

Colección

Fútbol Profesional

# EN BUSCA DE UNA CONFLUENCIA INTERDISCIPLINAR

Entrenador

Preparador físico



---

MARTÍ MATABOSCH PIJUAN

---

La metodología de entrenamiento que ofrece un soporte estructural a nuestro modelo de juego

FDL

[www.futboldelibro.com](http://www.futboldelibro.com)

# En busca de una confluencia interdisciplinar

## Entrenador – Preparador físico



### **Martí Matabosch Pijuan**

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte  
Máster de Alto Rendimiento en Deportes de Equipo  
Máster de Investigación en Psicología de la Actividad Física y el Deporte  
Actualmente en proceso de finalización de los estudios de Doctorado

Preparador físico del 1er equipo (2ª división B)  
Coordinador de la área de preparación física  
**Unió Esportiva Olot**

Coordinador de la área de preparación física  
**Federación de fútbol de Kazajistan**

Preparador físico del 1er equipo (Liga Premier de Kazajistan)  
**Kairat FC (Almaty)**

Preparador físico del 1er equipo (2a división)  
**Gimnàstic de Tarragona**

Profesor del grado medio y superior de técnico deportivo en fútbol  
Profesor del grado medio y superior de técnico en actividad física y deporte  
**Escuela Túbula de Barcelona / Federación Catalana de Fútbol**



# ÍNDICE

<b>1. Agradecimientos</b> .....	<b>8</b>
<b>2. Dedicatoria</b> .....	<b>10</b>
<b>3. Prólogo</b> .....	<b>12</b>
<b>4. Presentación</b> .....	<b>18</b>
<b>5. Objetivos / Propósitos</b> .....	<b>20</b>
<b>6. Estructura del libro</b> .....	<b>21</b>
<b>7. Marco teórico</b> .....	<b>23</b>
• <i>Posición ontológica</i> .....	<b>26</b>
• <i>Perspectiva epistemológica</i> .....	<b>26</b>
<b>8. Propuesta de entrenamiento</b> .....	<b>35</b>
• <b>Enfoque entrenador</b> .....	<b>37-70</b>
• Capítulo 1: De una creencia personal a una realidad deportiva compleja .....	<b>40</b>
• Capítulo 2: De una realidad deportiva compleja a una propuesta de entrenamiento compleja .....	<b>52</b>
• <b>Enfoque preparador físico</b> .....	<b>136-103</b>
• Capítulo 1: De una creencia personal a una realidad deportiva compleja .....	<b>133</b>
• Capítulo 2: De una realidad deportiva compleja a una propuesta de entrenamiento compleja .....	<b>121</b>
• <b>Enfoque integrado</b> .....	<b>71-102</b>
• Capítulo 3: De una propuesta de entrenamiento compleja a una propuesta integrada .....	<b>71</b>
• Secuencia de modelo integrado .....	<b>86-87</b>
<b>9. Bibliografía</b> .....	<b>137</b>

## 1. AGRADECIMIENTOS

La primera vez que escuché al profesor Francisco Seirul·lo, fue en la clase del Máster de Alto Rendimiento en Deportes de Equipo. Previamente había leído numerosos artículos suyos donde resaltaba la importancia de entender el deporte del fútbol como un mundo complejo. El profesor insistía en la necesidad de diseñar propuestas de entrenamiento que tuviesen como objetivo la mejora de nuestros futbolistas mediante métodos que preservasen esta complejidad. En otras palabras, debíamos alejarnos de aquellas propuestas tradicionales que servían esencialmente para los deportes individuales. Me convenció completamente.

A partir de aquel momento, quise desarrollar un método de entrenamiento que respetase esta idea. En mis inicios, me apoyé en el conocimiento de otros profesionales (David Hernández, Carles Romagosa, entre otros) cuyo saber me acercaba cada vez más hacia el diseño propio de una propuesta de entrenamiento. Su máxima prioridad era transformar progresivamente su naturaleza teórica inicial en una propuesta funcional y aplicable a nuestro día a día profesional.

