

Colección Fútbol Divulgación

LA PREPARACIÓN FUTBOLÍSTICA DESDE LA INCERTIDUMBRE

MIGUEL CHAMORRO

FDL

www.futboldelibro.com

AGRADECIMIENTOS

Con palabras y momentos, recuerdo el inicio como si fuese hoy. Agradecido a todas aquellas personas que aportaron el mínimo destello de luz a la oscuridad.

A los sueños, por permitirme encontrarme con ellos en forma de letras y versos.

Esas personas que desinteresadamente comparten sus conocimientos con el afán de que otros consigan encontrar simplicidad en la complejidad.

Todos aquellos que facilitaron mi enseñanza, este afán por ser inquieto, aportándome lo que necesitaba para continuar en mi proceso de aprendizaje.

A mis amigos, desde los de la infancia hasta a los que se han ido incorporando a este bonito proyecto que es la amistad, cada momento junto a vosotros es irrepetible y siempre queda escrito en este libro de la vida.

A todos los compañeros que mediante el fútbol, apostaron por mi desarrollo, brindándome la oportunidad de conocerlos y con ello, facilitándome la posibilidad de seguir aprendiendo y compartiendo junto a ellos acerca de este maravilloso juego.

...Pasando por esos lugares, ciudades y momentos que favorecieron mis posibilidades y me brindaron de experiencias con la ayuda de grandes personas.

Y sobre todo a esas cuatro grandes letras en mi día a día, la R y la P, por ser mis auténticos guías, por ser las dos personas más representativas y maravillosas que toda persona puede tener en su vida, a la R minúsculas, por su naturaleza y corazón y a ti, la C, amiga incombustible que has visto el final de todo este proceso y me acompañas en mis ratos de soledad.

Y por último, agradecido eternamente al fútbol, por hacer de mi intelecto una fuente de conocimiento continua.



PRÓLOGO

LA IMPOSIBILIDAD DE CONCLUIR

Conocí a Miguel en Écija, en un estadio de fútbol, como no podía ser de otra forma, y desde el primer instante sus palabras lo definieron: un insatisfecho que quería buscar, con el honorable cometido de encontrar nuevos e infinitos modos de dudar.

La conversación mientras presenciábamos el encuentro tenía la fascinación de no querer llegar a ningún punto en concreto, la realidad se abría, multiplicando las preguntas hasta pasar, sin detenerse, a ese lugar propio de todo lo que está en movimiento, la absoluta incertidumbre.

Dialogar con quien no trata de convencer a nadie es sencillamente maravilloso.

En este magnífico manual de lo incierto, el autor repasa los saberes institucionalizados en el curioso mundillo balompédico desde una perspectiva espiral, es decir, encumbrando aquello de que ante la comodidad de cerrar un conocimiento lo más saludable es abrir un nuevo interrogante.

Sus palabras azotan al separatismo impuesto por el negocio imperante, para anunciarnos que todo lo que ahora los técnicos modernos tratan de integrar ya está inherentemente integrado en el ser humano.

Sumar lo que otros desintegraron es otro ejercicio de extravagancia innatural, por más que en este momento sea ese el artificial camino que elegimos para entrenar en fútbol.

Este libro eleva a la condición que merece al ser humano y su complejidad. Lo sitúa como eje vertebrador de toda transformación contextual.

Le cede al jugador todo el protagonismo, que de manera natural tiene, considerando que la inteligencia de los que juegan está muy por encima de los que colaboramos desde el exterior, por la sencilla razón de que ellos son los que permanentemente se fusionan con los innumerables estímulos que encuentran mientras participan del juego.

Profundiza en lo multidisciplinar hasta hallar esa pauta que anuncia que todo es irreducible, que la escisión es una costumbre que asesina a la indagación y nos postula en esa peligrosa sensación de creer que sabemos de fútbol.

Es un placer poder leer a un autor que sabe que nunca sabrá, puesto que cada experiencia que vivirá resultará irremediamente distinta a las vividas en otros momentos de su existencia.

Tocar la multitud de temáticas desde las que tratamos de organizar nuestro trabajo sin dejarse humillar por la ciencia es otra de las virtudes de Miguel, que subraya en cada capítulo al futbolista y su potencial para relacionarse como punto de partida para tratar aspectos como la planificación, las cargas, las tareas de entrenamiento o los protocolos de readaptación, entre otros.

