

EL PAPEL DEL PREPARADOR FÍSICO EN UN EQUIPO DE ISRAEL

GALINDO, J.C. ⁽¹⁾

- ¹⁾ Licenciado en CC de la Actividad Física y del Deporte por la Universidad de Vigo. Ex Preparador Físico Bnei Saknin F.C. Entrenador UEFA Pro.

RESUMEN

Trabajar en el fútbol, hoy en día, implica la posibilidad de trabajar fuera de tu país gracias a la demanda que existe del producto español en todas las ligas del mundo debido al éxito de la selección Española en estos últimos años. Durante el presente documento se va a exponer la experiencia vivida durante cuatro temporadas como preparador físico de fútbol en el Bnei Saknin F.C. de Israel. Es un equipo de la primera división de fútbol de un país donde quizás exista uno de los peores choques interculturales, como es el conflicto árabe-israelí, cuya capital es Jerusalén, una de las ciudades más antiguas del mundo. Sus orígenes se remontan al año 3000 a.C.. Ciudad sagrada para judíos, cristianos y musulmanes. En 26 ocasiones ha sido conquistada y a día de hoy es uno de los lugares más disputados del mundo.

PALABRAS CLAVE: Fútbol, Israel, judaísmo, Preparación Física, Alto Rendimiento.

Fecha de recepción: 3/05/2018. Fecha de aceptación: 19/05/2018
Correspondencia: jcpfgalindo@icloud.com

INTRODUCCIÓN

Contactos. Lo difícil de hoy en día de trabajar en el fútbol a niveles profesionales es entrar en esa llamada “rueda”. Nadie empieza en lo más arriba normalmente. Desde mi humilde opinión, hay que trabajar con ilusión y profesionalidad, independientemente del nivel del equipo o categoría en la que participa. Pienso que ese es el mejor camino en busca de esa ansiada oportunidad. Cuando hablo de este término, me refiero a que la “profesionalidad” no la marca tus ingresos económicos, ni la categoría, sino la persona, tu nivel de compromiso. Llevo 12 temporadas como preparador físico y he pasado por tercera, segunda B, primera

división israelí y actualmente en la Liga 123 en el Cádiz C.F. ¿Quiere decir esto que soy un preparador físico de nivel? Pues no lo sé. Hoy día, gracias a las fuentes de información que tenemos al alcance, podemos ir actualizándonos a los tiempos y nuevas tendencias en este ámbito, pero en mi caso, al estar todas las temporadas trabajando, no he podido ver in situ a otros colegas, así que ¿de dónde obtienes un feedback? pues solo de los jugadores y entrenadores con los que he trabajado, pero no de un compañero de profesión que es lo que me gustaría. Siempre he trabajado con la máxima ilusión y humildad posible según mis posibilidades socio-económicas en cada momento, y día a día sé que tengo mucho

que aprender, actualizarme a los nuevos métodos de trabajo. Me hubiera gustado ir a ver entrenamientos de otros colegas y ver como “interpreta cada profesional los conceptos teóricos y lo llevamos a la práctica” ¿Cómo lo hace? ¿Qué hace? ¿Cuánto hace? ¿En qué periodo? Yo siempre estoy abierto a compartir con los colegas como mi interpretación de todos estos conceptos. No me importaría compartir mis carencias y virtudes a otros colegas.

Como dije anteriormente, he tenido la fortuna de trabajar todas las temporadas completas desde que salí de los estudios universitarios en el 2006 y podría decir que los artífices de mi progreso en los diferentes equipos que he estado ha sido por la confianza de los jugadores principalmente. Digo esto porque, dentro de todas las vías que existen en el mercado laboral, no he tenido la fortuna de ir de la mano de un entrenador o un staff, en donde el trabajo fluya en una única dirección y de forma multidisciplinar, exceptuando alguna ocasión, siempre he sido hombre de club.

