

1

DESMONTAR EL MITO DE LA CONDICIÓN FÍSICA COMO PRIORIDAD EN EL PERÍODO PREPARATORIO

Si pensamos en la *norma de entrenar*, fácilmente nosotros apercibimos las preocupaciones que orientan las primeras semanas de trabajo de un equipo. Se intenta elevar los dichos índices de condición física para que se pueda sustentar, después, el “trabajo táctico”.

Largos períodos de carrera continua, muchas veces en espacios como la playa o el bosque, entrenamiento con intervalos, entrenamiento en circuito, entrenamiento por estaciones, rampas, barreras (obstáculos), gimnasio, etc., marcan el trabajo diario de los equipos en este período dicho preparatorio o fundamental. Este trabajo busca el desenvolvimiento general que tradicionalmente se reconoce como indispensable -es visto como los cimientos o la base de lo que viene a seguir-, algunas veces con la presencia del balón para engañar (y ¿ser autoengañado?), pero donde el gran objetivo es siempre el mismo: correr x tiempo o hacer x repeticiones.

Como sus preocupaciones son otras, Mourinho sigue un modelo de pensamiento distinto:

Para mí, las prioridades son otras. Como no me canso de repetir, lo más importante en un equipo es tener un modelo de juego, un conjunto de principios que proporcionen organización al equipo. Por eso, mi atención se centra ahí desde el primer día. Las semanas preparatorias inciden, de forma sistemática, en la organización táctica, siempre con el objetivo de estructurar y elevar el desempeño colectivo. Las preocupaciones técnicas, físicas y psicológicas (como la concentración, por ejemplo) surgen por arrastramiento y como consecuencia de la especificidad de nuestro modelo de operacionalización.

Fácilmente se percibe que no se trata aquí de menospreciar alguna de las dimensiones del juego; se trata antes de subordinarlas a lo que Mourinho considera ser lo fundamental para el rendimiento del equipo: su organización de juego. Al contemplar la *supradimensión táctica*, Mourinho moviliza también las restantes dimensiones. De forma contextualizada, específica, es decir, en las proporciones que su *jugar* requisi- ta.

Al trabajar nosotros la vertiente táctica en unas condiciones próximas a las que deseamos para la competición, esto es, próximas de aquello que pretendemos para nuestro juego, estamos desarrollando la vertiente física en la especificidad que ella realmente tiene. Por ejemplo, en vez de desarrollar la “fuerza” de una forma aislada o descontextualizada, lo hacemos a través de ejercicios con determinadas características, jugando con el espacio, el tiempo, el número de jugadores y las reglas que les imponemos. De esta forma, estamos sin duda desarrollando algo relacionado con la “fuerza”, pero en un contexto mucho más específico. Un ejercicio táctico-técnico en el que existen al mismo tiempo muchos saltos, muchas paradas, muchas caídas y muchos cambios de dirección, es mucho más importante que otro donde se trabaja la “fuerza” de forma aislada o descontextualizada. Ahora lo difícil de todo esto es conseguir operacionalizar lo que queremos, es conseguir crear ejercicios que engloben todas las vertientes, sin olvidar nunca nuestra primera preocupación: potenciar un determinado principio de juego.

En suma, según este modo de pensar el *entrenar*, el dicho período preparatorio o fundamental sólo lo es porque viene antes del período competitivo. En efecto, en este período hay ya la necesidad de que existan partidos, no exclusivamente para verificar el nivel que se tiene, sino también como parte fundamental del patrón semanal -porque aquel que va a ser el patrón semanal durante el período competitivo debe comenzar a serlo luego desde el inicio-.

¿Por qué se le llama, entonces, período preparatorio o fundamental? ¿Tendrá algo fundamental o especial con respecto al período siguiente? No. Sólo es fundamental para los primeros partidos. Y, en esta perspectiva, es tanto menos fundamental en cuanto más tenga de aquello que, tradicionalmente, se dice que debe tener.

EL DICHO PERÍODO PREPARATORIO ES IMPORTANTE PARA MOURINHO, PERO POR RAZONES MUY DISTINTAS DE LAS EVIDENCIADAS POR LA *NORMA DE ENTRENAR*. ES UN PERÍODO IMPORTANTE PARA PREPARAR AL EQUIPO EN FUNCIÓN DEL MODELO DE JUEGO DESEADO Y ES UN PERÍODO SIN COMPETICIONES OFICIALES, SITUACIÓN QUE PERMITE UN TIEMPO DE EXPERIMENTACIÓN, AJUSTES, REAJUSTES QUE SON IMPORTANTES EN LA RELACIÓN ENTRENADOR-EQUIPO Y ENTRENADOR-JUGADORES.

