

## La metodología de Paco Seiru-lo. Pasado, presente y...¿futuro?

Entrevista por Fernando Palomo

2 mayo 2015

<https://ivanero9.wordpress.com/2015/05/02/la-metodologia-de-paco-seiru-lo-pasado-presente-y-futuro/>

---

Preparador físico del FC Barcelona. Para muchos el verdadero padre de la metodología de trabajo del equipo que ha marcado una época en el fútbol.

Lo que es ahora es producto de un exhaustivo estudio del ser humano. No sólo del ser deportista, sino de las variables que actúan en la respuesta humana a los estímulos de la práctica deportiva de alta intensidad. Francisco Seiru-lo Vargas (Salamanca, 1945) es el preparador físico del primer equipo del FC Barcelona desde 1994. Formado desde la educación física al deporte. “El objetivo de la Educación Física es educar y el del deporte ganar. Son objetivos diferentes y el proceso de formación ha de ser diferente” dice Seiru-lo.

Una charla muy cercana al concepto que aplica para la adaptación física de uno de los mejores equipos de la historia, arranca lejos de los convencionalismos que también fueron parte de su carrera formativa. Entró al FC Barcelona en 1977 en la sección de atletismo del club. Con el tiempo ha reconocido conflictos entre las formas tradicionales de preparación física y la conciliación de esos conceptos con la preparación en los deportes colectivos. Centrarse en el conocimiento del deportista y su interrelación con el deporte que practica y con los espacios de su deporte. Una manera diferente de entender la preparación física.

**P. Entiendo que para usted la preparación física, como tal, no existe.**

**R.** Está claro que las tradiciones, o las formas de entender la condición física han ido cambiando mucho con el tiempo. Yo no entiendo una preparación física aislada de lo que es el elemento del fútbol. Todo lo que se haga en la cancha, entendido como preparación física, tiene que ir ligado con el fútbol y con los intereses tácticos, cognitivos. La preparación física tradicional aumenta la condición física con cuestas, con pesos, con sprints, carreras en la playa, en el bosque. Para mí, esa preparación física para el fútbol no vale, no existe.

La condición física tiene que estar integrada en el entrenamiento total del fútbol. Hablando en términos tradicionales: la técnica, la táctica, la preparación física, la psicológica todo tiene que ser uno. No puede ir la preparación física por un lado que no tenga nada que ver con los gestos del fútbol, los espacios del fútbol, con las relaciones interpersonales del fútbol.

**P. ¿Cuándo cambió esto en usted?**

**R.** De niño jugué al fútbol hasta que me pusieron gafas y ya con gafas no podía jugar. Por eso cambie al atletismo. Tengo una formación básica del atletismo. Durante el tiempo en el que estuve en mi formación como licenciado de educación física me valió para entender los conceptos fundamentales del entrenamiento humano, del entrenamiento deportivo. Es hacer a un sujeto, capaz de soportar un esfuerzo. Vi que el atletismo y todo lo que concebía, la velocidad, la fuerza, la resistencia, tenían pruebas específicas para medir esas velocidades, o esa fuerza o esa resistencia. Me extrañó mucho al pasar al ámbito de la práctica de los deportes de equipo, ver que en esos deportes se hacían las mismas cosas que en el atletismo. Salidas desde abajo, 'en sus marcas, listos' y corrían cinco o seis, sprints de 25 metros. Nunca he visto en deportes de equipo a un jugador detenido, esperando un estímulo acústico para correr a velocidad en una línea sin que nadie le moleste.

**P. Estos modelos tradicionales deben encontrar un agente de cambio que los modifica. ¿Cuál fue ese agente de cambio en sus métodos?**

**R.** Estudiando ciertos modelos de conocimiento complejo vi que el soporte de la condición física tradicional no llegaba a donde llega la ciencia de la complejidad. Entendí que estudiando la complejidad podía cambiar el soporte de las actividades que necesitaban los deportes de equipo. A partir de ese momento cambié. Hasta los 25-28 años estuve preparando "atléticamente" a los deportes de equipo. Entendiendo al ser humano como un ser complejo, una estructura hipercompleja, te permite construir las tareas en otra dimensión y hacer otra preparación física más específica a los deportes de equipo.

