EL PAPEL DEL PREPARADOR FÍSICO EN UN EQUIPO DE MALASIA

ÁLVAREZ, J. [(1)]

[1)] Licenciado en CC de la Actividad Física y del Deporte por la Universidad de Vigo. Ex Preparador Físico RC Celta B, R. Madrid Castilla, Buriram United, ACS Poli Timisoara, FC Petrolul Ploiesti, Henan Jianye FC, Bangkok Glass FC. Preparador Físico de Johor Darum Ta`zim FC.

RESUMEN

No es sencillo para nadie tener que salir de su zona de confort. Entrenar fuera de tu ciudad ya es un reto. Calles nuevas, ambiente desconocido,…pero cuando lo tienes que hacer fuera de tu propio país, todo es una novedad. He podido disfrutar de la profesión de preparador físico en España, pero también en Tailandia, Rumania y China. Actualmente me encuentro en un club malayo, el Johor Darum Ta`zim FC, posiblemente el más importante de los que hay en el país. Aunque parezca que las experiencias en otros países pueden ayudar a uno a adaptarse rápido en otros lugares, cada club, país y continente es un mundo diferente. En este texto trataré de mostrar algunas de las características más interesantes que en esta nueva aventura me estoy encontrando.

PALABRAS CLAVE: Fútbol, Malasia, Asia, Preparación Física, Seleccionador, Entrenador.

Fecha de recepción: 3/05/2018. Fecha de aceptación: 19/05/2018
Correspondencia: jalvareza@uvigo.es

INTRODUCCIÓN

Pronto se cumplirán siete años de mi primera experiencia por el mundo, y salvo una etapa maravillosa de casi 2 años en Rumania con ACS Poli Timisoara y FC Petrolul Ploiesti, las demás han sido en Asia, un continente desconocido para mí en lo futbolístico por entonces, pero que con el paso de los años me he dado cuenta de que es un mercado fantástico y lleno de posibilidades para trabajar.

La de Malasia es mi cuarta experiencia en Asia, tras Tailandia en dos etapas con el Buriram United y Bangkok Glass y China con el Henan Jianye FC. Cada una de ellas ha sido diferente, con sus peculiaridades, sus encantos y sus inconvenientes y esta, como no podía ser de otra manera, también lo está siendo. Si algo han tenido en común todas ellas ha sido el continuo aprendizaje y adaptación que supone empezar en un nuevo país.

A excepción de mi primera etapa en Tailandia con el Buriram FC, a todos los demás destinos he viajado solo, esto es sin pertenecer a ningún cuerpo técnico, lo que ha supuesto un auténtico hándicap para mí. En concreto son 10 los entrenadores con los que he colaborado de asistente, con nacionalidades tan diversas como chinos, tailandeses, australianos, rumanos, mexicanos o argentinos…

LLEGADA A MALASIA

Actualmente me ocupo de la preparación física del Johor Darul Ta´zim, conocido socialmente con el JDT, equipo del sultanato de Johor, ubicado al sur de Malasia, separado de Singapore por el estrecho de Johor. Se trata de un lugar moderno, tranquilo y seguro, donde es fácil conciliar la vida familiar con la profesional, hecho este que se ha vuelto imprescindible para mí, ya que allá donde voy me siguen mi mujer y dos hijos.

Imagen 1: *Malasia y el Sultanato de Johor*

EL CLUB

El club está dirigido por el príncipe del sultanato de Johor, HRH Major General Tunku Ismail, un hombre de carácter abierto y familiar, muy cercano a todos los que componemos la ¨familia johoreana¨ pero a la vez exigente en cuanto a trabajo y resultados y para ello pone todos los medios necesarios a nuestra disposición.

En la actualidad el club tiene dos equipos profesionales en 1ª y 2ª división y otros dos compitiendo en categorías sub21 y sub19 que juegan en lo que podríamos denominar ligas de filiales. Además dispone de una buena organización de fútbol base desde sub11 hasta sub18, coordinada por técnicos españoles que están vinculados al fútbol base del Valencia CF, con el que el club mantiene un convenio de colaboración. En este aspecto, como en muchos otros, el club está siendo pionero en el país, ya que es difícil encontrar clubs con buena organización a nivel de fútbol base y en este sentido el club está haciendo una apuesta realmente importante.

En cuanto a infraestructuras disponemos de los mejores medios para que a los futbolistas no les falte de nada y poder desarrollar un trabajo de calidad y además el club siempre está abierto a la incorporación de nuevas tecnologías que ayuden al desarrollo y preparación de los futbolista.

En la actualidad jugamos nuestros partidos como local en el Larkin Stadium (imagen 2), con capacidad para 18000 espectadores, pero a partir de junio del año que viene el club dispondrá de un moderno estadio que lo pondrá a la vanguardia de

los estadios asiáticos, con capacidad para 40000 espectadores. Aquí habría que destacar que en Malasia el fútbol se vive de manera muy pasional, y es fácil que los estadios se llenen de fans que no dejan de animar durante todo el partido. Hay que destacar que se trata de un país donde las redes sociales tienen una gran repercusión, por lo que la gente que trabajamos en equipos de fútbol tenemos un gran reconocimiento mediático.