Gracias amigo por mostrar que no se puede argumentar la certeza, por insistir, a través de tu curiosidad, en que es inviable comprender con exactitud lo que está vivo.

Seguiremos interrogándonos.

Óscar Cano

Entrenador de Fútbol, escritor y conferenciante.

PRÓLOGO

Tener entre las manos este trabajo de Miguel en forma de libro significa conectar al lector con la esencia indivisible de lo que representa la simplicidad de la complejidad.

Soy consciente del aparente antagonismo de estos términos, pero créanme, esta obra me conecta con el hilo potente e irrompible que hilvana, de un modo cercano, próximo y coherente, la frágil complejidad.

Miguel hace de la reflexión un arte y nos conduce a través de este ejercicio, regalándonos en cada página plasticidad, ofreciéndonos estímulos para crecer y potenciar el desarrollo del pensamiento divergente, en definitiva, alineando a nuestro cerebro, emociones y cogniciones como titulares indiscutibles.

Por todo ello esta obra representa, a mi parecer, un gran ejemplo de reciprocidad puesto que nos permite desarrollar el necesario ejercicio de reconocer y reconocernos, cuestión esencial en la vida en general y por supuesto en el contexto deportivo que nos ocupa ya que va mucho más allá de la cuantificación y calificación que, propios y extraños, tendemos a adoptar en nuestra particular forma de interaccionar.

Miguel, con mano firme pero cercana, propia de quien se siente seguro en la natural incertidumbre, nos empuja a la interacción y hace de la reflexión un estilo de relación: única forma que entiendo y comparto como válida para el crecimiento humano y para poder cohabitar de un modo natural con la citada incertidumbre, la misma que el autor nos acerca con esmero y argumentos absolutamente enriquecedores desde diversos planos y perspectivas, en relación a una serie de procesos y conceptos que resultan, en mi opinión, la base y el combustible imprescindible para que la dinámica del juego cobre sentido.

Nos acerca a un sistema de relaciones que dan plenitud a los conceptos “juego y jugar” en un contexto variable e irrepetible, ahí es nada.

El mero planteamiento me parece admirable ya que lo común ni mucho menos es eso. Desde una aplastante humildad y valentía se reconoce abierto a la duda como vehículo para el crecimiento. Y lo catalogo con estos adjetivos porque la socioesfera que envuelve al fútbol me resulta muchas veces tan contaminada, que se hace necesario valorar estos aspectos que parecen un tanto caducos y

alejados del potente y poderosísimo resultadismo. Ese que no atiende a lógica ni coherencia y tiene una sombra tan alargada y tan espesa, que permite esconder incoherencias y carencias.

Si el lector está abierto a necesitar hacerse reflexiones tales como: ¿por qué pretendemos segmentar, parcializar y separar?, ¿es lo coherente?, ¿es lo armónico con el origen?, ¿las dinámicas y las interacciones pueden constituir en sí una esencia indisoluble?, sin duda va a disfrutar con esta obra que tiene entre las manos porque sin pretender promulgar verdades disfrazadas de absolutismo, sí encontrará crecimiento en torno a la incertidumbre natural del juego en un contexto necesario para que el aprendizaje y el ejercicio de la inteligencia intra e interpersonal confluyan.

Como psicóloga, igualmente, me parece de gran importancia la perspectiva que encontramos en estas páginas en referencia al análisis del papel que juegan las emociones y las sensaciones en torno a las personas y el fútbol, y de cómo se nos brinda el acercamiento al origen mismo del juego, a la esencia, en contraposición de lo que significa desnaturalizar a base de forzar y deformar dicho origen.

Por todo ello, no me cabe la menor duda de que la lectura de este libro va a resultar un proceso exitoso para cuantas personas se acerquen a él. Tanto como lo es, el concepto en sí, para su autor. En “el proceso” encuentra el espejo, el reflejo, el aliento y el sentido. Y no puedo estar más de acuerdo. El fin, ya sabemos todos cual es, nada nuevo, nada diferente, nada que en si mismo tenga una fórmula. Pero el proceso... ese sí es nuevo, diferente y afortunadamente no se deja encorsetar, pero sí observar y aprender con él y de él.

