

LA FIGURA DEL PREPARADOR FÍSICO ESPAÑOL EN UN EQUIPO DE LA PRIMERA DIVISIÓN DE EL SALVADOR

GÓMEZ-ALBA, J. ⁽¹⁾

- ⁽¹⁾ Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Máster Alto Rendimiento Deportivo. Comité Olímpico Español. Máster en Preparación Física en Fútbol. Máster en Prevención y Recuperación de Lesiones en Fútbol. Universidad de Castilla-La Mancha. Ex Preparador Físico de la A.D.I. Metapan, El Salvador

RESUMEN

Alcanzar el alto rendimiento en cualquier ámbito es muy complicado y más en un mundo tan competitivo como el fútbol. Al llegar a un país extranjero, debes adaptarte a las circunstancias y mantener tu esencia para lograr el máximo rendimiento de tu equipo. Las condiciones climáticas, el entorno, las costumbres, la gente, etc. te hacen salir de la zona de confort y crecer tanto personal como profesionalmente. La exigencia en cuanto a resultados es máxima, como en cualquier categoría profesional. Por tanto, formarse adecuadamente y vivir experiencias en ámbitos profesionales en otros países, ayuda y refuerza a aquellos preparadores físicos, entrenadores, fisioterapeutas, analistas, etc. que quieran tener éxito en el mundo del fútbol.

PALABRAS CLAVE: fútbol, profesional, alto rendimiento, Centroamérica, fuerza

Fecha de recepción: 19/07/2021. Fecha de aceptación: 20/07/2021

Correspondencia: jorge_9ciempo@hotmail.com

INTRODUCCION

Las opciones de llegar al alto rendimiento como preparador físico son muy escasas y hay que trabajar mucho para poder tener una oportunidad.

Para tener éxito en otros ámbitos, puede que no sea imprescindible tener un título universitario o un máster, pero considero que para alcanzar el éxito como preparador físico es fundamental tanto la formación básica (Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte), como la formación continua, es decir, el interés en seguir realizando másters, cursos, asistir a simposios, ponencias de diversos ámbitos, leer libros y artículos científicos e incluso tener charlas con compañeros de profesión

para ver otros puntos de vista de la aplicación del conocimiento.

Personalmente llevo muchos años formándome a nivel académico y subiendo poco a poco de categoría a nivel práctico, ya que mi único objetivo es llegar a ser preparador físico profesional y poder vivir de esto.

Empecé a trabajar como preparador físico en un club de tercera regional y pasé por todas las categorías hasta llegar a tercera división y estar dos temporadas trabajando para el mismo club. Al finalizar la segunda temporada sentía que esa etapa se había terminado y me veía con ganas y posibilidades de subir otro escalón y continuar con mi crecimiento. De hecho estaba buscando oportunidades para

trabajar en el extranjero por distintas vías, pero como he dicho anteriormente, es complicado.

En esta época estaba yendo a ver a un psicólogo de alto renombre en el mundo del fútbol, que me estaba ayudando, entre otras cosas, a gestionar el estrés. Las habilidades que adquiría en cada sesión me sirvieron mucho para gestionar los pensamientos negativos en la época en la que termina la temporada y no sabes que pasará el año que viene, que suelen ser: “voy a tener que estar otro año más en tercera”, “no me va a llamar nadie”, “que difícil es esto”.

Estando de vacaciones, en una misma semana me llegaron varias oportunidades de distintos equipos, pero una fue la que me hizo especial ilusión: buscaban un preparador físico para completar el cuerpo técnico en un equipo de primera división de El Salvador.

La oportunidad me llegó porque un cuerpo técnico español que buscaba preparador físico supo de mí a través de una web puntera en el mundo del fútbol. Tras revisar mi experiencia y formación, y recibir referencias más tanto a nivel profesional como personal de varios jugadores con los que había coincidido en diferentes equipos, me propusieron embarcarme en esta aventura. Yo decidí aceptar la propuesta.