5

DESMONTAR EL MITO DEL ENTRENAMIENTO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES

Tanto en dicho período preparatorio como durante el cuadro competitivo, la *norma de entrenar* dedica buena parte de sus preocupaciones a desenvolver supuestas capacidades tenidas como fundamentales y, por eso, merecedoras de particular atención. Fuerza rápida, fuerza resistencia, fuerza explosiva, velocidad de reacción, velocidad de desplazamiento, velocidad resistencia, resistencia aeróbica y anaeróbica, etc., son todos “factores entrenables”.

Sin balón, o en los dichos juegos reducidos, la lógica procesual tradicional del *entrenar* se subordina a este conjunto de preocupaciones. Por eso se hacen sesiones de entrenamiento en parques o en bosques, se hacen sesiones dobles, entrenamientos con intervalos, *fartlecks*, entrenamientos en circuito o por estaciones, ejercicios continuados extensivos, continuados intensivos, etc.

Mourinho, como hemos visto, en ningún momento pierde de vista la idea del *todo* -de su *jugar*-. No lo concibe partido en distintos factores y, por ello, resistencia aeróbica, fuerza resistencia, etc., no son factores que le merezcan atención. Sabe que algo parecido a eso existe en su *jugar*, pero como consecuencia del acontecer del mismo. Y sabe también que sólo el subordinar de todo el proceso de entrenamiento a la *supradimensión táctica*, esto es, a la vivenciación/adquisición jerarquizada de sus principios de juego, le permite movilizar la subdimensión física en la singularidad que su *jugar* requisita.

Con todo, y en una aparente paradoja, Mourinho se sirve de la subdimensión física como criterio para calibrar la relación *desempeño-recuperación* en el patrón semanal de entrenamiento:

Mis preocupaciones diarias se dirigen a la operacionalización de nuestro modelo de juego. No en tanto, la estructuración de la sesión de entrenamiento y de lo que hacer cada día no está sólo relacionada con los objetivos tácticos, sino también con el “régimen físico” a privilegiar, en la medida en que debo tener en cuenta, por ejemplo, los aspectos de la recuperación, particularmente respecto a la proximidad o no del partido anterior y del próximo. Por tanto, un día el trabajo táctico-técnico incide más sobre la recuperación del último partido, otro día sobre lo que yo llamo para simplificar “fuerza técnica” y así sucesivamente.

Con efecto, concomitante a la adquisición jerarquizada de su *jugar*, Mourinho se preocupa por mantener una regularidad semanal en cuanto a la alternancia de los diferentes patrones de *desempeño-recuperación*. ¿Por qué? Porque no es posible biológicamente mantener ininterrumpidamente el organismo a *esforzarse* en el mismo registro, solicitando todos los días las mismas cosas del *jugar*. Es de sentido común que el organismo, para que esté despierto, necesite también dormir. Para *esforzarse*, necesita descansar y recuperar.

En esta línea de pensamiento de Mourinho, la recuperación, en cuanto imperativo metodológico, sucede/se procesa también en el plano más “físico” alternando el patrón de contracción muscular dominante y, consecuentemente, alternando entre entrenamientos más discontinuos y entrenamiento menos discontinuos, pero siempre en *especificidad* más o menos compleja. Es decir, toda esta lógica procesual tiene que estar siempre subordinada al *supraprincipio de la especificidad*. Si es importante alternar las densidades significativas de los distintos patrones de contracción muscular, es importantísimo no perder nunca la articulación de sentido con el modelo de juego. Nunca podemos olvidar que, hablando de la metodología de Mourinho, hablamos de un proceso de entrenamiento todo él condicionado a la adquisición de una forma de jugar específica.

Este principio metodológico fundamental en la concretización dinámica de la metodología de Mourinho puede ser designado como *principio de la alternancia horizontal en especificidad*. Hay una preocupación que nunca cambia -la operacionalización del modelo de juego -, pero la escala a la que eso sucede se va haciendo diversa. Es eso que permite a los jugadores llegar frescos al día del partido, porque no se están masacrando siempre las mismas cosas del *jugar*. Y es una alternancia horizontal porque es cumplida no a lo largo del día -unidad de entrenamiento-, sino a lo largo de la semana.

Esta brújula procesual es absolutamente indispensable. En el entrenamiento, el dosificar es garantía para poder progresar.

Para que se perciba la lógica estructural del patrón semanal en su totalidad, es necesario, aún, asociar el *principio de la alternancia horizontal en especificidad* al *principio de la progresión compleja*.

Hay que tener la noción de que, para que se pueda progresar, es también preciso ordenar, jerarquizar. ¡Esto es lo que lleva al operacionalizar! Pero atención, no es la convencional progresión de lo general hacia lo específico, del volumen hacia la intensidad, de lo aerobio para lo anaerobio. Es una progresión que habla respecto a la jerarquización de los principios de juego de Mourinho, por un lado, y a lo que sucede con la diferenciación del *esforzar* a lo largo de la semana, por otro.