Uno de los canales por los que se mueve el mercado es esta interrelación anteriormente señalada como podría ser la existente entre presidentes con entrenadores, entrenadores con jugadores,

jugadores con dirección técnica, y un largo etcétera..., así que nunca se sabe por donde te puede llegar la oportunidad. Además, aunque aparentemente hay mucha competencia, no todo el mundo está dispuesto a dejar familia u otros estados de confort por un trabajo que puede ser de corto, media o de larga duración. La incertidumbre en nuestro trabajo es notoria. Así que cada uno tendrá que tomar las decisiones oportunas para encauzar su vida social y/o laboral. Como dije, trabajando con ilusión y hacer lo mejor posible según tus actitudes, aptitudes y condiciones de trabajo podría aparecer esa ansiada oportunidad.

EL PAÍS: LA REALIDAD DE ISRAEL

Yo concretamente llego a Israel por medio de un jugador español que conocía que ya militó en la primera y segunda división española en otra etapa y esa temporada estuvo en el Bnei Saknin F.C. y fue él el que propuso la idea al club de traer un preparador físico español para darle otra perspectiva al trabajo de preparación física que realizaban en ese momento, ya que en ese tiempo reinaba métodos tradicionales, donde aspectos relacionados con la fuerza brillaban por su ausencia, así que ellos aceptaron y ahí empezó mi aventura.

La primera reacción de la gente cuando dices que vas a trabajar a Israel es de total asombro y consternación. Nada más lejos de la realidad, Israel es un país muy seguro y con un nivel de vida muy elevado y por más que le hable a la gente de esas condiciones de vida, menos se lo creen. Puede más el poder de los medios de comunicación que la propia experiencia in situ. Sobre este tema, he podido comprobar como viaja la información que transmiten los medios mientras vivía en Israel y yo mismo no salía de mi asombro al ver cómo pueden llegar a modificar la realidad o dejémoslo en omitir cierta información. Mi opinión al respecto, me la reservo, pero lo que quiero destacar con esto es que el 99% de mi entorno social tenía una imagen totalmente desvirtuada a la realidad. Si que es verdad que se respira tensión en el ambiente entre árabes e israelíes, sobre todo en las ciudades más pequeñas, pero la convivencia es normal como podría ser en las grandes urbes.

LA COMPETICIÓN: LIGA AH'AL (1ª DIVISIÓN)

Referente a lo deportivo ya sabemos que no es una de las ligas grandes de Europa pero si que se respira fútbol y cada año están mejorando en cuanto a nivel deportivo y económico de los

equipos. Hay 2-3 equipos que hace 3 temporadas consiguió la clasificación para la fase de grupos de Champions League (Maccabi Tel aviv), y otro equipo la temporada pasada estuvo en la Europa League (Hapoel Be'er Sheva) con un paso bastante decente en la competición, incluso eliminado a grandes equipos como el Inter de Milan. La liga la componen 14 equipos y normalmente el dominio lo tienen estos dos o tres equipos cada temporada. Actualmente se encuentra sumido en una crisis deportiva desde hace unas 7-8 temporadas el conocido Maccabi Haiffa. A partir de ahí, puede haber 3-4 equipos que podrían ser similares al nivel de 2ª división española y el resto podríamos compararlo con niveles de 2ªB. Esta similitud la doy siempre desde mi punto de vista y según mi experiencia en estos años en las diferentes ligas, ya que cada año el nivel varía según la propia competición y no tengo una visión global actual de todas las categorías de una misma temporada.

En el 2013, Israel se declaró país anfitrión del Campeonato Europeo de Selecciones Sub'21, así que el país afrontó el reto con grandes proyectos construyendo maravillosos estadios en los que no tiene nada que envidiar a muchos estadios europeos y que le serviría como escaparate al resto de Europa.