EL PAÍS: EL SALVADOR

El Salvador es un país centroamericano de 21.000 Km de extensión y tiene alrededor de 6,5 millones de habitantes. Limita con Guatemala, Honduras, Nicaragua y el Océano Pacífico. Tiene fama de ser un país peligroso, pero en mi estancia allí tuve mucha tranquilidad y comodidad. La gente es muy amable y respetuosa, y les caracteriza el sentimiento religioso tan marcado.

Las monedas oficiales han sido desde 2001, el colon y el dólar estadounidense, aunque actualmente el colon ya no se utiliza. El 8 de Junio del 2021 fue aprobada como moneda oficial de curso legal el Bitcoin.

El gran deporte del país es el fútbol. Es la gran pasión de los niños, que sueñan con llegar a jugar en el primer equipo de su ciudad.

Las aficiones suelen ser muy críticas con cuerpos técnicos, directiva y jugadores sobre todo si las cosas van mal, tanto por redes sociales como durante los partidos.

LA COMPETICIÓN

La Liga Pepsi, está formada por doce equipos y está constituida en dos torneos, Apertura y Clausura. En cada torneo hay dos fases: la fase regular, donde se juega contra todos los equipos a modo

de liga y la fase final, que se integra por partidos a ida y vuelta de cuartos de final, semifinal y final, entre los ocho primeros equipos clasificados en el torneo regular. El equipo campeón del torneo Apertura tiene plaza asegurada para la fase preliminar de la CONCACAF del curso siguiente. El torneo Clausura, está diseñado de la misma forma, donde el primer clasificado tras los play-off, será la segunda plaza en CONCACAF. La tercera plaza, será para el equipo más regular, es decir, el que haya conseguido más puntos entre los dos torneos. Si hay algún equipo que ha salido campeón en los dos torneos, se clasifican los dos siguientes equipos más regulares.

Históricamente hay tres equipos punteros en el país. El C.D. FAS y el C.D. Águila que son los eternos rivales y conforman el derbi nacional. En los últimos diez años, se ha sumado un equipo que ha conseguido ganar numerosos torneos y posicionarse en lo más alto: Alianza F.C., cuyo estadio es el famoso Cuscatlán en la ciudad de San Salvador, el estadio más emblemático del país, donde se juegan torneos importantes como la CONCACAF o partidos internacionales.

LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL SALVADOR

En El Salvador no ha habido muchos preparadores físicos de origen español, de hecho yo he sido uno de los primeros.

Cuando vas a trabajar como preparador físico en otro país, debes mantener tu esencia, metodología y forma de trabajar, pero tienes inevitablemente que adaptarte al entorno y modificar ciertos aspectos para acercarte a su forma de entender el fútbol.

Los jugadores salvadoreños tienen algunas diferencias notables respecto a los europeos. A la hora de hablar con los jugadores, hay palabras que son distintas al español. Al principio cuesta, pero al final te vas acostumbrando. Un jugador te podía preguntar “¿la charla será en el *camerino* (vestuario) o en el campo?” o a la hora de explicar un ejercicio decías: “los que tengan *chaleco* (peto) azul, se van a aquella parte”.

Además, hay una costumbre de tratarse con mucho respeto y hablarse de usted tanto dentro como fuera del campo, hables con una persona mayor o con una joven, con una persona más corriente o con alguien con un cargo importante.

Físicamente son mucho más fuertes y tienen una mayor tolerancia al dolor en cuanto a las lesiones. Además, entienden muy bien que el trabajo condicional es necesario para optimizar su rendimiento. Por esto, al final de los entrenamientos,

entre ocho y doce jugadores se quedaban gran parte de los días haciendo diferentes tipos de abdominales por su cuenta.

Los entrenamientos se llevaban a cabo en dos horarios distintos, dependiendo del día de la semana y de la planificación del cuerpo técnico: o bien por la mañana a primera hora o bien a primera hora de la tarde.

Muchos días se entrenaba a las 15:30h - 16:00h de la tarde, en la época del día con mayor sensación térmica de calor. Esto se hacía porque determinados equipos que residían en zonas donde las condiciones climáticas de calor son mucho más extremas, ponían sus partidos en las horas del día en que más calor hacía. Eso ponía en dificultades al equipo contrario y era complicado para los jugadores jugar en esas condiciones climáticas, suponiendo una ventaja para el equipo local.

