

Todos los artículos de fútbol publicados en cualquier medio de comunicación siempre están dirigidos al público de a pie con contenidos de fútbol profesional.

Situación paradójica teniendo en cuenta que la mayor parte de los futbolistas practicantes son amateurs, personas que practican el deporte que aman, el fútbol, teniendo profesiones diversas.

En éstas publicaciones se tratan temas tales como la preparación física con ítems que es imposible entiendan la gente que no ha tenido un mínimo de formación sobre ello.

Por ello se debe incidir en que cada vez se potencie como una figura habitual e imprescindible: El Preparador Físico, la persona que se encarga propiamente de tener a punto a futbolistas para que den el máximo exigido por el entrenador en cada partido.

Teniendo en cuenta que los deportes colectivos y más en concreto el fútbol son deportes más complejos que los individuales, se debe conseguir una correcta preparación física, ya que existen elementos tales como la inestabilidad y dimensión del terreno de juego, relación con compañeros y adversarios, etc. que requieren de una atención especial a la hora de preparar al/a futbolista.



Cada vez más están entendiendo los entrenadores que necesitan un profesional de éste ámbito para tener el apartado físico controlado, ya que hasta hace no mucho el entrenador se dedicaba a trabajar los aspectos tácticos-técnicos y el aspecto físico lo trataba como si de atletismo se tratase (carreras continuas, fartleks, circuitos físicos) sin ninguna justificación, y lo que es más importante, sin ningún elemento propio del fútbol tal como el balón, los oponentes, acciones propias del fútbol, el terreno de juego, etc.

Afortunadamente los clubes son dirigidos cada vez más por personas con conocimientos que se dejan ayudar y que escuchan a sus entrenadores y empiezan a entender cuales tienen que ser las figuras dentro del organigrama técnico de un club, en el cual empiezan a coger una importancia significativa los profesionales de la Preparación física. La importancia es semejante a la que tiene un segundo entrenador, lo que nos indica que es un personaje relevante.

Ésta figura se encarga no sólo de elaborar un plan específico de puesta a punto a nivel físico, ya sea trabajando aspectos de resistencia, fuerza, velocidad o flexibilidad, sino de trabajar un aspecto clave hoy en día como es el trabajo preventivo de lesiones a nivel articular y muscular (trabajo propioceptivo y trabajo excéntrico). El preparador físico debe tener una batería de ejercicios con el objetivo de mejorar y fortalecer el control motor de las zonas más susceptibles a sufrir fatiga y sobrecarga a la hora de entrenar o competir.

Otra de las ocupaciones que le atañen al preparador físico son las de ser la persona más cercana al jugador del cuerpo técnico, lo que debe aprovechar para medir el nivel psicológico y anímico de la plantilla y ser la persona que muchas veces debe mediar entre el entrenador y los jugadores.



El problema que se encuentra el preparador físico es que al trabajar en un club no profesional no se dispone de los medios necesarios para elaborar una preparación perfecta, a nivel de recursos materiales sobretodo.

Por ello se debe usar la imaginación para llevar a cabo la filosofía de trabajo deseada, con material menos sofisticado (a veces casero) o eligiéndolo bien siendo puramente necesario para los resultados que se pretenden obtener.

En el siguiente artículo se intentará definir cuáles son los elementos materiales indispensables para trabajar de forma mínimamente coherente la preparación física.