



E-balonmano.com: Revista de Ciencias
del Deporte

E-ISSN: 1885-7019

ebm.recide@gmail.com

Federación Extremeña de Balonmano
España

Pérez-Martínez, Carlos; Torreadella-Flix, Xavier
LA PREPARACIÓN FÍSICA DEL FÚTBOL EN ESPAÑA (1899-1930)
E-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte, vol. 13, núm. 2, 2017, pp. 113-130
Federación Extremeña de Balonmano
Mérida, España

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=86553841006>

- Cómo citar el artículo
- Número completo
- Más información del artículo
- Página de la revista en redalyc.org

redalyc.org

Sistema de Información Científica
Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal
Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso abierto



LA PREPARACIÓN FÍSICA DEL FÚTBOL EN ESPAÑA (1899-1930)

Physical training for football in Spain (1899-1930)

Carlos Pérez-Martínez, Xavier Torredadella-Flix

Recibido: 13/10/2016

Aceptado: 30/06/2017

Universidad Autónoma de Barcelona

Correspondencia:

Xavier Torredadella-Flix
E-mail: xtorreda@gmail.com

Resumen

En torno a los orígenes del fútbol en España aún quedan muchos aspectos por explicar, y uno de ellos concierne al modo de cómo se empezó a jugar, cómo se jugaba y cómo se entrenaba. Sobre este último interrogante trata el presente artículo que tiene por objeto indagar los primeros métodos o técnicas de preparación física en el fútbol, es decir cómo se preparaban físicamente los jugadores y equipos a principios del siglo pasado (1899-1930). Para ello hemos partido de una revisión de fuentes documentales primarias y consultado otras fuentes bibliográficas más recientes que han permitido presentar un discurso positivista contextualizado en el espacio socio-deportivo de la época. Así descubrimos que los ejercicios atléticos naturales (levantamiento de pesas, luchas, saltos, lanzamientos y carreras) y la metódica gimnasia sueca fueron los medios más utilizados. Con este inédito estudio contribuimos a percibir una primitiva fase del proceso evolutivo que ha sufrido la preparación física de este deporte tan popular.

Palabras clave: historia del fútbol; fútbol español; entrenamiento deportivo; preparación física; gimnasia sueca.

Abstract

With regard to the origins of football in Spain there is still a great deal to be explained and one of the aspects concerns the sport began to be played, how it was played and how the players trained. It is this last question which is dealt with in this article whose aim is to identify the first methods or techniques for football training; in other words what physical preparation did players and teams undertake at the beginning of the last century (1899-1930). We set out with a review of the primary sources and a consultation of other more recent bibliographical sources which allow us to present a positivist discourse contextualised in the social-sports arena of the time. We find out that natural athletic exercises (weight-lifting, fights, jumps, throwing and races) and the Swedish gymnastic methods were the most commonly used. This unprecedented study helps to perceive the first phase in the evolution of training for this popular sport.

Key words: history of football; Spanish football; sports training; physical training; Swedish gymnastics.

“El descanso entrena y el entreno desentrena” (Alberto Martín Costa)

Introducción

Desde sus inicios el fútbol fue considerado como un deporte atlético; era calificado como un ejercicio de gran esfuerzo físico, apto para jóvenes de complexión robusta y de resistencia física. Profesores de educación física, higienistas y médicos aconsejaban no practicar deporte sin una base de preparación física (Cantó, 1925; Saimbraum, 1912; Oliveras, 1927; Porras, 1925; Sáez, 1924; Sanz, 1913). Además, se aconsejaba practicarlo a partir de los dieciocho años (Porras, 1925; Revuelta, 1912). No obstante, el fútbol era también censurado por autorizadas voces que veían en él un elemento ajeno y contrario a la educación física (Hébert, 1925; Juarros, 1925; Olavarrieta, 1930; Sanz, 1915).

