



5ª entrega
ÁNGEL CAPPA
HABLA DE FÚTBOL CON...



PACO SEIRULO

PREPARADOR
FÍSICO DEL BARÇA

“La preparación física no existe”

Paco Seirulo, preparador físico del Barça, se citó con Ángel Cappa en Barcelona. Se conocen por diversos congresos de fútbol y comparten una idea, original y nada extendida, sobre la utilidad de la preparación física enfocada al fútbol. En esta charla se desmoronan, de hecho, varios mitos ya instalados sobre el asunto en relación, por ejemplo, a las pretemporadas o al uso del gimnasio y las pesas para los jugadores de fútbol.

PRODUCCIÓN: JUAN CASTRO Y LUIS F. ROJO
FOTOS: FRANCESC ADELANTADO

Cappa: No sé si coincidirás, pero para mí la preparación física como tal no existe. Existe la preparación de un futbolista, de un basketballista, de un tenista, pero no en general.

Seirulo: Coincido. Antes, por error, se pensaba que primero había que fabricar un atleta y luego que jugase a lo que sea. Si se quería entrenar la resistencia, se entrenaba por igual en el monte, en el mar... donde fuese. Y luego adaptaban esa resistencia a su deporte. Y no es así. Así pierdes tiempo y energía, pues cada deporte requiere su tratamiento específico.

C: La velocidad, por ejemplo. En fútbol es diferente, tiene que ver con la precisión, con ver antes la jugada.

S: He entrenado en otros deportes y el fútbol es el que más prima las habilidades del jugador: su inteligencia, toma de decisiones, sensibilidad, comprensión del espacio y del tiempo... ¿Por qué? En fútbol, lo mismo que tú utilizas para movilizarte lo usas para jugar, y tienes que estar concentrado en ti mismo y en el equipo. Por eso, los talentos de este deporte son, personalmente, tipos muy especiales.

C: Eso me hace recordar una anécdota que viví con Maradona. Estábamos viendo un partido de basket de Michael Jordan y le dije: ‘Diego, qué gran juga-

dor es, ¿verdad?’. Y me dijo: ‘Sí, es un grande, yo lo admiro, pero no te olvides de que juega con la mano, ¿eh?’.

S: Claro, ésa es la dificultad del fútbol: los pies, y eso acarrea muchas obligaciones motrices, que, a su vez, complican la percepción y las relaciones interpersonales del atleta. A mí los jugadores muchas veces me dicen: ‘Oye, Paco, ¿por qué no en-

trenamos la velocidad?’. Y les contesto que eso lo entrenamos todos los días, porque el fútbol es eso: velocidad, aceleración... no correr sin más, sino adaptarte a correr respecto al balón y al rival. Tocar el balón con la velocidad adecuada y hacia donde tú desearas.

C: La fuerza también es distinta. Para mí la fuerza en el

fútbol es astucia.

S: Claro. Es aplicar tu energía en el momento oportuno. Si no, la fuerza no sirve para nada. Si eres muy fuerte y cada vez que chocas con uno te quitan el balón o haces falta, estás perdido.

C: Hay gente que piensa, por error, que los jugadores altos cabecean más y mejor. Y no es cierto. Hay que saber saltar y

saber cabecear.

S: De hecho, los grandes cabeceadores de la historia nunca han sido muy altos. Han sido tipos medianos pero muy astutos, adivinando la trayectoria del oponente, del balón y la velocidad precisa.

C: Hay muchos mitos en la preparación física de nuestro deporte. Uno es el calentamiento; otro, la pretemporada; y el tercero, las pesas.

S: Son, para mí, tres temas claves. La pretemporada es el más grave. Yo creo que es imposible que, entrenando un mes, se llene, como se pretende, el tanque de un futbolista para toda la temporada. Imposible. Y los preparadores tenemos que flagelarnos en esto pues le hemos dado demasiada importancia a la pretemporada. Hacer entrenamientos dobles y triples durante dos semanas no es bueno para los jugadores. Sólo consigues fatigarlos y que lo estén pagando durante los cinco primeros partidos de Liga. Para mí lo correcto es prepararse para el primer partido sólo. Exclusivamente. Y luego para el segundo... y así. No se puede hacer una pretemporada entrenando dos semanas seguidas en tres turnos sin tocar el balón. Perjudica y no es útil.

