

## UNA COMIDA Y ALGO MÁS CON CARLOS ÁLVAREZ DEL VILLAR

Carlos Álvarez del Villar puede ser considerado, sin lugar a dudas, el padre de la preparación física del fútbol español, deporte al que se acercó en la década de los 70 cuando ya era un gran técnico y didacta del atletismo.

“El Maestro”, para muchos de quienes estudiamos INEF entre 1971 y a principios de la década de 1980, cumplió, el pasado viernes 6 de octubre, 86 años en plena forma física y mejor lucidez intelectual. Un grupo de nueve exalumnos suyos de la 5<sup>a</sup> promoción del INEF de Madrid (1971-75) nos reunimos con Carlos en una comida con larga sobremesa. Ya en su casa y más allá de rememorar las imprescindibles anécdotas de nostalgia, pasamos a su amplio despacho con estanterías repletas de libros, fotos, trofeos, placas recibidas y recuerdos de sus viajes por el mundo. Fueron momentos entrañables donde iba creciendo el sentimiento de admiración y agradecimiento hacia a aquel profesor que, sin aspavientos, sin concesiones a lo banal fue capaz de convertirse en un referente. La influencia de su magisterio sobre nuestra forma de ver y vivir la profesión fue mucho más allá de los impecables conocimientos que nos transmitió en sus clases de atletismo y de teoría del entrenamiento.



En 1971 el deporte español, y en mayor medida el fútbol, estaba más cerca del mito que del *logos*. La “furia hispana” era el valor añadido de gran parte de los entrenadores del país que suplía la falta de conocimiento de los fundamentos científicos sobre los que se construía el entrenamiento moderno en Europa.

Carlos, con su actitud tan seria como cercana, nos transmitió una manera de mirar la profesión que nos empujó a transitarnos por el camino del conocimiento, del compromiso personal, del rigor y con el necesario inconformismo que en aquellos tiempos era imprescindible para lidiar con una buena parte de profesionales con conocimientos muy limitados, ideológicamente aferrados al poder y al “Movimiento”, impermeables a los nuevos tiempos y resistentes a los cambios.

Carlos Álvarez consiguió que los jugadores del Rayo Vallecano, de segunda división, fueran de buen grado a la Casa de Campo (espacio natural de Madrid de 1700 hectáreas) a hacer cuestas



y carrera continua, toboganes y multisaltos, y flexibilidad. A los pocos meses fueron capaces de agotar a los contrarios que disponían de una calidad técnica y táctica superior. En la temporada 1976-77 suben a primera división, donde se ganan el apelativo de “Matagigantes” por la fuerza física que mantenían hasta el final de los partidos, doblegando a los primeros de la clasificación.

Carlos Álvarez pasa a ser el preparador físico de la Selección (en la foto entre Miguel Muñoz y Julio Alberto) y profesor de teoría del entrenamiento en los cursos de entrenadores. Su éxito abre la puerta a que los clubes de fútbol y baloncesto contraten profesores, formados en INEF, como preparadores físicos, en especial si venían del mundo del atletismo. Su libro *“Preparación física del fútbol basada en el atletismo”* es el primer texto de rigor que se publica en España en el que se recoge toda la teoría del entrenamiento vigente hasta el momento. Aparecen tanto los sistemas tradicionales como los conocimientos de fisiología aplicada al esfuerzo y al rendimiento. En lo referente al atletismo publica dos textos básicos destacando *“Atletismo básico. Una visión pedagógica”*.



La relación de los entrenadores con los preparadores físicos nosiempre fue fácil. En el Rayo Vallecano, la temporada antes del ascenso, Carlos sostuvo y ganó un pulso con Alfredo Di Stéfano, el *mister* argentino que ficharon para dar el salto a primera división. Di Stéfano impedía que Carlos hiciese su trabajo, y el equipo comenzó a ir a menos hasta que cesaron al entrenador, y Carlos permaneció. Años más tarde, tras ser fichado por el Sevilla por cuatro años, fue apartado por Cantatore; pleiteó, gano el juicio, y el Sevilla se vio obligado a abonarle lo pactado por las cuatro temporadas.