Sin duda, una perspectiva original, rigurosa y cercana que nos ayuda a crecer. Disfruten y dejen que esta obra agite sus interacciones.

Muchísimas gracias por tanto, Miguel. Me haces muy afortunada ofreciéndome tu cercanía, al tiempo que tu generosidad y buen hacer son un regalo y un ejemplo a seguir.

Rosa Coba

Psicóloga y Co-Autora “El jugador es lo importante”

PRÓLOGO

Cuando Miguel me comentó la idea de hacer un libro sobre preparación futbolística, lo que más me gustó fue la perspectiva que quería darle... El título resume a la perfección lo que para mí es un deporte como el fútbol.

Creo que esta incertidumbre que nos plantea, es clave a la hora de elaborar cualquier sistema de entrenamiento o planificación. Desde mi experiencia en el fútbol profesional me he dado cuenta de que los sistemas de entrenamiento y su preparación deben ser cada vez más flexibles, sin perder por ello la identidad propia. Todas las variables que intervienen en el entrenamiento, no sólo deben ajustarse y modificarse continuamente, sino ponerse en duda y para poder alcanzar ese grado de auto-crítica suficiente para plantearnos si lo que hacemos es lo correcto. Evidentemente cuando uno concreta el protocolo de actuación, lo hace con el pensamiento de lo que hace es lo mejor para el grupo y los deportistas, pero insisto, que no debemos perder la perspectiva de dudar y replantearnos mejoras que nos hagan mejores profesionales y nos enriquezcan.

Por otro lado he tenido la suerte de trabajar con grandes entrenadores y equipos técnicos que trabajaban de una manera totalmente distinta unos de otros. Todos ellos gozan de un gran prestigio con un historial de títulos considerables. Eso me hace pensar que no hay una única forma de entrenar, o de planificación del entrenamiento que te haga alcanzar el éxito, sino que hay caminos diferentes para alcanzarlo. Jugadores, competiciones, lesiones, estados de ánimo, compromisos del club, instalaciones... podría citar muchas variables que aparecen antes, durante y al acabar la temporada que nos reflejan el principio de incertidumbre que nos muestra esta interesante y reflexiva obra.

Este grado de incertidumbre que nos plantea Miguel, desde una visión didáctica, científica y subjetiva, hace de “La preparación futbolística desde la incertidumbre” un manual de ayuda entorno a entender muchos elementos del proceso de entrenamiento y darles la importancia que tienen, ni más ni menos. Tengo la suerte de conocer a Miguel desde hace varios años y, aparte de ser mi amigo, es un excelente profesional. Por todo esto, y lo que he comentado antes, creo que no defraudará si estás predispuesto a intentar comprender este deporte tan complejo.

Víctor Fonseca

Fisioterapeuta Real Madrid C.F.





ÍNDICE

REFLEXIÓN INICIAL	14
INTRODUCCIÓN.....	15
CAPÍTULO 1. REFLEXIONANDO SOBRE LA INCERTIDUMBRE	19
1.1.- ¿PREGUNTAS? ¿RESPUESTAS? COMENZAMOS	19
1.2.- EL PROCESO COMO UN TODO IRREDUCIBLE	21
1.3.- GENERAR RESISTENCIAS O CREATIVIDAD.....	22
CAPÍTULO 2. INCERTIDUMBRE Y PROCESOS DE ENTRENAMIENTOS .25	25
2.1.- PERIODOS DE PREPARACIÓN O RE-ADAPTACIÓN.....	25
2.2.- ¿ESTAR BIEN FÍSICAMENTE OBTIENDO EL JUEGO? ...	27
2.3.- SENSACIONES Y EMOCIONES.....	29
CAPÍTULO 3. INCERTIDUMBRE, CUERPO Y SOCIEDAD	33
3.1.- PREPARACIÓN, CUERPO Y MOVIMIENTO.....	33
3.2.- FUTBOL, SOCIEDAD Y SEMEJANZA	35
3.3.- SER POR ESTAR O ESTAR POR SER.....	37
CAPÍTULO 4. INCERTIDUMBRE Y PLANIFICACIÓN	41
4.1.- PLANIFICACIONES QUE NO ENTIENDEN DE RELACIONES	41
4.2.- IMPROVISACIÓN Y PAPEL EN BLANCO	43
4.3.- ¿DETERMINACIÓN DE LA CARGA?.....	44
CAPÍTULO 5. ASPECTOS CONDICIONALES E INCERTIDUMBRE.....	49
5.1.- CUALIDADES FÍSICAS: ¿LA FUERZA?	49
5.2.- CUALIDADES FÍSICAS ¿LA RESISTENCIA?.....	52
5.3.- CUALIDADES FÍSICAS: ¿LA VELOCIDAD?.....	54
CAPÍTULO 6. INCERTIDUMBRE Y CONTEXTO	59
6.1.- PEDAGOGÍA CRÍTICA	59
6.2.- LA VÍA EDUCATIVA DEL ENSAYO ERROR	61
6.3.- LA BÚSQUEDA DEL APRENDIZAJE.....	64