El proceso seguía un transcurso ligeramente ascendente hasta que me encontré con ellos dos: Eduardo Vilchez y Antonio Rodríguez. En aquellos entonces era el preparador físico de un equipo que competía en la categoría de segunda división “B” Española (U.E. Olot). Me gustaría incidir en el continuo intento, por mi parte, de desarrollar algunas fases de la propuesta durante el período previo al encuentro con estos dos profesionales. Eduardo y Rodri, traían una propuesta futbolística que aparentemente tenía los elementos necesarios para poder encajar con la mía. No tardamos en darnos cuenta de la

necesidad de colocar ambas perspectivas a un mismo nivel, puesto que solo así, lograríamos encontrarnos.

Tuvimos la suerte de competir y prolongar nuestra estancia en el club el tiempo necesario como para poder decir que al final, logramos diseñar una propuesta de entrenamiento integrada. Intentamos respetar la naturaleza compleja de nuestro deporte, con el único objetivo de mejorar el rendimiento del equipo.

Agradezco la oportunidad que me ha dado el fútbol, de poder trabajar para vosotros.

## 2. DEDICATORIA

Seguramente nunca sería capaz de mencionar a todas y cada una de las personas, entidades, organizaciones, etc. que han participado de manera incondicional en el desarrollo de este libro. Es por ello que debo iniciar este apartado con unas sinceras disculpas. Seguramente por no saber hacerlo de la mejor manera posible. No obstante, puntualizar que siempre estaréis presente en mis pensamientos.

Para facilitarme la organización de este apartado he decidido separaros en dos grupos (personal y profesional). Cabe decir que la mayoría de ustedes podrían, incluso deberían aparecer en ambas posiciones. Iniciamos pues los agradecimientos correspondientes al terreno personal:

A mi familia por ser el pilar fundamental en mi desarrollo como persona que intenta desenvolverse en este mundo. A mi futura esposa por decidir acompañarme en este viaje y por demostrarme que mi futuro pasa a convertirse en nuestro futuro. A Jaume y a Josep por empujarme a seguir creciendo como profesional, a mis amigos por aceptar el compromiso que supone trabajar en este ámbito y mantener su fidelidad. Terminado este grupo, paso a citar a los pertenecientes al ámbito profesional.

A Juan José por iniciar conmigo este reto profesional y querer culminarlo con la materialización de un deseo común. Al grupo de compañeros de la universidad cuya relación cada vez más tiende a convertirse en un vínculo de amistad que del terreno profesional que nos juntó (Agustín, Basel, Santa, Rudé, David, Albert, Vidal, Gabri y Juanjo). A Daniel Romero por compartir todo su conocimiento. Al U.E Olot, toda su gente y en especial a su presidente actual (Joan Agustí) que me

ha hecho crecer como profesional, permitiéndome los errores que cometí a lo largo de los 7 años que estuve al cargo de la preparación física y confiando en mis labores como profesional. A Alex Terma, imagen representativa de una persona que quiere al club por encima de todo. De ti he aprendido a tomar decisiones y mantenerme firme ante cualquier reto, sabiendo que aquello que se está desarrollado tiene un sentido y un único fin; la mejora del club. Finalmente, a todos aquellos entrenadores con quien he compartido conocimiento y vivencias dentro y fuera del vestuario. Sin ustedes no habría sido capaz de adentrarme en esta aventura (Nitus Santos, Alex Terma, Júlio Bañuelos, Eduardo Vílchez, Arnau Sala, Antonio Rodríguez, Santi Castillejo, Jacint Magrinyà y Carlos Alòs).

A todos vosotros os dedico “nuestro” libro.

### 3. PRÓLOGO

Debo reconocer que nunca habría podido imaginar que, para proponer en un texto cuya necesidad comparto plenamente, de cómo entrenadores y según nuestro criterio los mal llamados preparadores físicos, deberían ir “de la mano” para inventar y conducir el entrenamiento de este maravilloso juego-deporte llamado Fútbol, pudiera hacerse de manera tan original y eficiente en un texto que propone a través de criterios no sólo conceptuales sino también metafórico-espaciales todos sus contenidos. Es decir, hacerlo por medio de una fluida comunicación de contenidos de carácter conceptual específicos de ambos protagonistas, pero sujeta a su vez a cierta organización espacio-direccional concreta ¡¡Pero aún más!! Esta bi-direccionalidad es elegida por las dos clases de lectores según sus intereses. Todo ello sustenta un alto valor metafórico; el de la necesaria e indispensable unión de los contenidos y competencias de ambos especialistas, que hace en las páginas centrales de esta propuesta. ¡¡Bravo Martí!! Este esfuerzo imaginativo trasciende de la misma forma a los contenidos que se exponen a lo largo del texto. Utilizando hábilmente esquemas, colores y otros recursos, hacen de su lectura una aventura intelectual agradable, atractiva y eficaz. Destacamos el interés del autor en congeniar lo ahora disgregado, propio de cada uno de los dos personajes implicados. Posiblemente alejados por su distinta formación. Asunto mayoritariamente aceptado por la tradición ya de años, compartiendo proyectos y prácticas, a veces si no enfrentadas, si separadas. Tú tienes 30’ de preparación física y luego voy yo... Por ello reivin-