**P. Entendiendo que el trabajo en los deportes de equipo entonces tiene particularidades concernientes a cada deporte ¿hay similitudes en el trabajo?**

**R.** Muy pocas cosas comunes. Se tiene que hacer una condición física específica para cada deporte de equipo. Para el básquet por ejemplo, maneja un objeto con las manos, el desplazamiento se hace con las piernas y la capacidad de relación interpersonal se hace con el balón que se agarra con la mano. Eso hace que la motricidad pueda ser muy distinta. Puedes estar más tiempo en el aire por ejemplo. Puedes diferenciar las acciones de desplazamiento de las acciones con las manos. El voleibol se parece en el algo al básquet pero más al fútbol, donde tienes posesión del balón siempre lo estas impactando. Pero en el fútbol se conduce el balón y uno se desplaza con los mismos segmentos, los brazos solo se utilizan para equilibrarte y protegerte del contrario o identificar los espacios que puedes ocupar con tu cuerpo, anticipándote al adversario. Tener que realizar la tarea de desplazamiento asociada al control del balón hace que el fútbol sea de los deportes que exige más a la motricidad humana.

**P. ¿Qué lo lleva a ver al fútbol como un deporte colectivo tan distinto?**

**R.** Para golpear el balón en una determinada dimensión, tengo que organizar todo el cuerpo en esa determinada dimensión. Para diferenciar la superficie de golpeo del pie, tengo que reorganizar mi cuerpo otra vez en la dimensión que yo quiero golpear el balón. En los deportes que se juegan con los pies y con las manos esto es totalmente distinto. Yo puedo estar desplazándome hacia la derecha y organizarme en otra dimensión que no es la de mi desplazamiento. En el fútbol esto no es posible, esto complica las relaciones que yo puedo establecer en el espacio. Los grandes jugadores de fútbol antes de desplazarse, deben identificar para qué se van a desplazar. Mientras que los jugadores de otros deportes en los que se desplazan con los pies, pero trabajan con las manos pueden ocultar hasta el último momento esta posibilidad de interacción con el oponente. En el fútbol, si estoy corriendo hacia un sentido, las piernas que son los ejecutores del gesto, están orientadas hacia esa dimensión. Debo estar continuamente recomponiendo mi actitud corporal para orientarme en la dimensión más eficiente para relacionarme con mis compañeros. Si juego cerca de la banda, hay un gran espacio de mi posibilidad de adaptación que está cerrada y tengo que orientarme en la dirección en la que observo más terreno de juego, estoy coartando mi motricidad y necesito tener recursos superiores en ese espacio y en ese tiempo que en los otros deportes en los que puedo estar en esa dimensión de la banda y tener todo el espacio ocupado para relacionarme con las manos. Todo esto hace que el fútbol sea claramente diferenciado porque lo cognitivo y lo motriz y lo condicional está muy relacionado con el gesto específico del fútbol.

**P. Otra de las singularidades del fútbol es la posesión o no de la pelota. Un concepto popular lleva a creer que los equipos defienden bien o atacan bien. ¿Se puede defender y atacar en el fútbol? ¿Es una cuestión de posesión?**

**R.** Es tener o no tener la pelota. El fútbol se juega con un balón y si tienes el balón puedes atacar o defender, mantenerlo de alguna manera. El proceso de identificar las partes de defender y atacar es muy complicado. El juego se hace a través del balón. Puedes estar jugando solo cuando lo tienes. Eso es lo que hacen los niños. Siempre pongo este ejemplo. El balón era mío pero mi hermano iba a buscarme para quitármelo. Lo hacían, y tenía que gritar porque no me lo devolvían. Si yo quiero jugar debo tener el balón. ¿Cómo lo tengo? Yo paso el balón a mi compañero, pero ninguno de los dos lo tiene. En el balonmano se tiene. Pero en el fútbol se conduce el balón, no se tiene aprehendido. Cuando hacemos juegos de posesiones, entendemos que cuando el mismo equipo ha dado tres toques entonces sí tenemos un tiempo de posesión. Si al segundo toque se pierde entonces nunca se tuvo. En el momento que nosotros tenemos el balón, podemos decidir si mantenemos el balón sin riesgo de pérdida, entonces nos defendemos. Si jugamos el balón con más riesgo de perderlo, entonces estamos atacando. Pero la identificación de defender y atacar no se refiere al hecho en sí, sino a la intencionalidad de cada jugador al pasar el balón al compañero. En la dimensión relacional, socio-afectiva. La intencionalidad de la comunicación interpersonal o intergrupala.