Tras su cese en el Sevilla, solicita la reincorporación al INEF de Madrid que, alegando “defecto de forma”, no se le respeta la excedencia, y con 60 años debe hacer oposiciones como profesor de Educación Secundaria, e irse a vivir a Asturias. Ya jubilado siguió por afición y amistad ejerciendo de preparador físico del equipo de fútbol Moscardó, tarea que, según nos contó, se vio obligado a abandonar a causa de los atascos habituales que tenía que soportar cada día en la M-30(carretera-calle de circunvalación de Madrid) para desplazarse desde su domicilio de Las Rozas.

Oímos con tristeza cómo gran parte del material resultante de sus trabajos de investigación del fútbol inglés y muchas de las conclusiones que obtuvo de su trabajo en la Selección y otros equipos no se han publicado. Entre las muchas sabias palabras cabe destacar su punto de vista sobre la necesidad de recuperar una educación física dirigida, prioritariamente, al desarrollo motor, donde enseñar a correr, saltar y a ejecutar correctamente los ejercicios básicos debe ser una prioridad. Defiende a capa y espada que para jugar a fútbol se debe estar bien formado físicamente, y que no todo es entrenar con balón si se quieren evitar las lesiones.

Más allá de lo sentimental considero que en el mundo de los preparadores físicos desde hace unos años se ignora el texto de Carlos Álvarez. Personalmente considero que esto ha sido un grave error derivado de interpretaciones tendenciosas del artículo tan difundido en prensa y en las redes sociales con un diálogo entre Seirul-lo y Cappa, en el que se concluye que “la

preparación física no existe". Ambos preparadores proponían un modelo de entrenamiento integrado, sin separar lo condicional (físico) de lo técnico y táctico.

Esta propuesta, mal aplicada, se ha convertido en una legitimación de que en el fútbol (y extrapolado a los demás deportes) todo debe hacerse con balón y desde la infancia. La consecuencia de este desatino es que en muchos equipos ha desaparecido todo el trabajo condicional, preventivo y compensatorio. Se ha confundido "integrar" con "excluir", y se ha vuelto a las antiguas "pachanguetas" y jugadas como eje fundamental del entrenamiento.

Basta mirar la televisión para ver que en los entrenamientos de los grandes equipos se emplean balones medicinales, gomas, se hacen saltos sobre vallas, se trabaja la fuerza con máquinas iniciales y se previenen lesiones desarrollando la de propiocipción. Los clubes tienen un amplio equipo de preparadores de fuerza, técnicos especialistas en trabajos concretos, fisiólogos que controlan la carga de trabajo, biomecánicos que monitorizan los campos, y las máquinas de los gimnasios registran lo que hace cada jugador.



Carlos Álvarez con J.L Salvador (D.E.P.) en el 2005 en INEF de A CORUÑA en las "Conversas del Grupo Paradoja" donde se le entrega una placa en reconocimiento a su trayectoria profesional.

Considerar obsoleto el libro de Carlos Álvarez es un error y una falta de respeto al conocimiento y, mucho más, a la memoria deportiva del País. Difícilmente se puede entrenar adecuadamente si se desconocen los contenidos de su libro. Una de las fuentes de gran parte de los contenidos que aparecen en libros que se han publicado desde entonces y en apuntes que profesores dan en cursos de entrenadores sobre entrenamiento y preparación física sigue siendo el texto del "Maestro" y, lamentablemente, en algunos casos las referencias se han convertido en plagios al ser copias textuales de párrafos sin siquiera citar el origen del texto.

El libro, pese a haber pasado más de 30 años de su publicación, es un texto totalmente válido para conocer de manera metódica y estructurada los fundamentos en que se basa todo el entrenamiento moderno.

Considero que Carlos Álvarez del Villar ha sido una figura clave en la modernización del entrenamiento en España y muy especial en la preparación física en los deportes de equipo; no se puede ni ignorar ni olvidar su legado. Si los profesores y técnicos no reivindicamos a los forjadores del conocimiento y no nos esforzamos en mantener viva la obra de quienes dignificaron de la mano de la ciencia la profesión seremos muy injustos tanto con ellos como con nuestra profesión, y además, como dice el Raimón, cantautor de Xàtiva, "Quien pierde el origen pierde identidad" y, entre los orígenes de los entrenadores de atletismo y de los preparadores físicos españoles, la figura y la obra de Carlos Álvarez del Villar debe ocupar un lugar muy destacado en la formación de la identidad de los entrenadores de un país.

Joan Rius Sant