C: Cuando entrené en Sudáfrica, los jugadores venían de hacer cuatro sesiones al día. Eso era una masacre. ¿Y del calentamiento, qué me dices? Hay una especie de obsesión de estar 25 minutos calentando. Yo vi cómo calentaba Cruyff en su día y sólo hacía pataditas con la pelota y alguna carterita liviana. Maradona, igual. Es verdad que hay jugadores nerviosos que quizás sí necesitan correr más para quitarse esos nervios. Pero eso es todo.

S: He discutido mucho sobre esto y he probado mucho. Para nosotros el hecho de calentar es sólo un acto socioafectivo, esto es, sólo sirve para ponerte en contacto con tus compañeros y con el ambiente. Ése es el principal objetivo del calentamiento. Porque hay otro problema añadido. Los jugadores, si juegan a las diez de la noche, se levantan ya a las seis para merendar. Y cuando se levantan, como a todos, les duele algo. Por eso, se trata de moverse un poco, en general, y luego coges el balón, te lo pasas unas veces y ya está. He visto mil veces cómo un jugador sale a jugar sin calentar, por lesión de otro, y no le pasa nada. Juega sin problema alguno.

C: Eso pasa en el basket. Los jugadores salen de repente, sin calentar y no pasa nada.

S: O en el tenis. No he visto a tenistas dar vueltas a la pista antes de jugar. Salen, calientan dándole a la bola, un par de sa-



Paco Seirulo y Ángel Cappa se citaron para esta charla con MARCA el miércoles en el hotel Plaza de Barcelona

Seirulo, un genio que derriba todos los mitos sobre la preparación física

■ Paco Seirulo es el preparador físico del Barça ya desde la mítica época de Johan Cruyff como técnico azulgrana. Desde entonces no ha dejado de ser el responsable de que el equipo se encuentre en buen estado físico. Una reciente estadística de la UEFA, referida a las Champions League de los últimos cuatro años, revela que el Barça es el segundo equipo europeo con menos lesiones, cosa que enorgullece los métodos, algo distintos, de Seirulo.

El preparador azulgrana piensa muy distinto sobre muchos de los temas que circundan la preparación atlética de los futbolistas. Y los aplica en el Barça, con personalidad y mucho atrevimiento. El mismo que demostró nuestro personaje en confiar en Ángel Cappa y en MARCA para realizar esta charla, pues Paco no se suele prodigar nunca en los medios de comunicación. Pero se trataba de hablar de preparación física y de fútbol. Y éste fue el resultado.

ques... y empieza el partido.

C: Otro mito, por desconocimiento, es pensar que si el jugador corre más va a jugar mejor al fútbol.

S: En nuestro deporte sólo con las tres carreras que haces tras el saque de centro y un par de movimientos... ya has calentado. Y a partir de ahí, ya puedes correr todo lo que quieras. No puedo decir que es una barbaridad calentar, pero no es necesario hacer esos calentamientos exagerados a los que el fútbol nos tiene acostumbrados. Otra cosa sería, por ejemplo, una carrera de 400 metros. Ahí sí, pues es un esfuerzo individual, específico y único en un tiempo corto. Pero en el fútbol, ¡para nada!



Si acaso, hay una preparación dirigida al músculo y otra basada en el juego"

"...Y además, los ejercicios físicos en el fútbol deben ser siempre con balón"



El preparador físico del Barça y el técnico hispano-argentino empezaron a conocerse en congresos sobre fútbol

C: Decía el doctor Oliva que 'sentirse cansado no es estar cansado'. El cansancio es, en parte, psicológico. Influye mucho el estado de ánimo. Nunca se ve un equipo que ganando 4-0 esté cansado.

S: Eso lo ves en atletismo. El que llega primero, que debería estar más cansado, se pasa luego el tiempo dando la vuelta a la pista, saludando... y los otros están en el suelo hechos polvo. Y es por el factor anímico. Son las endorfinas. Tu propio cuerpo genera autoestima. Por eso sólo un pequeño factor biológico justifica el calentamiento. Pero, insisto, nada más.

C: Lo curioso es que de preparación física no habla nadie, salvo cuando pierde el equipo. Ahí sí se justifica todo.

S: Sí, parece que de repente no corren. ¿Y por qué no corren? Pues quizás porque van perdiendo y no al revés. Cuando un jugador da dos pases malos, la solución no es correr, sino pararse para recuperarse.