**P. En el marco de juego de posesión ¿es tan importante la recuperación como la tenencia?**

**R.** Es que si no lo recuperamos no lo tenemos. Muchas veces en el fútbol se dice “ahora vamos a recuperar la pelota”. El concepto que tiene cada jugador es que “la pelota es mía y de mi equipo y la queremos para poder jugar”. Si no tenemos la pelota estamos corriendo y no nos gusta correr. Nos gusta jugar al fútbol, pasarnos la pelota. Esa energía interna que te da esa intención es la que te hace estar continuamente, cuando pierdes el balón, con ganas de ir a buscarlo estés donde estés. La función del entrenador es organizar esa forma de recuperación del balón lo antes posible. En el momento que perdemos, cómo nos organizamos para tener el balón inmediatamente. Si somos capaces de inculcar a nuestros jugadores que el balón es lo que nos hace fuertes, tenemos un paso muy grande dado.

**P. En esa organización con la intención de poseer la pelota también está el paso posterior a la pérdida de la pelota. ¿Se prepara colectivamente el equipo para estar posicionado de manera que con la tenencia de la pelota se está mejor para recuperarla?**

**R.** Claro. Para relacionarnos a través del balón necesitamos tener una determinada organización espacio-temporal. Hay espacios de superioridades que se refieren a distintos aspectos del juego. Cuando hay mayor cantidad de jugadores en una zona, tenemos superioridad numérica. Pero a veces teniendo inferioridad numérica estamos mejor posicionados o si estamos relacionados los que nos identificamos más los que nos pasamos más la pelota, tenemos superioridad socio-afectiva. Si hay tres jugadores que tienen una gran vocación “de ataque”, capaces de diseñar espacios para llegar a la portería pues tenemos una superioridad técnica. Emotivo-evolutiva. Todos estos tipos de superioridades te ayudan a que cuando pierdes el balón, cualquier superioridad que tengas la utilices. Si es numérica, acercándose al que está más cerca, los otros tapando a los posibles receptores del balón del contrario. Si es posicional, estamos coartando la posibilidad que ese sujeto que nos ha robado el balón pueda relacionarse. Si es emotivo-volitiva, tenemos un espacio inmediato de cooperación que como los lobos de la manada, cada uno hace una función para atacar a la presa. Esa situación nos permite interpretar que cuando perdemos el balón utilicemos la superioridad que en ese momento beneficie al equipo.

**P. ¿Cómo se disponen esas superioridades?**

**R.** Por la organización del espacio que tuvimos antes de perder el balón. Por eso mucha veces el que dice que hay que hacer muchos pases para llegar al arco se equivoca. Hay que hacer los pases suficientes para organizarnos en el espacio y en el tiempo, en la dimensión que nosotros estimamos en cada momento que puede ser más eficiente para hacer esas dos cosas. O para mantener el balón sin riesgo de perderlo o el espacio adonde vamos a arriesgar perderlo, nos organizamos con la intencionalidad de que podemos perder el balón y pasar al contrario. Buscamos la superioridad sea numérica, posicional, cognitiva, socio-afectiva para actuar sobre la dimensión de recuperar el balón.