Estamos, por tanto, hablando de una progresión como base de fondo de la adquisición de *jugar* y ésta acontece, por lo menos a tres niveles: a lo largo de la temporada, a lo largo de la semana -en función de lo que fué el partido anterior y de lo que será el siguiente- y a lo largo de cada unidad de entrenamiento. Es, pues, una progresión compleja, donde cada uno de los niveles se relaciona con los otros.

Mourinho desintegra, esto es, rompe en pedazos el complejo de principios, subprincipios, subprincipios de los subprincipios que van dando cuerpo y alma a su modelo de juego para, como consecuencia de eso, (re)integrarlos. La integración es el resultado de la dinámica del proceso, de la vivenciación jerarquizada de sus principios de juego.

La lógica de distribución por las distintas unidades de entrenamiento se garantiza por el *principio de la progresión compleja* y por el *principio de la alternancia horizontal en especificidad*, teniendo en cuenta el manoseo conveniente del desgaste global -“mental-emocional” y “físico” implicados en el solicitar diverso de la triada relacional de las dichas estructuras locomotora, orgánica y perceptivo-cinética⁵ - y de la recuperación. Reténgase que en ningún momento Mourinho desvía su atención del desgaste “mental-emocional” resultante del grado de complejidad de los *desempeños*.

(5) Nos ayudamos de las estructuras locomotora, orgánica y perceptivo-cinética de los investigadores de la universidad de Laval, pues hayamos pertinente o criterio subyacente a la construcción de las mismas: identificar la dominancia de una en relación a las demás en lo que se refiere a la especificidad de acción en cuestión, cumpliéndose el llamado *efecto limitador*. Salvaguardamos, naturalmente, que aquello que se sabía en el momento en relación a cada una de las tres estructuras mencionadas estaba muy distante del conocimiento actual.

ES NECESARIO ENTENDER LA PROBLEMÁTICA DE LA RECUPERACIÓN EN DOS PLANOS POSIBLES DE DIFERENCIACIÓN PARA ANÁLISIS: EL PLANO “MENTAL-EMOCIONAL” Y EL PLANO “FÍSICO”. ENTRENAR EN CONCENTRACIONES MÁXIMAS RELATIVAS IMPLICA *INTENSIDADES MÁXIMAS RELATIVAS* Y, POR LO TANTO, GRAN DESGASTE “MENTAL-EMOCIONAL”, ES DECIR, SIGNIFICATIVA *FATIGA TÁCTICA*.

Con partidos domingo a domingo, Mourinho tiene siempre tres días en los que procura, de una forma más incisiva, el crecimiento de los desempeños del equipo -miércoles, jueves y viernes- sin que pueda alienar lo que el partido anterior le trajo y lo que tiene que salvaguardar por no saber lo que el siguiente le va a traer.

¿Qué hace entonces Mourinho en esos tres días en los que el lado adquisitivo del *entrenar* está más presente?

Al privilegiar la vertiente táctica, por tanto, la organización que pretendo, estoy privilegiando todas las restantes componentes del rendimiento, pues es por necesidad de lo “táctico” que surgen todas las restantes. Es a partir del trabajo táctico, de la operacionalización de mi modelo de juego, que voy a conseguir una adaptación específica en los restantes componentes. Si nuestro “táctico” es singular, todo lo que de él se deriva lo es también. Por eso es que yo digo que no creo en equipos bien o mal preparados físicamente, sino en equipos identificados o no con una determinada matriz de juego, adaptadas o no a una determinada forma de jugar. Porque la adaptación fisiológica es siempre específica, singular, de acuerdo con esa forma de jugar.

JOSÉ MOURINHO

Juzgo que es importante definir la imagen que quiero dar cuando hablo de “fuerza”, “resistencia” y “velocidad” en el fútbol. Los conceptos tradicionales que podemos encontrar en los libros sobre metodología de entrenamiento son generales y están muy lejos de lo que yo pienso que deben ser. Yo no perspectivo a la “fuerza”, “resistencia” y “velocidad” desde un punto de vista cuantitativo, sino contextualizadas a aquello que es el fútbol y, fundamentalmente, a nuestra forma de jugar.

JOSÉ MOURINHO

MIÉRCOLES: EL DÍA DE LOS PROPÓSITOS EN RÉGIMEN DE ELEVADA TENSIÓN ESPECÍFICA

Salvaguardando la posibilidad de que en el miércoles aún no exista una recuperación total en términos “mentales-emocionales” y teniendo en cuenta que el desgaste “mental-emocional” acarrea consecuencias para el “desgaste físico”,

Mourinho hace que este entrenamiento sea el más discontinuo de la semana. ¿Cómo? Transportando para ese día *ejercicios* cuya relación *desempeño-recuperación* resulte en un régimen que aún permita descanso significativo.

La experiencia me dice que tres días después de un partido los jugadores aún no están completamente recuperados. No tanto físicamente, sino fundamentalmente en términos emocionales. El desgaste emocional tarda más en recuperarse que el físico. No tengo ninguna duda.