Antes de comenzar cada entrenamiento, después de la charla inicial y antes de salir al campo, jugadores y cuerpo técnico formábamos un círculo cogidos de los hombros, algunas veces en el *camerino* y otras veces en el campo, y rezábamos. Al finalizar el entrenamiento y antes de despedirnos hasta el día siguiente, se volvía a realizar este protocolo religioso.

INTEGRACIÓN DE LA METODOLOGÍA EUROPEA EN EL SALVADOR

El primer día, tras nuestra presentación, realizamos una serie de mediciones a los jugadores para comprobar el estado de partida en el que venían y así poder ajustar la preparación física.

A lo largo de la primera semana, también hicimos una plicometría, en la que se medían seis pliegues cutáneos con un plicómetro Harpenden® para sacar el porcentaje de grasa corporal de cada jugador. A pesar de ser un método doblemente indirecto, nos permite hacer una comparativa en el mismo jugador con mediciones posteriores para comprobar si reducía el porcentaje de grasa con el plan que se le había prescrito. Este control lo hacíamos una vez al mes.

También se hicieron unas pruebas de valoración antropométrica, que incluían test como el *sit and reach*, ASLR test, AKE test, Hinge Test, Test de Thomas modificado, entre otros. Estas pruebas tenían el objetivo de volver a medirse a los tres meses y ver si aquellos jugadores con deficiencias en la amplitud de movimiento en alguno de los test, habían aumentado la misma con el entrenamiento propuesto.

Además, recolectamos información acerca de las lesiones en temporadas

pasadas, descompensaciones o molestias actuales y algún elemento que debiésemos tener en cuenta a la hora de prescribir ejercicio (asma, etc.).

Asimismo, durante la temporada llevábamos un registro del control del peso, que se hacía antes de entrenar.

Al final de cada entrenamiento, pasábamos la escala de Borg a cada jugador individualmente, para tener un registro de la percepción subjetiva del esfuerzo (RPE) que les había supuesto cada sesión.

Cuando llegábamos a casa, introducía todos los datos anotados durante cada sesión en tablas de Excel (plicometría y RPE) de manera grupal. El resto de los datos los guardaba en el ordenador, dentro de una carpeta llamada “ficha del jugador”, en la que mediante gráficas o redactados adecuadamente, almacenaba los datos con el objetivo de tener un historial individual de cada futbolista.

En cuanto al aspecto físico o condicional, teníamos un gimnasio cercano al campo de entrenamiento, al que teníamos permiso para acceder cuando quisiéramos. En pretemporada asistíamos dos días y durante la temporada únicamente uno, que solía ser los martes por la mañana.

El gimnasio nos daba la oportunidad de trabajar muchos de los

aspectos preventivos para reducir el riesgo de lesión, como fuerza del tren inferior, trabajo de la zona media, en superficies inestables, trabajo del tren superior, etc.

En el campo, una vez que empezaba el entrenamiento, algunos días si se hacía un trabajo preventivo y otros directamente empezábamos con un calentamiento con balón, dependiendo de la planificación semanal.

La planificación del aspecto condicional se podía dividir en tres grandes macrociclos: la pretemporada, que duró seis semanas, la fase regular de la Liga Pepsi y la fase final. En pretemporada, pudimos introducir una mayor carga de trabajo, siguiendo un macrociclo ATR, en donde las dos primeras semanas fueron de acumulación, donde trabajamos fundamentalmente la fuerza máxima, fuerza preventiva, estabilización y capacidad aeróbica; un mesociclo de transformación, que duró otras dos semanas, en el que las cualidades a trabajar eran un poco más específicas, siendo un periodo de mayor carga condicional y de partidos amistosos, en el que no había una recuperación suficiente. Y por último, la semana de competición y la semana previa, se dedicaron a la puesta a punto del futbolista con el objetivo de que llegase al primer partido de liga en las mejores condiciones físicas posibles,