La naturaleza eminentemente competitiva del fútbol provocó entre los jóvenes el estímulo de alcanzar mayores metas. Se hacía entonces necesario un aprendizaje y perfeccionamiento técnico del juego, tanto en el aspecto individual como colectivo; pero, también se hacía preciso disponer de una buena condición física para soportar la dureza con la que se disputaban los partidos.

Sobre este último aspecto, el de la condición física de los jugadores de fútbol, se ubica el objeto de estudio de esta investigación. Al margen de cómo se preparaban técnicamente los jugadores, hemos querido averiguar cómo se preparaban para mejorar la necesaria condición física que exigía la lógica interna del juego. Es decir, que métodos o formas de preparación física se pusieron en práctica para resistir el esfuerzo del fútbol. Así pues, respondiendo a la pregunta de ¿cómo se preparaban físicamente los jugadores de fútbol en España, en el primer tercio del siglo XX? conoceremos, los inicios, la evolución y las incidencias que sistematizaron los primeros programas específicos de dicha preparación. Por lo tanto, vamos a considerar y analizar las primeras noticias sobre los métodos o sistemas de preparación física adoptados en el fútbol español durante el primer tercio del siglo XX.

La metodología utilizada consta de una primera selección de fuentes documentales primarias susceptibles al objeto de estudio. Especialmente se han considerado los libros de fútbol publicados entre 1902 y 1930 (Torrebadella y Nomdedeu, 2014, 2015, 2016). A este corpus se han añadido algunos artículos periodísticos de la prensa deportiva del momento histórico. De la revisión documental de estas fuentes primarias se extraen textos significativos que facilitan una interpretación y relato de signo positivista en el que acercamos cómo se conceptuó la preparación física del fútbol durante el primer tercio del siglo pasado (1899-1930). Asimismo, la revisión de estudios recientes sobre distintos aspectos en torno a la historia del fútbol en España sirve para fijar el espacio de contextualización necesario.

Hemos dividido el estudio en tres períodos o décadas, cuya correspondencia, más o menos cronológica, viene marcada por significativos acontecimientos que contribuyen al desarrollo del fútbol español. Etapa empírica (1899-1909) que se desarrolla hasta llegar a la constitución de la primera Federación de Foot-ball; etapa de concienciación (1910 a 1919), que tiene como punto de inflexión el fin de la Primera Guerra Mundial; y etapa de progresiva sistematización (1920-1930), que se inicia con la primera participación de la Selección española en unos Juegos Olímpicos y con un acelerado período de profesionalización y mercantilización de este deporte (Martialay, 1996; Simón, 2015).

Resumir la historia del fútbol es una labor compleja pero, aun así, introducimos unas breves notas con el objeto de contextualizar en el propio campo de estudio los elementos constitutivos y sociales más significativos de este deporte.

El fútbol en España. Nota histórica

Como trata Nomdedeu (2015), las narrativas decimonónicas (noticias aparecidas en la prensa de noticias) sobre el fútbol en España localizables en el último cuarto del siglo XIX aportan datos sobre los improvisados

partidos organizados por la colonia inglesa. A finales del siglo XIX el fútbol (*foot-ball* aún) se vinculaba a la oleada de prácticas de *sport* anglosajonas que irrumpían en los modos de recreación de la sociedad burguesa española. Estas prácticas se inscribían a un estilo moderno y de distinción social altamente estimulante para la pujante representación burguesa (Torredadella-Flix y Olivera-Betrán, 2013; Torredadella-Flix, Olivera-Betrán y M-Bou, 2015).