Es verdad que los aspectos motivacionales pueden apurar la recuperación “mental-emocional” y, así siendo, los jugadores pueden llegar al miércoles prácticamente recuperados del partido anterior. Con todo, es preciso tener presente que Mourinho tiene que garantizar un patrón semanal. Ya hemos visto que es crucial que así suceda.

Por tanto, cualquier unidad de entrenamiento alterna períodos de *esfuerzo* -“mental-emocional” y “físico”- y de recuperación, pero, por las razones presentadas, será la sesión del miércoles la que más intervalos de recuperación presupone. Es la más fraccionada, la más discontinua.

La cuestión que se plantea ahora es cómo encaminar los *ejercicios* para el régimen pretendido *-elevada tensión específica-*. La respuesta es simple: jugando con el espacio, la duración y el número de jugadores implicados, para garantizar una gran densidad del patrón de contracción muscular deseado.

Partiendo del conocimiento de que las contracciones musculares se pueden caracterizar por la velocidad de contracción, su duración y la tensión manifestada, Mourinho crea para este día *ejercicios* que impliquen significativa velocidad de contracción, corta duración y tensión elevada como patrón de contracción muscular. O sea, los *ejercicios* que crea para los miércoles exigen una gran densidad de contracciones excéntricas, incluyendo, por eso, un número significativo de paradas, aceleraciones, cambios de dirección, saltos, caídas, etc.

Reforzamos, con todo, que Mourinho quiere para este día un número significativo de contracciones excéntricas, aunque los objetivos de cada *ejercicio* y de la unidad de entrenamiento sean otros, relacionados con su forma de jugar. Esas contracciones excéntricas aparecen como un “medio para”, un medio para superar dificultades relativas a su *jugar*, un medio para enraizar determinados principios de juego. Es decir, son siempre los propósitos tácticos, que Mourinho quiere vivenciar, al exigir tal patrón de contracción.

¿Cuál es, para mí, el significado de “fuerza” en el fútbol? Es tener la capacidad de arrancar, frenar, cambiar de dirección, saltar para cabecear... Tenemos que contextualizarlo en función de aquello que son las acciones específicas de nuestros jugadores en el juego. Tenemos, por tanto, que trabajar de acuerdo con la especificidad de nuestro juego. Si queremos que en la unidad de entrenamiento haya un predominio de acciones táctico-

técnicas en régimen de “fuerza técnica”, aquello que hacemos es buscar un conjunto de situaciones de juego donde eso esté presente. Ahora no tenemos la preocupación de cuantificar si el jugador hace diez o quince cambios de dirección. Nuestra preocupación es que la situación en sí arrastre consigo una dominancia de esas acciones.

En este contexto, las preocupaciones de Mourinho se dirigen fundamentalmente en este día para los subprincipios, subprincipios de los subprincipios, en fin, para propósitos con menor complejidad -subdinámicas de su *jugar*-. Y entiéndase que, en este día, aún quedan residuos de fatiga que no le permiten sacar el máximo provecho de las exigencias implícitas en la vivenciación de los grandes principios y sus articulaciones.

No nos podemos olvidar de que, más allá de la articulación de los principios de juego, es también fundamental hacer la articulación de los subprincipios de cada gran principio. Por ejemplo, si yo defino la posesión de balón como principio, no me llega repetirla constantemente en un ejercicio de 8x8. Eso sería muy reductor, ya que subyacen a esa posesión existen subprincipios que deben ser entrenados. Lo que hacemos es “ir a buscar” esos subprincipios, como la posesión con transición de zona o evitar el pase en primera instancia, y potenciarlos en espacios más reducidos y con menor número de jugadores. Después, en un contexto con mayor número de jugadores y espacios más amplios, hacemos la articulación de esos subprincipios.

JOSÉ MOURINHO

No estará de más insistir en que estamos ante una unidad de entrenamiento manifiestamente discontinua, en la medida en que son exigidas acciones en intensidad instantánea significativa y que, por eso, necesitan intercalarse con sucesivos períodos de recuperación.

No utilizo programas individuales de musculación con mis jugadores para mantener o potenciar algunas cualidades. No creo en eso. Todo lo que hacemos se relaciona con nuestro modelo de juego. El gimnasio y las máquinas de musculación son para el departamento médico, si lo cree conveniente, usarlo en la rehabilitación de lesiones.

JOSÉ MOURINHO

La mejor adaptación es la que se consigue partiendo de aquello que va a pers-
pectivar una determinada competición. Al pretender jugar de una determina-
da forma y al trabajarlo semanalmente, en un contexto todo él orientado hacia
eso, toda la estructura fisiológica se adapta concretamente y de forma *especí-
fica*. Ya el trabajo con máquinas de musculación presenta varias interrogran-
tes. Por ejemplo, ¿hasta qué punto el desarrollo muscular que se consigue de
esa forma se identifica con las sinergias musculares que la modalidad y nues-
tro modelo de juego requieren? Para nosotros, la adaptación concreta a partir
de las situaciones de juego nos permite direccionar mucho mejor la prepara-
ción del jugador, teniendo en cuenta la competición. La cuestión es ésta: cada
uno opta por el camino que está más direccionado para su objetivo final. El
nuestro es que el equipo juegue como queremos, según nuestro modelo de
juego.

