

## Seirul.io y Guardiola, "otra" forma de entender la preparación física

Wednesday, July 22, 2009

Pep Guardiola tiene en su despacho un recorte de un diálogo entre el preparador físico Paco Seirul.io y Ángel Cappa publicado en Marca. El título es: "La preparación física no existe".



En tiempos de pretemporada y mientras por las latitudes desde dónde se publican estas líneas, es habitual el despertar a las 6.30 de la mañana para llevar a los jugadores al gimnasio (en verano), el triple turno y se trabaja mucho el esfuerzo físico, es bueno observar desde dónde se para el paradigma Guardiola para justificar su pensamiento relacionado a la preparación física. Guardiola marcando diferencias entre los métodos de entrenamiento entre el fútbol español y el italiano, sostuvo: *"son muy distintos. En España está integrado con la pelota mientras que en Italia la preparación física está separada. Y les hacen trabajar mucho el sufrimiento mental en el esfuerzo físico: eso de continuar y continuar... Pero yo, por muchas series de 600 metros o de 800, no me encontraba mejor físicamente"*.

### **Algunas frases que exhiben el pensamiento de Paco Seirul.io:**

"Creo que es imposible, como se pretende, que en un mes de entrenamiento se llene el tanque de un futbolista para toda la temporada. Imposible. Y los preparadores tenemos que flagelarnos porque le dimos demasiada importancia a la pretemporada".

"Hacer entrenamiento triples durante toda una semana es malo para los jugadores. Sólo consigues fatigarlos y que lo estén pagando durante los primeros cinco partidos de Liga. Para mí es mejor preparese para el primero. Exclusivamente. Y luego para el segundo. No se puede realizar una pretemporada entrenando dos semanas seguidas en tres turnos sin tocar el balón. Perjudica y no es útil"

"Si quieres jugar con calidad y rendir a gran nivel, debes trabajar cualitativamente y para hacerlo no debes cargar cantidades de entrenamiento"

"El éxito de un equipo, insisto, radica en que confluyan en él energías positivas de todos los ámbitos. No sólo cuenta la preparación física o táctica, también la aportación de directivos, periodistas, aficionados... Cuando confluyen los valores individuales con los colectivos, hay un progreso. De lo contrario, no se sigue por el buen camino".

Prólogo de Paco Seirul.io del libro de Oscar Cano sobre el modelo de juego del Barcelona en "comentarios".

Durante los últimos treinta años de mi vida, he buscado incesantemente lo que podíamos llamar una nueva, o al menos diferente, teoría de entrenamiento, que explique, describa y conforme, el entrenamiento específico para los deportes llamados de equipo, y que fuera realmente distinta de la Teoría General de Entrenamiento.

Poco a poco, hemos ido logrando algo partiendo de estudiar la génesis de formación de esa teoría general, que ha fundamentado su desarrollo en la investigación y práctica de los deportes individuales, especialmente del atletismo y la halterofilia, tomando un gran impulso a partir de los años 50 del pasado siglo.

Tenemos que tener presente que, hasta los años 70, la materia de estudio Teoría General de Entrenamiento no existía como asignatura en los estudios de la licenciatura de Educación Física y Deportes, ni en los planes de estudios de las Escuelas de Entrenadores de los distintos deportes de nuestro país.

Durante este tiempo, de elaboración y aplicación de modelos preconizados por la Teoría General, hemos identificado múltiples conflictos para su completa utilización en el entrenamiento de los deportes de equipo, lo que nos ha proporcionado mayor interés en poder conformar una Teoría Especial.

Para ello, nos hemos valido del aporte de las ciencias que han tratado de aumentar el acervo de conocimientos que sobre la complejidad de lo humano se ha logrado en el último tercio del pasado siglo.

Estos conocimientos, nos han llevado a concluir que las llamadas "ciencias de la complejidad" aportan los utensilios científicos suficientemente válidos para intervenir en la comprensión de todo tipo de acontecimientos que aparecen en la práctica de los deportes de equipo.

Gracias a ellos, logramos obtener ciertas premisas aplicables al estudio e implantación de métodos de entrenamiento que proporcionen conocimiento y niveles óptimos en la práctica de los deportes de equipo.

Estas premisas se concretan en:

El paradigma clásico no es válido para identificar las estructuras interactivas de los juegos que por su dinamismo sólo pueden ser identificadas por el paradigma de la complejidad.

Aunque pueda conformarse una teoría especial para todos los deportes de equipo, cada deporte debe proponer y desarrollar elementos específicos dentro de éste ámbito, pero ajustadas y compatibles con la especificidad con que cada reglamento permite desarrollar el juego.

Para el estudio de todos los deportes de equipo, hemos de centrarnos en la persona del deportista, en cómo aquellos criterios específicos de su deporte comprometen a su naturaleza humana, lo que, sin duda, nos aboca a la necesidad de elaborar conocimiento sobre el deportista tanto o más que en el deporte que practica. Que cualquier medio o sistema específico de entrenamiento debe ajustarse a las condiciones de complejidad implícitas en la información e interacciones aparecidas durante la competición, entre los jugadores, medio y objeto implicados en la práctica.

Cualquiera de los medios y tecnología de evaluación del rendimiento, tienen que focalizarse en los aspectos cualitativos específicos, y no en los cuantitativos, que son propios de la teoría general, sin olvidar nunca el carácter particular y eventual de esas informaciones.

Y la necesidad de proponer guías para la planificación del entrenamiento, que atiendan a las necesidades de la competición, tanto como a la preservación de la vida deportiva de los jugadores.