dica la necesidad nunca planteada, de obtener una unidad paradigmática utilizando aquello que nos une: El jugador. Conformada por los conocimientos comunes a las distintas disciplinas que forman el bagaje conceptual de ambos individuos. Es decir, como plantea en las ya mencionadas páginas centrales, una propuesta común de entrenamiento unificado y complejo, a modo de interdisciplina, los jugadores serán los grandes perjudicados.

Cualquier interdisciplina es costosa y compleja de construir pues exige renunciaciones y sacrificios de ambas partes. Es lo que expone Martí en este trabajo, su esfuerzo merece la pena. En principio y como él ha hecho, es suficiente con abandonar la tranquilidad de unas prácticas habituales instauradas ya reconocidas hace tiempo y adentrarse con un espíritu de aventura y entrega en “la otra materia” para acceder un nuevo diferente nivel de conocimiento que logrará integrar los conocimientos de ambos mencionados interlocutores. Este proceso de interdisciplinaridad se podrá lograr en su totalidad cuando queden definidos estos tres aspectos por negociar necesariamente:

- Unificar el objeto de estudio en toda su extensión. Esto es, definir un proceso de entrenamiento deseado por ambos que satisfaga las necesidades del jugador frente a las exigencias que presenta el juego en el Fútbol actual (también por definir).
- Una metodología común y compartida. Esto es el método que usaremos para obtener una propia identidad del juego. que permita su comprensión, práctica y definición del tipo de juego y del entrenamiento convenido por los “dos” entrenadores; negociado y realista.
- Un lenguaje específico que nos identifique y haga llegar a todos los componentes del equipo una comprensión inequívoca de todos los conceptos y situaciones del juego.

que permita una práctica identitaria desarrollada colectivamente por el equipo en todas sus competiciones.

Estos son los criterios de demarcación que en este libro comienzan a esbozarse en los distintos momentos de su desarrollo, descritos como procesos de Planificación, Acción y Control, y que en su propuesta integrada toman cuerpo.

Queda lanzado el reto, no sólo en construir esta interdisciplina que como también aquí se indica, debe ser sustentada por las ciencias de la complejidad pues éstas son más adecuadas a las necesidades y esencias del Fútbol. Acaso así esta interdisciplina pueda ser en algún momento considerada como ciencia, aunque con ello nunca se romperá el encanto de lo bello, incierto e inesperado como patrimonio de este Juego. Este libro puede constituir un inicial paso del camino por recorrer. Así comienza todo viaje. Enhorabuena Martí...

Recientemente leí esta frase:



*Marcelo Bielsa “Repito: la mayoría de las cosas que digo no me pertenecen, las leí en algún lado y las describo. Pareciera que fueran propias pero no es así; son todas copiadas. Y recuerdo a quién le copié esta idea, al entrenador neerlandés Leo Beenhakker.”*

Desde aquel momento, siento la necesidad de comunicarme reconociendo a todos los profesionales que han dedicado parte de su tiempo a compartir su conocimiento con nuestra comunidad. Por eso, he creído oportuno mostrar este sentimiento de pertenencia mediante la utilización de la primera persona del plural como categoría gramatical básica en el redactado de éste libro.

## ¿Qué “no” es integrar?

Decir que el resultado obtenido a través de un método de entrenamiento que fracciona la intervención de los técnicos especialistas es fruto de un proceso integrador, no debería ser aceptado en nuestra profesión.

*\* 35 minutos con el preparador físico y el resto de entrenamiento con el entrenador.*

Refugiarse en la justificación de que el deporte tiene una dinámica caótica y como consecuencia, posicionarse en un convencimiento de que no es posible controlar nada, no debería entenderse como un acto racional de valentía, sino cómo una falta de interés y despreocupación hacia nuestra profesión.