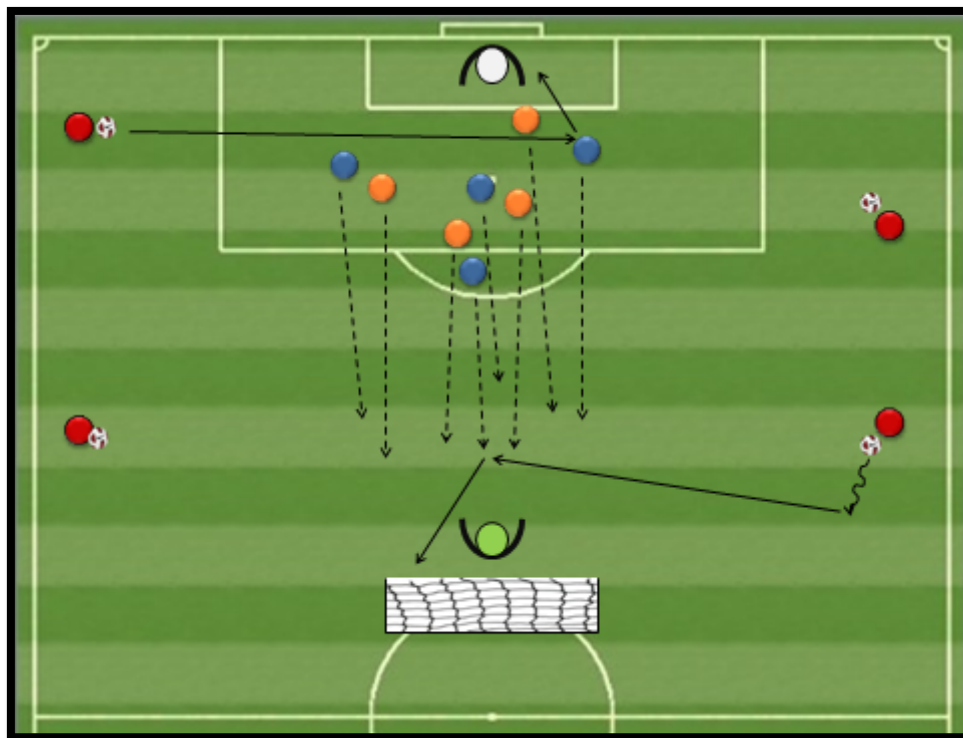
teniendo el menor número de jugadores lesionados. En este macrociclo trabajamos las capacidades físicas más directamente relacionadas con el rendimiento del jugador.

La propuesta condicional que intentamos incorporar a nuestro equipo, con el único objetivo de conseguir el máximo rendimiento de nuestros jugadores, fue la siguiente: la idea principal era integrar el trabajo condicional de cada semana en el trabajo del modelo de juego del equipo para el próximo partido. Pondré un ejemplo para que se vea más claro: ejercicio de centros laterales que tiene el objetivo neuromuscular de mejorar la fuerza específica en aceleraciones, desaceleraciones y la pliometría en acciones propias del juego. A nivel de los sistemas de obtención de energía, el objetivo es trabajar la resistencia anaeróbica láctica. A nivel técnico, se quiere mejorar los centros laterales, remates de cabeza y despejes. Y por último, en el componente táctico se busca mejorar el repliegue, equilibrio defensivo y marcajes a nivel defensivo, y el contraataque ofensivamente. Se hace en una tarea dividiendo al equipo y formando tres grupos: extremos, mediocentros ofensivos y delanteros. Los jugadores rojos centran, los azules defienden la portería del portero verde y atacan al