**P. Para esa interpretación conceptual se exige mucho al físico y a la voluntad. Ante esto ¿cómo se prepara un jugador para soportar una temporada de 60 partidos a ese ritmo?**

**R.** El proceso del que te hablo, de entender así el fútbol, no se hace en una temporada. Es una filosofía de entender el juego, un poco la filosofía del Barcelona. La identidad de un equipo es concretamente definida por el tipo de jugadores que tiene y la filosofía que conlleva el entorno en el que están esos jugadores. Si en la dimensión del entrenamiento se fomentara algo que no fuera estrictamente eso, se complica. Si nosotros tenemos una condición física ajustada a lo que necesita ese jugador, se puede mantener toda la temporada. La cualidad, en términos tradicionales, predominante para eso es la resistencia a la fuerza y la velocidad. Ese tipo de cualidad se recupera muy rápido y se puede estar entrenando prácticamente todo el año. Mientras si hiciéramos el ciclo de entrenamiento “tradicional, resistente” tendríamos muchos problemas para mantenerlo toda la temporada. La carga de competición es muy alta, tres partidos por semana y si además tuviéramos que entrenar resistencia estaríamos haciendo más lentas las formas de desplazamiento que necesita el jugador en este tipo de juego. Nosotros siempre tenemos la tendencia a trabajar en entrenamiento poco tiempo, pero siempre a muy alta velocidad. Esos elementos a muy alta velocidad se optimizan siempre con muy pocas repeticiones y más tiempo de pausa. Con situaciones de juego reales en espacio reducido. Todo esto te da posibilidades de estar prácticamente toda la temporada en buen estado de forma.

**P. La tradición habla de pretemporadas como si fueran estaciones de servicio para llenar el tanque en espera que este dure toda la temporada. Entendiendo el concepto de lo que es el acondicionamiento físico, ¿las pretemporadas convencionales desaparecen?**

**R.** Otro de los conceptos que entendemos que son fundamentales para el fútbol es la optimización del jugador. No la organización de tiempo de entrenamiento en función del momento de la temporada en la que está. Esto supone que en las etapas formativas del jugador posiblemente los 12, 16, 18 años tengamos que respetar más los conceptos tradicionales de pretemporada, temporada y tiempo de descanso o transición. Pero en los que llevan seis o siete años entrenando así, su organización metabólica, adaptativa a ese tipo de forma de práctica se hace ya tan continua que para subir una cualidad en esa organización se hace muy complicado. Si tu quieres en la pretemporada cargar el tanque de resistencia, tienes que hacer grandes volúmenes de resistencia entonces no puedes entrenar los elementos del juego, porque se hace lento el juego y las relaciones interpersonales. Cuando quieres volver a recuperar todo eso posiblemente la resistencia que has optimizado ha perdido su beneficio. Cuando ya estás en la alta competición la pretemporada no tiene sentido.

**P. ¿Cómo organiza una pretemporada dentro de este concepto?**

**R.** Nosotros viajamos a EEUU y lo hacemos tras una semana de entrenamiento sin competencia. Cinco días y al sexto día ya competimos. Tenemos que centrarnos en que el jugador esté dispuesto en cada momento a jugar un partido. Si puede ser cada tres días, pues cada tres días. Nosotros hemos estado casi cuatro años haciendo más del 80% de semanas jugando dos partidos semanales al estar en tres competiciones. Es imposible pensar que trabajando mes y medio de pretemporada te va a servir nueve meses más tarde. Es una ilusión, una cosa imposible. Tienes que estar haciendo microciclos estructurados, microentrenamientos, que nos sirven para diseñar las cargas inmediatas a los partidos y centradas en el individuo que pueda estar siempre en condiciones de poder competir y no tener una condición de entrenamiento muy alejada de poder competir al alto nivel.

**P. ¿Se termina con este concepto, el desarrollo de atletas para jugar al fútbol?**

**R.** Antes se hablaba que primero hay que hacer atletas y después futbolistas. He estado mucho tiempo entrenando atletas, velocistas, lanzadores. Si haces un atleta verdaderamente será un atleta. El niño desde que tiene 6 años tiene que ser futbolista y tiene que aprender la motricidad específica del fútbol, las condiciones espacio-temporales del fútbol, las relaciones interpersonales, la emoción del juego del fútbol, las tradiciones y la sabiduría del juego del fútbol. Hacer primero un atleta y luego cambiarlo a futbolista es muy difícil. No llegará a sentirlo tan suyo como en el caso primero. Desde el principio debe ser jugador de fútbol.