*\* En el fútbol ya está todo inventado, se juegan 11 c 11, por lo tanto, se entrena reproduciendo la competición con las mismas características.*

Ser incapaz de afrontar nuestra posición profesional y como consecuencia, acobardarse en aquellos momentos que se precisa de nuestra intervención, no es respetar nuestra profesión.

*\* Decir “sí” a cualquier decisión tomada desde la otra posición.*

Abordar en exceso las parcelas técnicas con las que compartimos oficio, denota incapacidad de aceptar la funcionalidad de nuestro rol.

*\* El preparador físico fija unas condiciones estructurales a partir de las cuales se desarrollará todo el trabajo semanal, condicionando en exceso las necesidades contextuales que nos ayudan a lograr otros objetivos.*

Sentirse dueño de una parcela y actuar de forma inflexible, nos cierra perspectivas importantes a tener en cuenta durante el proceso de entrenamiento.

*\* Auto convencerse que el rendimiento obtenido es fruto básicamente del trabajo realizado des de una parcela técnica determinada.*

**Estamos inmersos en un mundo caótico. Como consecuencia, es difícil encontrar nuestra posición profesional y entender cómo, cuándo y de qué manera debemos desarrollar nuestras funciones. *Esfuézate, inténtalo y no pares hasta encontrar tu “yo” profesional.***

## 4. PRESENTACIÓN

A lo largo de nuestra carrera profesional, nos hemos encontrado con muchos obstáculos, la percepción de los cuales, nos hacía creer que disponíamos de los recursos necesarios como para poder afrontarlos. No obstante, algunos profesionales de nuestro ámbito, tuvieron la necesidad o simplemente la curiosidad de ver que podría suceder si cambiábamos esta percepción de la realidad deportiva. Para ello, decidieron acogerse a otros marcos teóricos, contruidos a partir de ciencias que en aquellos entonces estaban muy alejadas de nuestro ámbito. Lo que sucedió fue que para algunos, la visualización de este mundo les causó temor o simplemente desinterés, mientras que para muchos otros, fue fascinador. Considerándonos dentro del segundo grupo y siguiendo con la idea inicial, de los muchos obstáculos que hablábamos anteriormente, hemos decidido centrar la atención en uno en particular.

**Problema:** Los entrenadores y preparadores físicos, disponen de un bagaje conceptual cuya especificidad puede llegar a distanciar un funcionamiento integrado entre ambas partes. Nuestra experiencia nos dice que tal distanciamiento se puede producir por varios factores. Excluyendo motivos como la falta de interés o de afinidad, nos quedan entonces aquellos que se refieren al mensaje y su interpretación. El no entendimiento puede deberse, por un lado, a no utilizar un lenguaje apropiado para expresar nuestras ideas. O bien, por otro lado, a la incapacidad de uno de los dos profesionales por no saber descifrar y entender correctamente el mensaje.

**Conocimiento específico  
Entrenador**



**Conocimiento específico  
Preparador físico**



- ✓ *Los entrenadores y preparadores físicos disponen de un bagaje conceptual específico.*
- ✓ *La dificultad de ambos a la hora de transmitir e interpretar el conocimiento del otro separan las dos partes.*

## 5. OBJETIVOS Y PROPÓSITOS

Este libro pretende facilitar un punto de encuentro entre dos profesionales del deporte, cuyas áreas de trabajo abarcan una parte muy importante del funcionamiento de un cuerpo técnico.

Para encontrar una posible solución, nos hemos visto en la obligación de cambiar nuestra perspectiva de análisis. Es decir, es de vital importancia, en primer lugar, despertar el interés hacia la otra materia en cuestión y en segundo lugar, manifestarlo.

Nuestro mayor deseo es, a día de hoy, exponer nuestra idea y llegar a cuantos más profesionales del deporte mejor. Creemos imprescindible la transmisión de experiencias y pensamientos para la acumulación de nuevo conocimiento. Esto favorecerá la mejora constante de todo aquello que rodea a este deporte tan maravilloso que es el fútbol.



- ✓ *Facilitar un punto de encuentro entre ambas partes.*
- ✓ *Desarrollar una propuesta de entrenamiento integrada.*

## 6. ESTRUCTURA DEL LIBRO

Este libro presenta una estructura cuya organización temática provoca una dinámica de lectura que se aleja de la convencional. Es decir, para leer e introducirse dentro de la idea que intentamos transmitir, es necesario identificarse previamente como lector “entrenador” o lector “preparador físico”. Una vez nos hayamos concienciado del rol a partir del cual enfocaremos la lectura, debemos empezar a leer en una dirección u otra.