C: Y la presión. La tensión permanente de ganar también influye mucho en lo físico.

S: Eso se nota, sobre todo, en la recuperación. El estrés genera más estrés. Los jugadores, en una dinámica negativa, no recu-

peran bien y por eso están cansados. En el Barça nuestros entrenamientos están basados en el cambio. Nunca hacemos dos entrenamientos iguales, que tengan la misma intensidad o el mismo objetivo. Al tercero igual, los jugadores pasan. No sirve de nada. Los hábitos generan estabilidad inicial pero acaban por destruir. Los jugadores, para adaptarse al nuevo entrenamiento, sacan la energía que tenían aparcada y el equipo se beneficia de eso.

C: Además, hay que entrenar con creatividad. No se debe prever todo, hablando desde el punto de vista futbolístico. Depende también del día, de lo que surja en ese instante. Muchas veces uno cambia lo que tenía previsto en la mañana.

S: Yo aplico unos parámetros mínimos, pero luego observo y si veo que a partir de unas series hechas, hacer más no sirve de nada, lo dejo. Los jugadores pierden interés si hay mucha repetición. De los entrenadores que he tenido en el Barça los que mejor han manejado este aspecto han sido los que mejor resultados han tenido.

C: Cuando yo hago ejercicios para los defensas, por ejemplo, no pienso en el tiempo que de-

ben estar haciéndolos. Eso depende de muchos factores.

S: Muchos entrenadores se angustian con esto. Si a un ejercicio le faltan dos series, te lo recuerdan angustiados. ¡Y no pasa nada! Los jugadores, muchas veces, quieren saber exactamente lo que tienen que hacer para mentalizar a su cuerpo para ese esfuerzo. Por eso yo les intento mantener siempre alerta. No quiero que sean funcionarios del entrenamiento. Así se motivan, aunque, siendo sinceros, la motivación en el fútbol viene por el gol... y nada más.

C: ¿Hablamos de las pesas? Hay obsesión por ello. Muchos creen que si se está más musculado se juega mejor y se lesionan menos. Y no es así.

S: Hay un error: adjudicar siempre las lesiones a la preparación física. En el fútbol hay dos cosas: accidentes y lesiones. Los accidentes, que tenemos muchos, son inevitables y las lesiones, que tenemos menos, no. Utilizar las pesas de forma genérica, en movimientos y en cargas que son muy ajenas al fútbol, es un error. Las pesas preparan al músculo para otras actividades que no son las que va a utilizar el jugador en el césped. Y eso le provoca sobrecargas. La musculación hay que usarla para mejo-



En el fútbol la velocidad es precisión y la fuerza, astucia"

"No es necesario exagerar el calentamiento para poder jugar"

rar la fuerza enfocada al fútbol, no genéricamente. Otra cosa es que de 16 a 19 años el futbolista necesita una formación muscular para que deje de ser un ciudadano de la calle y se transforme en un deportista. Pero si puede ser con balón, mejor. ¿Por qué? Porque el balón añade el elemento coordinativo que luego utilizas en el campo. Si tú haces tres saltos de piernas, como ejercicio, pero sin balón, no tiene sentido. Dónde saltas, cómo apoyas... todo es diferente si metes un balón por medio. Por eso hay que hacerlo con balón. No es lo mismo saltar que saltar para tener que dirigir un pase. Por

eso, la preparación física del fútbol hay que hacerla con balón siempre. El concepto está equivocado. La cuestión no es coger fuerza en las piernas, sino adaptar la musculación a lo que luego vas a hacer en el campo. Lo contrario genera lesiones, pues el músculo no está preparado.

C: A eso hay que añadirle que hoy en día los jugadores tienen demasiados partidos, demasiada tensión. Si estás en un grande, siempre existe la obligación de ganar.

S: Y además los jugadores van de la selección a los clubs y viceversa. Y nadie entrena igual. Los jugadores varían de un tipo de entrenamiento a otro y eso les afecta.

C: Yo, cuando llego a un equipo nuevo a mitad de temporada, siempre pregunto qué estaba haciendo el preparador físico anterior para no generar descompensación.

S: Muchas veces la culpa la tenemos nosotros, los preparadores físicos, porque para ser diferentes hemos inventado cosas que dañan a los jugadores.

C: Para resumir, yo creo que hay una preparación enfocada al músculo y otra, la correcta, enfocada al fútbol, al juego.