido a que el espacio concedido al rival para que inicie su ataque se verá sustancialmente reducido.

EL JUEGO COMO FENÓMENO COMPLEJO

Adrián **Cervera**

El fútbol como deporte de colaboración y oposición con alto índice de incertidumbre, por ser jugado con la parte más indócil del cuerpo, los pies, nos ha llevado tradicionalmente a reducir su complejidad para poder atender a multitud de factores que nos hagan entender mejor al juego, y por su puesto al jugador.

Buscar seguridad y certeza, que a veces nos acerca más a un vacío intento de autoevaluación que nos tranquilice, en base al 'estoy trabajando bien'.

Creo los parámetros y luego un método para valorarlos, positivamente como norma.

Multitud de estudios nos han ayudado, o quizás 'desayudado' algunos de ellos, a desgranar el juego en diferentes fases o momentos, con sus correspondientes principios de actuación, también conocidos como los Principios del Juego.

También a entender al jugador fraccionando sus diferentes factores de rendimiento; las físicas, en multitud de capacidades diferentes en función de la resistencia, la fuerza o la velocidad de sus acciones; las psicológicas, estar concentrado y motivado, o más bien provocar la concentración y la motivación, como si esto fuera algo extrínseco; las técnicas, normalmente estereotipando un gesto ideal, que pueda ser repetido, sin atender a la individualidad coordinativa de cada ser y las tácticas, primero creo los principios y luego los reproducimos.

En la búsqueda de respuestas que consigan que nuestro trabajo se convierta en significativo, quizás, debemos replantearnos las preguntas.

Si juego y jugador son fenómenos complejos ¿no deberíamos atender a dicha complejidad en nuestro análisis?

Si el juego nace de una intencionalidad táctica, ¿es necesario reproducir dichos esfuerzos en nuestras sesiones sin atender a la lógica interna del mismo? ¿con el propio proceder que buscamos para cooperar con los compañeros y enfrentarnos al oponente, no será más que suficiente para ser eficaz en la competición?

Porque, ¿conocemos realmente la procedencia de la fatiga? Si somos complejos, y los diferentes sistemas de nuestro organismo cooperan en busca del equilibrio, ¿puede ser que la fatiga atienda sólo y exclusivamente al esfuerzo físico? ¿Mi

percepción de mi relación con el entorno no está demostrado que modifica mi sensación de cansancio? ¿No es por tanto la fatiga también un fenómeno cognitivo?

A la hora de estereotipar gestos deportivos, debemos hacernos diferentes cuestiones. Durante la historia de nuestro deporte, Iniesta, Zidane, Maradona, Cruyff, o Messi, por poner algunos ejemplos, nos han mostrado una amalgama de recursos para solucionar los problemas que les presentaba el juego, pero ninguno de ellos con elementos coordinativos iguales. Porque, ¿mi capacidad de percepción de la situación no condiciona de por sí mi gesto? ¿Si soy capaz de en el instante previo a ser receptor del balón observar mi entorno, mi orientación al recibir será la misma a un jugador que no ha podido, o que por su construcción coordinativa no pueda hacerlo?

Cada jugador se va construyendo en función de sus capacidades y los problemas que va enfrentando en su devenir en las diferentes competencias, ¿no debemos respetarlo?

Los Principios y el Modelo de Juego son los últimos temas recurrentes en la mayoría de artículos, estudios y trabajos prácticos, pero ¿existen los principios de juego sin el jugador? ¿los principios nacen antes de empezar a jugar, o los principios los crean los jugadores en su interrelación y en oposición al rival? ¿somos capaces de reproducir eficazmente aquello para lo que no estamos preparados? ¿el entrenamiento será capaz de mejorar cualquier relación entre compañeros y oponentes? ¿Buscar mejorar aquello que no llevan dentro de sí, o descubrir que hacen bien juntos y potenciarlo?

Son muchas preguntas y muchas más que podemos y debemos hacernos, pocas certezas sacamos, quizás ninguna, aunque la idea que ronda cada vez más mi cabeza es que el jugador es el juego, que nuestra misión debe ir encaminada en descubrir como solucionamos en conjunto los problemas que plantea el mismo y una vez aparezcan relaciones eficaces, éstas son las que conformarán nuestro Modelo y no al revés como hemos hecho hasta ahora.

Atender a la máxima de que nuestro Modelo y nuestras interrelaciones no existen en el vacío, sin oposición no hay juego, sin comprender al rival no hay solución tipo.

Con el paso del tiempo en base a lo que es uno como entrenador, va definiendo un método de proceder, que éste se acerque al jugador que nos toque en cada momento, como dice el gran maestro Seirul.lo, que el futbolista sienta que aquello que hace lo realiza y está plenamente pensado para él.

Que atienda a la particularidad de la competencia que tiene cada domingo, que su 'memoria' en base a lo que es capaz de hacer, vaya incorporando durante la práctica la solución más eficaz, para que en momentos de máxima incertidumbre pueda plasmar la resolutiva.