El formato de la liga es similar a la española en cuanto a la liga regular se refiere. Lo que cambia es que al haber solo 14 equipos, en una liga de ida y vuelta, la liga terminaría por el mes de marzo, a partir de ahí los 6 primeros clasificados juegan los play off, en formato de ida y vuelta, con un total de 10 partidos, donde compiten por campeonato de liga y los diferentes puestos que dan opción a Europa. Por otro lado, del 7 al 14 clasificado juegan los play out, solo ida (7 partidos) donde se determinarán los dos equipos que pierden la categoría. Todos los equipos siguen con los mismos puntos que tenían al finalizar la liga regular, es como si se formaran dos ligas distintas.

EL CLUB: BNEI SAKHNIN F.C.

Una vez recibida la llamada, ni me lo pensé. Yo militaba en la 2ªB y me movía más el objetivo profesional que el económico ya que mi gran meta ha sido siempre entrenar en la primera división, me daba igual donde fuere, pero al menos cumplir esa meta personal. El Bnei Sakhnin F.C. es el único equipo árabe que milita en la liga israelí, los demás equipos, son todos de propietarios israelíes, aunque también militan jugadores árabes en esos equipos.

Como resumen referente **instalaciones y materiales**, en éstas

cuatro temporadas, gracias al apoyo y confianza que tenía del club, pudimos hacer un pequeño gimnasio junto al vestuario y algo más adelante el club finalizo el proyecto de un mini-box bajo las gradas del estadio, con dos máquinas inerciales (poleas cónicas), y anclajes en pared y techo para el cinturón muscular y varios dispositivos para el trabajo en suspensión. No era más grande que una habitación de 25 m², pero suficiente para dar un salto de calidad al trabajo. Yo era el único preparador físico y debía ordenar las prioridades. Lo más importante era habituar a los jugadores a una rutina de trabajo en la que me asegurara un buen aprendizaje y responsabilidad por parte de ellos. El trabajo de recuperador-preparador físico se hace difícil sin nuestra presencia, por lo que generar cierta autonomía era vital. He de destacar la gran disposición de los jugadores al trabajo. Siempre dispuestos, tienen una visión de cuanto más entenes mejor resultado. Me llamó la atención que un alto porcentaje de jugadores realizaban entrenamientos personales de 2-3 veces por semana. No es que no esté de acuerdo con esto. Pienso que con una buena programación dentro del proceso entrenamiento-competición puedes cubrir todas esas necesidades físico-técnico-tácticas que demanda la competición. El trabajo fuera del club sin

ningún tipo de control y/o coordinación interprofesional queda totalmente prohibido bajo mi punto de vista.

En cuanto a **condiciones de entrenamiento**, realmente esperaba encontrarme instalaciones y materiales acorde con la categoría. Como dije anteriormente, allí predominaban más los métodos tradicionales así que después de hacer un balance no pude encontrar nada más allá del material convencional (picas, conos, vayas y poco más). Sin embargo, llegar a un equipo donde las condiciones de trabajo en cuanto a instalaciones y materiales no sea la mas idónea, no hace falta un gran presupuesto para hacer un trabajo de calidad. Con materiales asequibles como dispositivos elásticos, barras, discos, fitballs, trx, etc.. se podría trabajar cualquier manifestación de la fuerza o realizar trabajos funcionales que tan fuerte han impactado hoy día en el proceso de entrenamiento-competición. Ni que decir tiene que si tienes la oportunidad de trabajar con materiales más sofisticados o dispositivos tecnológicos mucho mejor, pero si no tenemos esa posibilidad, tenemos que adaptarnos al contexto del equipo.

El **campo de entrenamiento** era el propio estadio. Aunque había la promesa que para la temporada 2014 acabarían un campo anexo que estaban construyendo

justo al lado del estadio, la cumplieron a principios del 2018, debido a temas burocráticos. Para el mantenimiento de los campos solo había una persona encargada y no era un profesional especialista, así que tampoco era de esperar que el césped estuviera en condiciones idóneas para afrontar un partido de la alta competición. Hoy día sí que está al nivel requerido por las reglas FIFA ya que se ha reservado el estadio solo para los partidos del primer equipo y el anexo para entrenamientos.