RUI FARIA

*El hecho de que en mis equipos haya pocas lesiones no traumáticas no es por
suerte. El entrenamiento juega aquí un papel determinante. El músculo está
tanto más preparado para el esfuerzo y para la temporada cuanto más espe-
cífico haya sido el trabajo realizado. Esto es algo evidente, es pragmático y
es básico. ¿Y lo qué es que prepara mejor el músculo? Son las acciones que
denominamos, para más fácil entendimiento, de “fuerza técnica”, esto es,
acciones táctico-técnicas realizadas a intensidades altísimas y a velocidad
elevada. Por ejemplo, una frenada seguida de un contacto físico y de un cam-
bio de dirección con un sprint es una acción de “fuerza” mucho más especí-
fica que un press de piernas de 200 kilos. Por eso, el músculo está mucho más
preparado y adaptado para el esfuerzo del juego si trabajamos de esta forma.*

*Por veces, las personas están tan obcecadas con la vertiente física, que sólo
ven el músculo como un órgano generador de trabajo y no como un órgano
sensible. Se olvidan que él es un órgano sensible con una capacidad absolu-
tamente fantástica de adaptación al envolvimiento regular. Y no hablo sólo del
fútbol portugués, porque, cuando llegué al Chelsea, tenía a mi disposición una
herramienta fantástica, la “Prozone”, pero los relatorios que eran elaborados
lo eran estrictamente en función de la vertiente física: cuantos kilómetros ha
recorrido el jugador “X”; cuantos kms. corrió a una intensidad determinada;
si corrió más en la primera parte que en la segunda; si corrió más en los últi-
mos quince minutos o en los primeros... O sea, ¡todo en función del físico! Este
tipo de información no me interesa; no en tanto, la “Prozone” es una herra-
mienta de captación de información absolutamente fantástica. Y, en este
momento, no prescindo de su uso, pero la información que yo obtengo de ella
es completamente diferente de la que era obtenida antes de que yo llegase.*

JOSÉ MOURINHO

6

DESMONTAR EL MITO DE LA RECUPERACIÓN CONVENCIONAL

Tanto se reconoce la importancia de la recuperación que se utiliza la misma como una de las principales justificaciones para los malos resultados. Declaraciones como “Tuvimos poco tiempo para recuperar”, “Hubo partido en mitad de la semana y el equipo acusó el esfuerzo” y “ La temporada ha sido larga y dura y en esta fase final acusamos el esfuerzo” son más que frecuentes. Incluso en entrenadores que apenas están envueltos en dos competiciones -Liga Y Copa de Portugal-.

En efecto, no hay ningún entrenador que diga que la recuperación no es un aspecto fundamental a tener en cuenta en el proceso de entrenamiento y son también cada vez más los que reconocen que el problema de la recuperación debe ser ecuacionado en dos niveles: fatiga “física” y fatiga “mental-emocional”. Con todo, decir no es hacer. ¡En la práctica, la teoría es otra!

Muchos de estos entrenadores que se quejan de la elevada densidad competitiva a la que están sujetos aprovechan los parones del Campeonato para “recargar baterías” con el aumento de las cargas físicas. Extraño es también el comportamiento de aquéllos que por jugar los miércoles un partido de Copa o de competición europea, intentan cambiar el partido de Liga para el lunes, pero entrenan jueves, viernes, sábado y domingo. O de aquéllos que dicen que la recuperación es tan importante como el entrenamiento, pero, estando siempre listos para entrenar dos veces al día, no son capaces de dar dos días de descanso.

En Portugal se juega los miércoles y ya se solicita que el siguiente partido se juegue el lunes. Pero se entrena el jueves, viernes, sábado y domingo. ¡Es un absurdo!

JOSÉ MOURINHO

Pero lo extraño de la situación no acaba aquí... El simple hecho de perder lleva muchas veces a que se entrene más, -en cantidad, entiéndase-. Esto en una de las alturas en que el desgaste “mental-emocional” más se hace sentir: los momentos de las derrotas. Más aún, se dice que la fatiga no sólo es “física”, sino “mental-emocional”, pero, se va a intentar recuperar luego al seguir del partido “físicamente” a los jugadores, como si esta cuestión no tuviera que verse globalmente -indivisible- y como si el entrenar al día siguiente por la mañana no fuese pernicioso para la recuperación “mental-emocional”.

En Portugal se entrena de más cuando se pierde. Los entrenadores, tal vez influenciados por los conceptos relacionados con la cantidad – que es para muchos lo mas importante- y por sentir recelo de ser criticados por la poca cantidad de trabajo, rompen todo el proceso. ¡El Benfica llegó a tener un entrenador que entrenaba tres horas por la mañana y tres por la tarde!