blanco y los rojos al revés (ver imagen). El ejercicio comienza con todos los jugadores en el centro del campo. A la señal, deberán ir a la portería del portero blanco a intentar conseguir gol/evitarlo. Cuando se da la señal, el jugador rojo, comenzará conduciendo desde atrás y una vez pasada la altura de la línea de la frontal del área, pondrá un centro ajustado para intentar que los jugadores que atacan consigan gol. Una vez termina la jugada (gol o despeje), los jugadores deben ir corriendo al 70% de la frecuencia cardiaca máxima (FCMáx.) hacia la otra portería y se dará la señal para que otro jugador ponga el centro y así sucesivamente. Se harán cuatro repeticiones, seguidas de un descanso de 1 minuto y 30 segundos, aprovechando para dar correcciones tácticas y cambiar el rol de los equipos (los jugadores que estaban centrando pasan a rematar y uno de los equipos que remataban, pasan a centrar en la siguiente serie). Cuando todos los jugadores hayan centrado una vez, se terminará el ejercicio. Esta tarea, es específica si se realiza en el *Match Day* -3 (MD-3), cuando el próximo partido se juega en un campo de 98 metros de longitud y 82 metros de ancho (por ejemplo), en el que el equipo contrario suele tener deficiencias en los despejes de cabeza a nivel defensivo, pero suele conseguir bastantes goles desde centros

laterales ofensivos.

Figura 1. Ejercicio de centros laterales para trabajar la fuerza específica y resistencia anaeróbica láctica (elaboración propia).



Siguiendo con la propuesta de preparación física, durante la fase regular se trabajó con un microciclo competitivo, en el que la estructura de la carga era la misma semana a semana, pero variando la intensidad, el volumen y los ejercicios, para aportar el principio de variedad al entrenamiento y con ello, evitar la monotonía. También debíamos tener en cuenta el día de partido. En casa, siempre jugábamos los sábados por la tarde, pero fuera podíamos jugar sábados, domingos e incluso viernes. Además, debido al apretado calendario competitivo, había algunos microciclos con partidos entre semana. Ciertos periodos de la fase

regular, implicaban un parón de selecciones, lo cual brindaba una oportunidad de varias semanas para preparar el siguiente partido. Con lo cual, la ubicación de los partidos en el calendario guiaba la dinámica de cargas.

En el párrafo anterior, recalco que es una metodología que intentamos llevar al fútbol centroamericano, ya que tradicional y actualmente se trabaja la preparación física de una manera más analítica, exceptuando algún caso. Los ejercicios destinados a mejorar el aspecto condicional, suelen ser ejercicios analíticos sin balón, que tratan de trabajar este

aspecto de forma aislada.

CONCLUSIONES

En El Salvador está muy consolidada la preparación física analítica con métodos tradicionales y se buscó implementar una metodología con un paradigma integrado, entendiendo que el entrenamiento de los diferentes parámetros que influyen en el rendimiento no se debe entrenar de manera separada.

Los jugadores centroamericanos y en concreto los salvadoreños, son jugadores muy fuertes físicamente, que tienen unas buenas cualidades de flexibilidad y amplitud de movimiento, fuerza y resistencia tanto física como psicológica.

La pretemporada concluyó con una única lesión muscular (recidiva) de un jugador que había tenido un desgarro en el aductor un mes antes de comenzar la pretemporada.

Como puntos fuertes de mi estancia en El Salvador, destacaría en lo extradeportivo la calidad humana de la gente, la sencillez y felicidad que se respira en el ambiente. En lo deportivo, destaco la fortaleza física de los jugadores y la profesionalidad a la hora de llevar a cabo los entrenamientos y rutinas personalizadas.

Como propuestas de mejora destacaría: por un lado las instalaciones y materiales, que eran a mi modo de ver, insuficientes para una categoría profesional. Por otro, la impaciencia de resultados por parte de directivos, hasta en partidos amistosos. Con esto quiero decir que entiendo y comparto la máxima exigencia en cuanto a resultados, pero no la innecesaria presión que transmitía la directiva a jugadores y cuerpo técnico. Por último, la escasez de un trabajo táctico en la base, que se ve reflejado cuando los futbolistas llegan al alto rendimiento.

La experiencia fue muy enriquecedora en todos los sentidos, tanto en el personal como en el profesional, ya que tuve que adaptarme al entorno, cultura, costumbres y a la manera de entender el fútbol.