En lo referente a la **alimentación**, el Ramadán es una cuestión a tener muy en cuenta. En estas cuatro ultimas temporadas, en tres me he entrenado durante el mes del ramadán, ya que cada año va cambiando según el calendario lunar. El primer año me coincidió en las cuatro primeras semanas de entrenamiento. Mi sorpresa fue que, aunque hoy día ya no se lleva tanto la doble sesión diaria como hace unos años, allí solo podían entrenar una sesión al día. Curiosamente justo antes de la caída del sol, que en Israel suele ser a las 19:00 horas, así que el entrenamiento era a las 17:00. Las altas temperaturas y el ayuno de toda la jornada lo condiciona todo. Ya en confianza con el grupo, me contaban como llevaban este mes que para ellos es de fiesta. Una vez cae el sol, todas las familias y amigos se reúnen en sus casas para hacer unas barbacoas donde

cualquiera es invitado. Luego para aguantar todo el día, ellos intentaban dormir lo más tarde posible y alimentarse justo antes de la salida del sol para así aguantar con mas garantía el resto del día. Teniendo en cuenta que el futbolista israelí no destaca por su afán por el entrenamiento, esto se acentúa con un jugador sin comer desde las 05:00 de la mañana. Para entrar en situación, por ejemplo, en pleno agosto a las 20:00h ya es totalmente de noche y a las 05:00 de la mañana ya hay luz plena. En cuanto a la alimentación de los deportistas en época de “no ramadán”, no dista mucho a la que estamos acostumbrados. Quitando todos los derivados del cerdo, la dieta es muy similar. Quitando los productos típicos de árabes e israelíes no hay nada que destacar sobre esto.

Debido también a las altas temperaturas, y como cualquier otro equipo que se encuentre en las mismas condiciones, todos los años se hizo un **stage de pretemporada** de 10 días en Polonia, incluso en periodo de ramadán, algunos jugadores sí que hacían algunas excepciones, principalmente al beber agua. Señalar que no todos los árabes musulmanes practicaban el ramadán completamente. Al igual que los judíos, puedes encontrar un sinfín de clasificaciones según el nivel de creencias.

Hay que pensar que Israel no es un país eminentemente árabe, aunque parezca algo lógico, no lo he percibido por el resto de personas. Debe tenerse en cuenta que es un país donde van todos tapados, que solo se le en los ojos y la mujer está inserta en una cultura estricta y dura con las mujeres. Gran error. Yo no he visto diferencias en se aspecto con mi vida en España. Para mi no fue un gran cambio cultural como suelen pesar.

Debido a que Israel es un país muy pequeño, algo como la mitad de Andalucía, pues los **viajes** siempre se suelen hacer en autobús y solo en los desplazamientos más largos, que eran de 3 horas máximo, se almorzaba en hotel, se descansaba y se jugaba el partido a la tarde y vuelta a casa en el mismo día.

CONCLUSIONES

Vivir de lo que a uno le apasiona, de lo que uno siempre ha luchado, del deporte que siempre ha practicado (en mi caso) no tiene precio. Creo que cuando el deseo de trabajar en lo que te gusta es tan grande, no hay fronteras que te lo impida. Además de la satisfacción personal también te llevas ese enriquecimiento que te ofrece el conocer diferentes culturas de las cuales surgen verdaderas amistades.

Animo al que tenga la opción de trabajar en el extranjero y tenga sus dudas. Que no se guíe por consejos populares, que intente buscar otras vías de información acorde a la realidad, que hasta de situaciones adversas se aprende y que en el mundo del fútbol nunca sabes donde puedes acabar. Valorar también, muy importante, la incertidumbre que tiene trabajar en el fútbol donde se valoran exclusivamente los resultados. Yo tengo una pregunta....¿y lo maravilloso que es vivir de lo que te gusta....eh? ¡A por ello!