JOSÉ MOURINHO

Lo expuesto nos deja ver a todos las enormes incoherencias y confusiones conceptuales y metodológicas. Es conveniente aclarar por lo tanto cómo Mourinho, que lidia con densidades competitivas aparentemente sobrehumanas, consigue mantenerse en todos los frentes jugando para ganar a lo largo de una temporada deportiva.

Hay que advertir que Mourinho juega partidos casi siempre cada tres días, y que por la altura en que escribimos estas líneas -mediados de Abril-, sus jugadores ya han disputado 52 partidos oficiales. Para no hablar de los parones del campeonato que podía aprovechar para recuperar al equipo, pero ve su equipo reducido a tres, cuatro o cinco jugadores debido a los compromisos de selecciones nacionales.

¡Me dan ganas de reír cuando oigo a algunas personas hablar de cansancio... Mis jugadores ya han jugado 52 partidos oficiales esta temporada!

JOSÉ MOURINHO

FATIGA “MENTAL-EMOCIONAL” Y FATIGA “FÍSICA”

Es necesario comenzar por comprender que la problemática de la recuperación debe ser ecuacionada desde dos planos diferenciables en términos de análisis,

aunque éstos apenas existan en total conexión e interdependencia: el plano “mental-emocional” y el plano “físico”.

Seguramente no provocamos sorpresa al afirmar que la fatiga no se manifiesta apenas “físicamente”, pues con toda certeza, todos ya hemos tenido, por ejemplo, un terrible dolor de cabeza al leer algo complejo que exigía total concentración. Lo que puede constituir sorpresa es el cuanto la fatiga “mental-emocional” contribuye para el desgaste implicado en el entrenar y en el jugar...

La fatiga más importante en el fútbol es la fatiga central y no la física. Cualquier equipo profesional mínimamente entrenado, desde el punto de vista energético, acaba por resistir, con mayor o menor dificultad, aquello que es el juego. Ahora la fatiga central es aquella que resulta de la capacidad de estar permanentemente concentrado y, por ejemplo, de reaccionar inmediatamente y de forma coordinada ante la pérdida del balón.

En efecto, generalmente se le atribuye mucha importancia a la fatiga “física” -fatiga periférica-, pero el grueso de nuestra preocupación debe incidir sobre la fatiga “mental-emocional” -fatiga central, del sistema nervioso central-, resultante de la necesaria *concentración táctica decisional* implicada en el entrenar y en el jugar. De ahí que podamos designarla por *fatiga táctica*, en la medida en que tiene precisamente que ver con la incapacidad de los jugadores para concentrarse por estar cansados de hacerlo.

Una de las cosas que hacen que el entrenamiento sea más intenso - cuando se habla de intensidad se habla normalmente en desgaste energético- es la concentración decisional exigida. Por ejemplo, correr por correr implica un desgaste energético natural, pero la complejidad del ejercicio es nula y, como tal, el desgaste a nivel emocional tiende a ser nulo también. Ya las situaciones, complejas, en las que se basa el crecimiento de la organización de juego, exigen a los jugadores requisitos tácticos, técnicos, psicológicos y físicos. Es eso que representa la complejidad del ejercicio y conduce a una concentración mayor.

ES NORMAL QUE OIGAMOS DECIR “AQUÉL JUGADOR ESTÁ CANSADO Y ES POR ESO QUE NO SUELTA EL BALÓN”. ¿PERO CÓMO PUEDE ESTAR CANSADO SI SE HARTA DE CORRER CON EL BALÓN? ESTÁ SIMPLEMENTE CANSADO DE CONCENTRARSE Y DE DOSIFICAR EL *ESFUERZO* Y ESO LO LLEVA A LA PÉRDIDA DE ORGANIZACIÓN.

Reténgase así, que la intensidad sólo es posible de ser caracterizada cuando se la asocia a la *concentración decisional* y ésta es tanto más exigente cuanto más variables tenga que articular. Esto quiere decir que puede ser mucho más intenso un ejercicio poco veloz, pero que implica una articulación determinada, que otro más veloz pero menos complejo. Cuanto más complejos sean los *desempeños*

vivenciados en los entrenamientos o manifestados en la competición, más desgastantes son. Por la concentración que exigen, son los que presuponen una mayor intensidad.

Cuando hablamos de intensidad, hablamos de *intensidad de concentración*, porque jugar es, fundamentalmente, pensar, y pensar exige concentración. Y, si hablamos de un juego de calidad, hablamos en pensar teniendo en cuenta un referente colectivo -determinados principios del juego- y eso exige aún más concentración. No es por eso de extrañar que la *fatiga táctica* surja antes que la fatiga “física”.