CAPÍTULO 7. INCERTIDUMBRE Y SALUD.....	67
7.1.- HACIA UNA ORIENTACIÓN DEL TÉRMINO PREPARADOR FÍSICO.....	67
7.2.- ENTRENAR DE FORMA DESCONTEXTUALIZADA, ¿LESIONES?.....	69
7.3.- LA SALUD DEPORTIVA AL SERVICIO DEL RENDIMIENTO	.71
CAPÍTULO 8. INCERTIDUMBRE Y JUEGO.....	75
8.1.- ¿DINÁMICAS O CÍCLOS? ¿MOMENTOS O AZAR?.....	75
8.2.- EL VALOR DE CONVENCER.....	77
8.3.- FINALMENTE TODO SE RESUELVE EN 90 MINUTOS ...	79
CAPÍTULO 9. INCERTIDUMBRE Y PERSONAS.....	85
9.1.- ESTADOS DE CONFORT	85
9.2.- SOMOS HUMANOS, TRABAJAMOS CON PERSONAS....	87
9.3.- GUÍA TU PROPIO CAMINO	89
¿CONCLUSIONES? EL COMIENZO DE LAS ACTUALES	92
BIBLIOGRAFÍA	95



REFLEXIÓN INICIAL

Preguntarse el porqué de las cosas es una de las mayores situaciones de comprensión y aprendizaje que existen, así como un acto cotidiano y característico de este encuentro en forma de libro. ¿Por qué escribir?, ¿qué me hace pararme a pensar en la duda?, ¿qué pretendes saber al abrir estas páginas?, ¿puede realmente alguien como yo hacerte reflexionar en algo?, ¿qué piensas encontrar en estas líneas?, ¿y si lo que voy a contar sólo son hipótesis y parten de experiencias que quizás nunca se repitan?, ¿por qué se afirman tantas suposiciones con tanta facilidad?, ¿nunca te planteaste el porqué de las cosas hasta que viste a otros dudar de ellas?, ¿nos gusta lo útil porque nos hace salir del transcurrir diario?, ¿desmontamos mitos para sobrevivir o para aprender?, ¿vives la vida de manera que lo más importante sea tu propio conocimiento?, ¿te apetece que hablemos de fútbol?...

Me alegro enormemente que me acompañes en este viaje juntos, con el fin de que te sientas cómodo. Recuerda que todo parte desde la duda con el objetivo de dudar para creer y creer para crear, desde el complejo mundo del fútbol. Donde el contexto es variable e irreplicable y mediante el cual no he parado de hacerme preguntas tales como:

“¿Fútbol?, ¿preparación física?, ¿prevención?, ¿lesiones?, ¿táctica?, ¿técnica?, ¿modelo de juego?, ¿método?, ¿procesos de entrenamiento?, ¿planificación?, ¿analítico?, ¿modelo integrador?, ¿periodización táctica?, ¿sistémico?, ¿jugadores?, ¿juego y jugar?, ¿entrenadores?, ¿formadores?, ¿cuerpos técnicos?, ¿sociedad? y ¿entrenar? Entre otros miles de interrogantes, que desde el prisma de la duda, no hacen más que afianzarme en la idea de que cuando creía que sabía algo, aparecen nuevos interrogantes que me vuelven a mostrar que cada vez sé menos.