En España el *foot-ball* es un deporte que nació protegido por los discursos regeneracionistas que afloraron a raíz de la crisis finisecular del siglo XIX (García-Candau, 1996; Polo, 1987; Torredadella-Flix, Olivera-Betrán y M-Bou, 2017). En este contexto, el nuevo y atlético deporte fue visionado como un medio de regeneración y recibió la aprobación de importantes grupos sociales y pedagógicos, entre ellos, la Institución Libre de Enseñanza (ILE) y la Federación Gimnástica Española (FGE). En aquel momento fueron significativas las contribuciones de algunos profesores de Gimnástica que estimularon el juego entre los alumnos de los institutos de segunda enseñanza. A finales del siglo XIX destacaron las contribuciones de Salvador López Gómez, que introdujo el fútbol en el Instituto de Sevilla (Castro, 2012), lo mismo hacía David Ferrer, en el Instituto de Barcelona (Rodríguez Ruíz, 1919) y, a principios del siglo XX, también Adolfo Revuelta incorporaba el juego entre los alumnos del Instituto de Palma de Mallorca (Vidal y Vidal, 2004) y, más tarde, en el Instituto de Santiago de Compostela (López Fariña, 2013).

Hacia finales del siglo XIX en Barcelona se presentaron numerosas iniciativas asociativas que estimularon un pujante desarrollo deportivo, cuya influencia se extendió más allá de Cataluña (Torredadella-Flix, Olivera-Betrán y M-Bou, 2015). Si bien el fútbol apareció hacia finales del siglo XIX en distintas poblaciones españolas, fue singularmente en Barcelona el lugar en donde adquirió una mayor repercusión asociativa y deportiva (Torredadella, 2012). Asimismo, en esta ciudad se crearon los primeros campeonatos de fútbol, aparecieron publicados los primeros libros, las primeras revistas especializadas y las primeras iniciativas para organizar el fútbol del país. La temporada 1899/1900 fue cuando el fútbol empezó a tomar carta de naturaleza en Barcelona. Los sucesos que propiciaron la rápida aceptación de este deporte se producían de forma simultánea y por una combinación de factores. Entre ellos, hay que destacar la llegada a Barcelona de Narciso Masferrer y la creación de varios proyectos que tuvieron en él su origen: La Asociación Catalana de Gimnástica, la revista *Los Deportes*, la Federación Gimnástica Española, y el momento álgido de las actividades gimnástico deportivas en Barcelona (Torredadella y Arrechea, 2015). El fútbol en Barcelona fue protegido por los gimnasios Solé, Tolosa y Santanach y, como cita Torredadella (2012), en 1903 ya se habían constituido más de medio centenar de equipos de fútbol o asociaciones que desplegaban este deporte.

En Barcelona el fútbol estaba germinando una revolución asociativa, no obstante, el control centralizador que deseaba ejercer FGE produjo una reacción opuesta e independiente de una parte del fútbol catalán. En esta ciudad, la FGE inició los primeros campeonatos y de aquí se deseaba exportar a todo el país el estímulo del viril juego. Pero las desavenencias con algunos equipos promovieron iniciativas opuestas al poder uniformador que deseaba ejercer la FGE. Entre estas hay que destacar la Copa Macaya, que en la temporada 1901/02 fue el primer torneo del fútbol realizado en España, y, más tarde, la constitución de la Asociación de Clubs de Foot-ball de Barcelona (1902) (Artells, 1972; García-Castell, 1968). Aparte de las disputas ideológicas (o politizadas) que ya manifestaba el fútbol en estos primeros años, sobresalía la figura de Hans Gamper, fundador del Fútbol Club Barcelona:

Gamper no fue solamente el primer propagandista y organizador del fútbol en Barcelona; puede afirmarse que toda la afición futbolística española tiene su origen en aquella especie de cruzada apostólica que Gamper iniciara en 1899 a favor del más popular de nuestros deportes (Navarro, 1917, p. 226.)

En una primera etapa, el fútbol se institucionalizó como una práctica higiénica y recreativa –de *sport*– medio-burguesa. Especialmente emprendió su desarrollo en aquellas ciudades y regiones que presentaban un mayor crecimiento industrial y urbanístico, como Cataluña y el Norte de España (Torrebadella, 2012). La carta de naturaleza del fútbol en el país se incorporó a partir de la celebración del Primer Campeonato de España de Foot-ball, que organizó el Madrid FC. A partir de entonces, el triángulo entre Madrid, Bilbao y Barcelona fue crucial para el estímulo y de los primeros campeonatos (Torrebadella-Flix, Olivera-Betrán y M-Bou, 2017).

