

# Problemas específicos de adaptación y distribución de la carga en el Mundial 2002: Corea/Japón

Martes 14/05/2002 12:42, s.a.r.f., A Coruña

Los Servicios de Apoyo al Rendimiento Físico (s.a.r.f.), Coordinados por RAFAEL MARTÍN ACERO del Real Club Deportivo de La Coruña presentaron a la RFEF un informe, cuya introducción presentamos a continuación:

## 1. INTRODUCCIÓN

La Copa del Mundo FIFA 2002 presenta algunos problemas de adaptación específicos, como las fechas para entrenar, o el cambio horario. De ellos se derivan decisiones de los técnicos sobre la organización y distribución de la carga. Hay selecciones europeas, como Francia, que participaron en los últimos meses en torneos o partidos en el Este (Asia o Australia). Otras, como Costa Rica (Grupo C), aún tiene previsto jugar en Tokio contra Japón un amistoso el 17 de Abril, volvería a viajar hacia el Mundial el 9 de Mayo, llegando 24 días antes de su primer partido, claro que este partido es contra un equipo de la zona, China.

En general, las selecciones europeas dispondrán desde 21 a 28 días de preparación, acumulando a ellos la preparación y partidos en las competiciones de club y selección de la temporada 2001/2002. Estas selecciones, después del viaje hacia Corea o Japón se encontrarán con una diferencia horaria de 7-8 horas. En los primeros días de estancia, el estado psicobiológico de los jugadores se verá alterado, debiendo valorar que esta adaptación climática y horaria ya es una carga para el organismo. De no tener presente esta circunstancia, se puede provocar una situación de sobre-exigencia que pondría en peligro momentáneo el estado de forma específico con el que concluyeron la temporada en sus clubes algunos jugadores, o con el que iniciaron el viaje hacia la sede de la Fase 1 del Mundial. Se puede estimar que 5 o 6 jugadores, de todo el grupo, tendrán muchas dificultades de adaptación, 10 o 12 tendrán una adaptación normal, y el resto se adaptará rápidamente, entre estos últimos estarán jugadores con mayor grado de extroversión (González Badillo et al., 1998). Si además, en los primeros días de estancia, se realizan sesiones de alta intensidad, se colocará a los futbolistas en situación de responder a una **?doble carga?**, por parte de los mecanismos de adaptación, retrasando sus efectos, y no garantizándose la mejor condición de los jugadores que tengan más dificultades en la adaptación, para el primer partido.

Este riesgo lo tendrán todas las selecciones del Grupo donde se encuadró a España, pero se podría suponer que, en la Fase 1, una mala adaptación a la ?doble carga? (horario/entrenamiento), disminuiría más el rendimiento en equipos con mayor dependencia de su máximo nivel técnico/táctico, individual y colectivo, que en equipos cuyo rendimiento dependa más de su nivel físico. Quienes dependan más de la sinergia de factores físicos con los técnico/tácticos, precisarían de más tiempo para esta integración, de no haberse producido una buena adaptación. Los equipos de mayor nivel técnico/táctico precisan haber disfrutado de unidades de entrenamiento, ya adaptados, en las mejores condiciones psicobiológicas del jugador, y en la mejor predisposición psicosocial del grupo. Para no conceder posibilidades a la duda, ni ventajas a ningún contrario, selecciones como España han decidido llegar a su base para la Fase 1 antes del 22 de Mayo. De este modo el cuerpo técnico dispondrá, por ejemplo, de módulos de 4 días, el primero para facilitar la adaptación horaria, el segundo para elevar la carga específica por aumento exponencial de la intensidad, y 4 días de microCICLO inmediato al primer partido (4e+P).

En el Mundial de Corea/Japón, una selección como la de España, que termina el Campeonato de Liga 3 semanas antes del primer partido del Mundial, realmente debe de plantearse estudiar el Sistema de Competición (**SE**, incluidos los calendarios y rivales), estableciendo un Plan de Competición.

Se deberán estimar los estados de forma especial (**EFE**) de los jugadores y del colectivo, y el valor de la carga competitiva (**vcc**) que lleva cada jugador antes de este campeonato. Desde este estudio se realizará una toma de decisión más ponderada, rica y ajustada (inductivo/deductiva) a la realidad, para distribuir los ejercicios o tareas, las sesiones y los microCICLOS, y establecer la evolución de los acentos en la especificidad, y en la dinámica de la carga.

Desde nuestro punto de vista se deberá estructurar el entrenamiento como si de una prolongación del Campeonato 2001/2002 se tratase. De este modo se organizaría la carga dentro de un CICLO INTERMEDIO de ENTRENAMIENTO, con algunas peculiaridades en la estructuración de los microCICLOS, sus contenidos y el valor de la carga de los mismos, por ejemplo:

- a) Como ya ha previsto la RFEF, lugar y actividad alternativa en función de la participación española en la Final europea de clubes.
- b) Presencia de trabajo voluntario (sin mucho valor de la carga) en los primeros 3-4 días posteriores al último partido de Liga, con diferentes contenidos y dinámica para diferentes grupos de jugadores. Por ejemplo, para un grupo de jugadores que no hayan tenido ocasión de disfrutar de semanas de un solo partido, ni microCICLOS de descarga/recarga en los últimos meses. A otro posible grupo pertenecerán los jugadores que, a lo largo de los tres últimos meses hayan tenido solo un partido oficial por semana.
- c) Modelización de contenidos especiales técnico-tácticos de los 3 primeros días de la preparación en grupo (en La Toja o Jerez), con los 3 primeros días en Corea.
- d) Facilitar la mejor adaptación posible para todos los jugadores, a la llegada a Corea, evitando la ?doble carga? durante el ?jet lag?.

<http://www.canaldeportivo.com/revista/revista5/articulo23/pagina23>

## **CUATRO DEPORTIVISTAS ACUDIERON A LA SELECCIÓN ESPAÑOLA PARA DISPUTAR UN MUNDIAL, UN HECHO SIN PRECEDENTES EN EL CLUB**

La convocatoria de Juan Carlos Valerón, Diego Tristán, Enrique Romero y Sergio García constituye un récord difícil de superar: nunca el Deportivo había suministrado cuatro jugadores al combinado español para disputar un Mundial, el primer torneo internacional. Junto al Real Madrid y el Valencia, el club blanquiazul se ha convertido en el vivero de la selección hispana en detrimento del Barcelona o el Athletic. La presencia del uruguayo Sebastián Abreu, cedido al Cruz Azul, elevó a cinco el número de jugadores blanquiazules que estuvieron en Corea y Japón.

La aportación deportivista, sin embargo, no se circunscribió a la participación de jugadores en el campeonato del mundo. De hecho, la preparación llevada a cabo por España tomó como base el informe "Problemas específicos de adaptación y distribución de la carga en el Mundial 2002: Corea/Japón".

Este estudio, que estructura la fase de aclimatación a la sede mundialista y detalla los niveles de entrenamiento del combinado nacional, fue elaborado por los Servicios de Apoyo al Rendimiento Físico del Deportivo (SARF). De este servicio, coordinado por Rafael Martín Acero, depende la Unidad de Medicina, Fisiología y Recuperación y la Unidad de Preparación y Readaptación Física del club coruñés.

**La preparación mundialista de la selección española tomó como base un informe elaborado por los servicios médicos del Deportivo .**