RUI FARIA

LA IMPORTANCIA DE LOS HÁBITOS

El *jugar* de Mourinho, como cualquier idea de juego que se pauten por una organización colectiva elaborada, y su operacionalización, por la concentración que exigen, presuponen un gran desgaste “mental-emocional” y, en esta medida, elevada *fatiga táctica*. Todavía, Mourinho sabe que el *entrenar en especificidad* lleva a que las exigencias de concentración implícitas en su forma de jugar pasen a ser menores. ¿Por qué? Porque el hábito se traduce en economía *neurobiológica*. Como la esfera fundamental del *saber hacer* es del dominio no consciente y el hábito es un *saber hacer* que se adquiere en la acción, el *entrenar* -el aprendizaje por la repetición- es un proceso de construcción del ser capaz de jugar en que el saber adquirido es predominantemente patrimonio del no consciente. Si es así, el hábito lleva a que la solicitud más compleja de la *tríada córtex-cuerpo-acción* quede más salvaguardada, disminuyendo significativamente el *esfuerzo neurobiológico*.

Por tanto, partiendo del hecho de que, durante un partido, las exigencias de *concentración decisional* se derivan tanto de la necesaria atención simultánea a un conjunto de referencias colectivas -la organización de juego del equipo es algo que emerge del respeto sistemático por un conjunto de principios- como de la necesaria constante adaptación frente a la variabilidad e imprevisibilidad de las situaciones de juego, el hábito lleva a que la atención decisional se circunscriba, fundamentalmente, al ecuacionar de los *matices* particulares de cada situación, es decir, a la gestión del instante, del aquí y ahora.

AL LEER UN LIBRO, AL CABO DE UNA HORA TENEMOS QUE DESCANSAR, PERO, SI NO ESTAMOS ACOSTUMBRADOS A LEER, NOS

9

PUENTES PARA LA SOSTENIBILIDAD CIENTÍFICA DE UNA METODOLOGÍA SUBVERSIVA

Fue casi una constante a lo largo de la elaboración de este libro el sentimiento de afinidad con diversas áreas de la ciencia. Si el propósito fuese justificar la sostenibilidad científica de la metodología de entrenamiento de Mourinho, creemos que podrían ser muchos los puntos de partida.

Hagamos por ello un paseo por un conjunto de conceptos clave que pueden perfectamente servir de puente hacia una inteligibilidad más científica de una metodología de entrenamiento subversiva, incluso perturbadora, ¡que funciona! Lo hacemos sin cualquier pretensión de agotar la aclaración, o de dar una lección. Queremos apenas intensificar el apetito de los lectores más voraces.

Para eso, nos dimos la libertad de utilizar algunas ideas de autores que, durante la elaboración de este libro, se convirtieron en una especie de muleta científica. António Damásio, Benoît Mandelbrot, R. Stacey, Paulo Cunha e Silva, Henri Laborit, Pierre Jacob, Gilles Lafargue, Alain Berthoz e incluso Filipe Pereirinha o Gonçalves Ferreira se convirtieron en nuestros compañeros de viaje.

Todos tenemos conciencia de que estamos a diario colocados ante innumerables situaciones en las que tenemos que escoger. De hecho, decidir lo que hacer es un problema casi constante en nuestro cotidiano. Así es en la vida, y así es en juego, donde, en cualquier acción, el primer problema que se le plantea al jugador es siempre de naturaleza táctica: “¿qué hago aquí y ahora?”.

En este contexto, también es común que se acepte que nuestra capacidad de deliberar y de ejercer control consciente sobre nuestras elecciones y acciones es lo que nos distingue de los demás animales.

El gran problema es que el modo de pensar subyacente a los dos párrafos anteriores no coincide ajustadamente con lo que hoy se sabe sobre el funcionamiento de nuestro cerebro.

Puede, por ello, constituir una sorpresa el hecho de que, en muchos contextos de nuestra vida, las tomas de decisión sean no conscientes. ¿Cuántas veces nos ponemos a pensar que nuestro comportamiento, en el calor del momento, no fue el que queríamos haber tenido? Muchísimas, seguro.

De hecho, la pregunta “¿lo qué hago aquí y ahora?” mencionada anteriormente, es, muchas veces, en relación al dominio del jugar, una pregunta no consciente, con respuesta predominantemente no consciente.

Socorrámonos del texto “Las intenciones inconscientes”⁶, donde, en debate, el filósofo Pierre Jacob y el neurocientífico Gilles Lafargue aclaran el nacimiento de las intenciones en el cerebro e intentan precisar las condiciones en que se toma conciencia de ellas. Según los autores, una intención⁷ es una representación mental muy especial: representa apenas lo que es posible; implica obligatoriamente el agente en la preparación de la acción; y puede ser, muchas veces, no consciente.

Efectivamente, para ellos, mientras que algunas intenciones son el resultado de una deliberación consciente anterior a la acción, otras nacen en el calor de la acción sin que sean siempre premeditadas. Es decir, deben distinguirse dos tipos de intenciones: las *intenciones previas*, conscientes, y las *intenciones en el acto*, muchas veces no conscientes.