Con pretensiones sencillas y de acercamiento comparto unas líneas en blanco para que anoten cuestiones acerca de lo que pretenden encontrar mediante este libro y su proceso, para que a posteriori o en el tiempo lo abran y contemplen lo que anotaron, con el único objetivo de que dichas cuestiones sean parte de él. Eso querrá decir que hemos reflexionado y aprendido juntos desde la idea de compartir pensamientos.

INTRODUCCIÓN

Debo confesaros que quizás lo que más me cuesta, en referencia a la composición de este libro, sea trazar una introducción o reflexión inicial entorno al mismo, porque el planteamiento parte de introducciones temáticas que muestran la importancia real de no dejarse nunca de hacer preguntas. La acumulación de dudas entorno a la complejidad de este deporte, me han deparado que tras consensuar, leer y asimilar diversa información bibliográfica, la incertidumbre se haya apoderado de mi parecer y la respuesta a este libro quizás se encuentre en una falta de conocimiento seguro o fiable sobre una cosa, especialmente cuando crea inquietud en alguien. Es más, dicen que la incertidumbre proviene de la falta o escasez de conocimientos, y la duda, de la escasez o insuficiencia de las razones o pruebas en las que se funda una opinión o un hecho.

El contexto educativo que he vivido desde pequeño en mi casa por el carácter profesional de mis padres, que volcaron en mí una riqueza didáctica y pedagógica que era irrechazable. Convencido, o no, de donde depararía mi posterior devenir, siempre he sido algo inquieto conforme a los pareceres de las personas y siempre me he interesado por intentar comprender el “porqué” de las cosas sin importarme tanto el “cómo”, ya que pensaba que si comprendía el fondo, sería más sencillo aplicar las formas.

Mi amor a este deporte es y será incondicional, aun no teniendo la suerte de ser futbolista profesional, sino por lo que sentía cuando jugaba o siento ahora cuando ejerzo mi practicidad. Fuí, soy y seré siempre jugador, no entiendo ninguna de mis reflexiones sin verme dentro del mismo y sin sentir la felicidad intrínseca que proporcionó en mí, cualquiera de los minutos que en mi infancia y juventud desarrollé jugando a este bonito juego. Quizás todas las preguntas que desarrollaré a lo largo de estas palabras, son las mismas que tenía cuando lo practicaba y las cuales posiblemente me hicieron declinarme más por indagar en esas inquietudes que en desarrollar mayor talento futbolístico.

La complejidad de este juego es infinita y un día cansado de planteamientos reduccionistas, de fragmentación del juego, de disociar en vez de asociar, de buscar el final antes del proceso y el afán por la cuantificación, decidí desde un planteamiento pedagógico y condicionado por diversos profesores en mis estudios, dar un giro “crítico” a lo usual para reconducir mi pensamiento hacia la incertidumbre.

No pretendo desde mi escritura trasladar una corriente negativa en cuanto a los procesos de entrenamiento y los enfoques varios que encontramos en el fútbol,

sino ir un poco más allá en la búsqueda de objetividad en algo tan relativo como el efecto causa-rendimiento. En este viaje juntos compartiremos desde un repaso por las distintas áreas que interactúan en la practicidad de este juego hasta desarrollar una vía de reflexión y dialogo donde los lectores sean partícipes de su aprendizaje, donde las letras únicamente sean caminos y posibilidades, y por supuesto, donde las preguntas sean conclusiones en forma de nuevas preguntas.

Desde las ciencias de la complejidad, pasando por la filosofía, anatomía, pedagogía, sociología, psicología, neurociencia, fisiología etc..., pero sobretodo el fútbol, se muestra una vía de comprensión, donde estoy seguro que tras concluir cada temática, el resultado por parte de cada uno de vosotros será diferente. Una diferencia en la que únicamente soy partícipe desde el punto de vista de autor, pero que parte de una estructura comprensiva y de análisis que solamente puede ser entendible por aquel que está dispuesto a reflexionar, contemplar y sobretodo aprender de su intelecto.

Un intelecto que no entiende de reducciones, sino que se siente cómodo mediante la visualización y fácil comprensión, y que debemos abrir a los caminos de la inteligencia, a esos lugares donde aprender sea continuo y donde cada día nos haga mejorar lo anterior, porque de esa capacidad dependerá que nuestra motivación sea un multiplicador de momentos o la desmotivación sea un divisor del proceso.