Imagen 2: *Estadio Larkin y maqueta del nuevo estadio*

Siguiendo con las infraestructuras, el primer equipo y el segundo disponen cada uno de su propia ciudad deportiva (imagen 3). La ciudad deportiva del primer equipo la forman 3 campos de fútbol, dos de ellos de hierba natural y uno de hierba artificial cubierto, que usamos más frecuentemente de lo que nos gustaría, ya que aquí la climatología, si bien para vivir es maravillosa, para entrenar no es la mejor ya que el calor y la humedad hacen que los entrenos de mañana sean casi imposible de realizar si no es a cubierto. Además el centro de entrenamiento está equipado con dos modernos gimnasios, zonas de agua, sala de fisioterapia y restaurante donde los jugadores y cuerpo técnico podemos comer después de cada sesión de entrenamiento.

Imagen 3: *Vistas del ciudad deportiva con Singapur al fondo*

CONSIDERACIONES PRÁCTICAS

Salvando el hándicap de alimentación, muy picante y especiada, diría que es un país con muy buena calidad de vida para los extranjeros. Además hemos conseguido hacer un círculo de amistades internacional, lo que ayuda, y mucho, a la adaptación a un nuevo país.

Malasia en general y Johor en particular es una región con profundas creencias religiosas, en donde la religión

islámica es la más practicada, lo que lo convierte en toda una novedad para mí.

Los entrenamientos se celebran casi siempre al anochecer, ya que por la climatología hacerlo en la mañana supone una alta exigencia para los jugadores debido al sol y el calor. Además el hecho que que todos los partidos se disputen en horario oficial a las 21:00 horas hace que el horario diurno sea más apetecible para los locales. Como curiosidad diré que es "obligatorio" comenzar todos los entrenos con rondos lúdicos, aquí llamados "cacu" que muchas ocasiones utilizamos como medio de activación.

Al tratarse de un país musulmán, como decía antes, la sociedad está muy impregnada por las costumbres religiosas y estas, obviamente, hay que respetarlas, por lo que cuando uno trabaja aquí se tiene que acostumbrar a los tiempos de rezo, que en ocasiones coinciden durante los entrenamientos e incluso durante los partidos, periodos de unos 5 minutos en los que debemos detener toda actividad deportiva. Mención aparte merece el Ramadán, época de ayuno durante las horas de luz del día para los musulmanes, lo que supone para los futbolistas una gran alteración de sus horarios de comida y sueño, con todos los inconvenientes que ello supone para realizar las sesiones de entrenamiento, que durante esa época del año las solemos hacer a las 10 de la noche

En cuanto a los viajes, al tratarse de un país dividido en dos penínsulas, los desplazamientos los solemos hacer en avión siempre, salvo contadas ocasiones que por cercanía los hacemos en autobús y solemos pasar dos noches afuera, la de antes del partido y la de después.

CUERPO TÉCNICO

En la actualidad formo parte de un cuerpo técnico multicultural de 14 personas, en las que hay nacionalidades argentinas, mexicanas, españolas, portuguesas, griegas y obviamente malayas. Afortunadamente, aquí no necesito traductor sobre el terreno para dirigir las sesiones, ya que el inglés está muy instaurado como segunda lengua en todo el país y toda la población lo domina con bastante fluidez.

Como es de entender, este cruce de culturas tiene sus inconvenientes, aunque a nivel personal, siempre he tratado de enriquecerme de otras culturas. Unido a esto y como opinión muy personal, me gustaría destacar que cuando uno sale a trabajar al extranjero cobra vital importancia conocer el contexto, entender sus costumbres, familiarizarse con el lenguaje básico o la alimentación por

ejemplo. Desde mi experiencia personal esto me ha ayudado y mucho en la integración a los clubs, además de agudizar mi empatía con los locales, algo que suelen valorar mucho.

La temporada 2019 (en gran parte de Asia las temporadas se distribuyen por años naturales) el club va a disputar la Champions de Asia, siendo la primera vez que un equipo malayo va directo la fase de grupos de dicha competición, lo que supone un reto maravilloso, donde nos podremos enfrentar a equipos de Japón, Corea, China o Australia por ejemplo. Esto será un gran reto para todo el cuerpo técnico y el club en general.

Todas estas experiencias han supuesto un reto para mí, en las que me he podido testar, primero conmigo mismo y luego con otros profesionales de otras nacionalidades y culturas, lo que creo que me ha ayudado a desarrollarme tanto profesional como personalmente, por lo que me gustaría animar a todos y todas los que tengan la oportunidad a probar la experiencia laboral en el extranjero y disfrutarla al máximo.