Por esta razón debemos cambiar radicalmente nuestra perspectiva de análisis. Con responsabilidad, dando el primer paso que consolida este nuevo proceso, es imprescindible iniciar la lectura por la otra materia en cuestión. Si usted se reconoce como “lector entrenador” deberá empezar por la parte que supone no le corresponde, “preparador físico” y viceversa. Así usted disfrutará de una lectura libre de conocimientos adquiridos.

Entender lo que no es tan próximo nos ayudará a tener la mente en blanco y, por lo tanto, el nuevo conocimiento se verá menos condicionado.

Hemos escogido esta estructura organizativa para simular la relación inicial distanciada “situación habitual dentro de los despachos de trabajo” entre los dos profesionales (entrenador - preparador físico). Según avanzan las páginas, estas dos posiciones se acercan hasta converger en un punto en el que se inicia un funcionamiento integrado por ambos.

El momento que pretende materializar este encuentro, se puede detectar fácilmente gracias al diferente color “verde” que presentan las páginas del centro. Las páginas a las que hacemos referencia, pretenden imitar un modelo de funcionamiento integrado, en el que, dando por supuesto que ambas partes mantienen el interés en conocer e introducir el otro conocimiento den-

tro de la suya en cuestión, intentan ejemplificar los pasos que se deben seguir para poder llegar a decir que el resultado del proceso que se ha elaborado, es fruto de un modelo integrador.

A partir de este punto, el lector tiene que escoger el inicio a partir del cual empezará la lectura. También tiene que recordar que una vez haya llegado a la parte donde se integran los dos puntos, deberá empezar a leer el otro bloque “representa el enfoque del otro profesional” para entender cómo, la otra posición, se ha acercado a nosotros.

- ✓ *Este libro presenta una estructura cuya organización temática provoca una dinámica de lectura que se aleja de la convencional.*
- ✓ *A ello nos referimos que el lector puede decidir si iniciar la lectura de derecha – izquierda “lector entrenador” o viceversa “lector preparador físico”.*
- ✓ *En ambos casos la dirección de la lectura tiende a progresar hasta llegar a un punto de encuentro a partir del cual se solapan las dos lecturas en una sola “enfoque integrado”.*

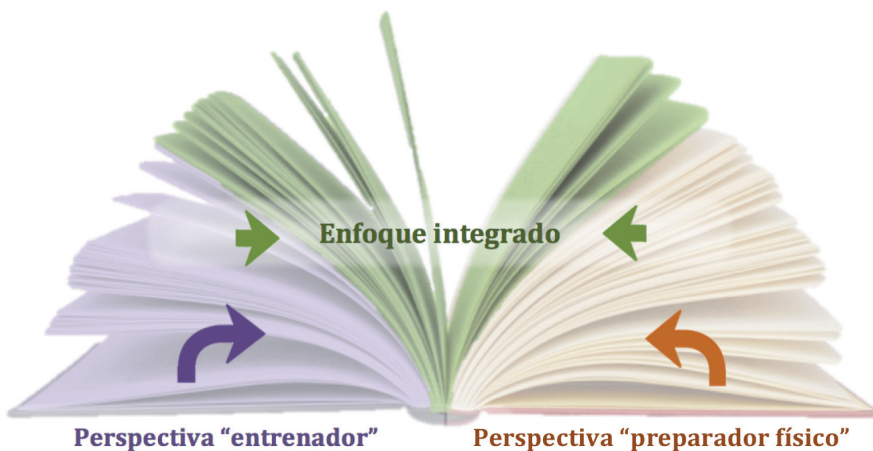


Imagen 1. Dibujo representativo de la estructura del libro.

## 7. MARCO TEÓRICO

Creemos necesario colocar las dos perspectivas (entrenador y preparador físico) a un mismo nivel, puesto que solo así podrán encontrarse para posteriormente ser encajadas. Para ello, nos apoyaremos en nuestro marco teórico, pilar fundamental que justificará las ideas expuestas durante el desarrollo de la propuesta.