El hecho de que muchas veces la conciencia llegue después de la intención - en muchas situaciones no es ella la que comanda la intención - nos ayuda a entender mejor, por ejemplo, el porqué de que un jugador habituado a “jugar por dentro” tenga extrema dificultad en “jugar por fuera” en un partido en que el entrenador se lo pidió, por tanto, en un partido en que él tomó conciencia de una nueva función a desempeñar.

El problema es éste: muchas de las tomas de decisión del jugador, en el calor de la acción, no son premeditadas, conscientes. El jugador no se pregunta “¿qué hago aquí y ahora?”: simplemente lo hace. Y lo hace en función de algo: de hábitos adquiridos, lo mismo será decir, saberes remitidos hacia el no consciente.

De aquí emana la grandiosa importancia del *entrenar* cuando visualizado en la perspectiva según la metodología de entrenamiento de José Mourinho. ¡Porque el hábito es una *saber hacer* que se adquiere en la acción! Entrenar *en especificidad* y tener en la repetición sistemática el soporte de la viabilidad de la adquisición de sus principios de juego le permite promover el apareamiento, en el seno de su equipo, de *intenciones en el acto* en conformidad con las *intenciones previas*.

Creemos que es posible afirmar que, con su metodología, la *periodización táctica*, Mourinho intenta que los jugadores adquieran un conjunto de *intenciones previas* - representaciones mentales - relativas a una forma de jugar específica y después, en los *ejercicios*, promover la aparición de *intenciones en el acto* adecuadas a las *intenciones previas*, siendo su intervención fundamental en el sentido de disminuir las discrepancias entre las mismas.

También nos parece que queda aquí evidente cuánto cuesta alterar comportamientos y cuánto depende el aprendizaje de la metodología que rige el proceso de entrenamiento. Quizás encontremos ahora aún más claras las palabras de José Mourinho:

La mayoría de los entrenadores no puede decir que necesitan del tiempo que dicen ser necesario para tener éxito en un equipo. Esa es la mayor mentira del fútbol, que únicamente les sirve para protegerse. Es decir, a lo mejor incluso lo necesitan... porque se pierde tiempo con cuestiones que no son la organización de juego.

En cierto momento del artículo que aquí reflexionamos, uno de los autores hace una conexión con nuestro comportamiento social:

[...] nuestra responsabilidad es la de formar intenciones previas en conformidad con las reglas sociales y darles bastante consistencia para que estén en posición de dominar las intenciones en el acto.

La responsabilidad del entrenador está en... ¡Precisamente!.

Creemos poder afirmar también que, en el entrenamiento, el jugador debe ser libre para actuar sin actuar libremente. ¿Es esto paradójico? Sólo aparentemente. Debe ser libre para actuar porque para el aquí y ahora no existe ecuación. No actúa libremente porque sus intenciones deben tener como telón de fondo el *jugar* que se pretende.

Fruto de la discusión entre los varios participantes del artículo, uno de los autores, a modo de resumen, hace un acrecimiento sobre el papel de la conciencia en el proceso. Según él, las *intenciones previas* son premeditadas y las *intenciones en el acto* pueden ser muchas veces no conscientes; en cuanto a la conciencia, es más un medio de apropiarnos de nuestros actos que un iniciador de la acción.

Si así es, la preocupación de evolución concomitante del *saber hacer* y del *saber sobre ese saber hacer* que la *periodización táctica* evidencia permitirá constantes auto-*feedbacks* positivos en los jugadores, o incluso, más ajustadamente, *feedforwards*, con todas las implicaciones positivas que eso acarrea.

Analicemos también un mecanismo de nuestro cerebro referenciado por los autores. Cuando se realiza un acto voluntario, el cerebro produce una *copia de eferencia* que predice instantáneamente los efectos de la acción. Este fenómeno crea en el agente de un acto voluntario la idea de un *lazo de causalidad* entre una intención y un efecto. Como nos dicen los autores, la aproximación entre la conciencia de la causa y la percepción del efecto es un instrumento privilegiado para el individuo que tiene en cuenta los acontecimientos de los que es autor y de los que no es autor.

Es la noción de ser agente (o sujeto) la que aquí está en juego, es decir, la manera como el yo se constituye en la acción (el sentido del yo en la acción), y ésta es fundamental en cualquier proceso de enseñanza-aprendizaje - como lo es el entrenamiento para José Mourinho. ¿Por qué? Porque, además de una simple repetición, el proceso de aprendizaje necesita una intencionalidad en las acciones - imbricada en una emotividad - que lo haga ser verdaderamente educativo. Por lo tanto, cuando el agente toma conciencia de su *intención en el acto*, a través de la

MOURINHO – ¿POR QUÉ TANTAS VICTORIAS?



Copyright: Luís Vieira/ Record/ Gradiva-Publicações, Lda.

MOURINHO – ¿POR QUÉ TANTAS VICTORIAS?