Para conseguir unificar tales perspectivas, debemos fijar la mirada en un único plan de explicación en cuanto al entendimiento de la realidad deportiva. Una vez logrado este primer paso, no debemos perder, en ninguna de las fases del desarrollo, este punto de mira.

**Entrenador**

1er paso

**DEBEMOS VER AL FÚTBOL  
DE LA MISMA MANERA**

**Preparador físico**

1er paso



*Para ello tenemos que llegar a una*  
**“REALIDAD DEPORTIVA UNIFICADA”**

Antes de empezar nos gustaría presentar la siguiente metáfora y utilizarla como idea comparativa de la reflexión inicial que nos propone el profesor Seirullo acerca del recorrido investigador de nuestro deporte.

### Marco teórico inicial

Intentamos estudiar el deporte del fútbol mediante aquellas ciencias que anteriormente se utilizaron para la investigación de otros deportes (individuales).



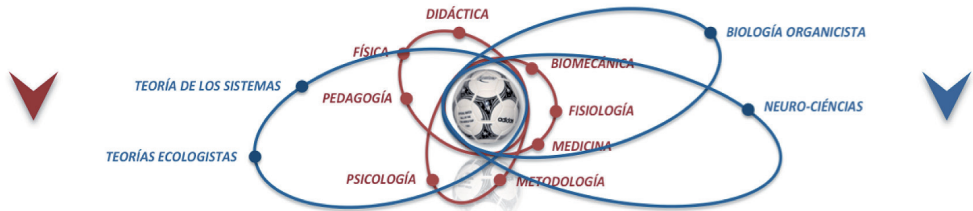
- ✓ Entornos muy estables
- ✓ Poca relación entre sus elementos

### Nuevo marco teórico

Algunos creyeron que estas ciencias no se adecuaban a la naturaleza de nuestro deporte. Decidieron acogerse a otros marcos teóricos que nos permitiesen absorber su complejidad.



- ✓ Entornos muy inestables
- ✓ Mucha relación entre sus elementos



A raíz de ello, han surgido propuestas de entrenamiento que nos ofrecen la **posibilidad** de entrenar las "partes".

### Cuerpo



- ✓ Podemos entrenar las partes

### Mente

A raíz de ello, han surgido propuestas de entrenamiento que nos convencen de la **necesidad** de entrenar el "todo".

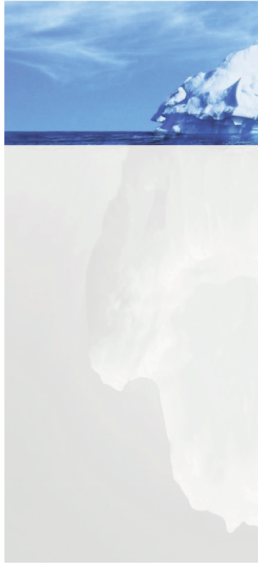
### CuerpoMente



- ✓ Debemos entrenar el todo

## La metáfora del iceberg:

### Marco teórico inicial

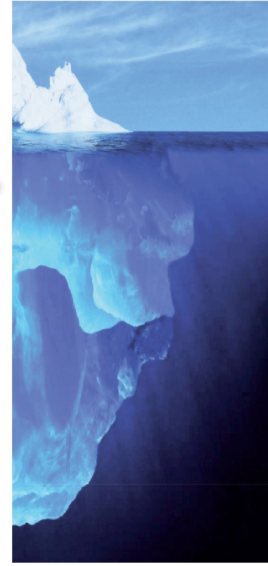


Esto es lo que sucede si pretendemos desarrollar nuestra propuesta partiendo del estudio de aquellas ciencias que inicialmente se utilizaron para el estudio de los deportes individuales.



No podemos guiarnos únicamente por aquello que vemos (parte que sobresale de la superficie)

### Nuevo Marco teórico



Debemos acogernos a un marco teórico construido a partir de ciencias que nos permitan absorber la complejidad del deporte sin necesidad de reducirla "entrenar el todo".

Siguiendo con esta línea, nuestro marco teórico debe ofrecernos herramientas para responder a estas dos cuestiones, pues solo así lograremos posicionar las perspectivas del Entrenador / Preparador Físico a un mismo nivel:

**¿Cuál es nuestro entendimiento acerca de la realidad deportiva?**

**¿Cómo llegaremos a diseñar una propuesta de entrenamiento que respete esta realidad deportiva?**