Sin embargo, el juego de estos primeros años, distaba mucho del actual. Se trataba de un juego muy rudimentario y violento, y casi en nada se parecía al que practicaban los equipos ingleses. En España las reglas del fútbol se conocían muy poco:

Aquí no hemos llegado todavía al perfeccionamiento que esto significa, pero no dudamos, a juzgar por las combinaciones que hemos podido admirar en algunos partidos de campeonato, que no se hará esperar el día en que se asista a un partido de “foot-ball”, con la idea de no solo ver la lucha brutal de dos fuerzas opuestas, sino con la de admirar un bando de jóvenes, que poniendo sus facultades físicas al servicio de su inteligencia, logran predominar en tan noble palenque, dejando convencidos a sus admiradores, que vencen por la fuerza de la razón, nunca por la razón de la fuerza. (Serra, 1905, p. 1)

Después de varias iniciativas fallidas para lograr la unión de una federación española de fútbol y la división de varios campeonatos. La unión del fútbol no llegó hasta 1913, momento en el que se constituyó la definitiva Federación Española de Foot-ball (Masferrer, 1928). A partir de entonces se fueron creando los primeros Comités de Árbitros, el primero de ellos fue el catalán, en 1915 (Perís, 1928).

Destacar, que la importancia del rápido desarrollo del fútbol también estaba ligada a la educación física escolar y a la promoción que se hacía de este deporte en los colegios religiosos (Escuelas Pías, Jesuitas, Salesianos, Hermanos Maristas), punto de encuentro de la juventud de las clases cultivadas (Turuzeta, 2012). En estos colegios se presentaba el *foot-ball* como un completo y viril sistema de educación física (Barba, 1912; Elías, 1914; Sanz, 1913; Serra, 1907). Y muy pronto el fútbol ocupó el lugar que tenían otros juegos populares de combate entre bandos, como el del marro o rescate (Brasó y Torrebadella, 2015a, 2015b). Sin embargo se argumentaba que su juego *desmedido* provocaba una descompensación sobre el organismo (actividad centrada en las extremidades inferiores), se advertía de sus peligros y excesivos esfuerzos, de la gran violencia con la que se jugaba y de las consecuentes y frecuentes lesiones que producía (Sanz, 1913).

La prescripción higiénica y moralizadora del fútbol fue utilizada como propaganda por los discursos que entronizaron también sus beneficios individuales y sociales. Véase que citaba el pedagogo barcelonés Juan Bardina Castará, bajo el pseudónimo de Dra. Fanny:

Como ser futbolista está al alcance de todas las fortunas, porque requiere un gasto insignificante, lo que no ocurre con otros deportes, se han dedicado con ahínco muy loables las clases medias y populares, con dos ventajas positivas de índole social: una que contribuye a vigorizar la raza, y otra que sustrae del café, de la taberna y del tugurio a millares de individuos jóvenes. Por esto los gobernantes y los particulares deben hacer porque la afición al fútbol no decrezca, antes aumente continuamente en nuestro país. (Fanny, 1918, p. 185)

Después de la Primera Guerra Mundial, el fútbol experimentó importantes cambios en los hábitos recreativos de una gran parte de la población; pasó de ser la práctica de un deporte elitista (minoritario) y burgués a convertirse en un deporte popular y de masas. Por otro lado, el fútbol fue incorporado definitivamente en el ejército, con lo cual, se extendió aún más por todos los rincones del país (Torrebadella-Flix y Olivera-Betrán, 2016). El fútbol experimentaba un acelerado proceso de proletarización, cuya

esencia venía precipitada a raíz de las mejoras laborales conseguidas después de la Huelga general de 1919. La emergencia de la prensa lideró y ayudó a materializar un proceso de mercantilización y de profesionalización del fútbol y, asimismo, provocó la movilización de importantes inversiones económicas. El fútbol generó su propio sistema empresarial, pero también estimuló otros negocios de los que se beneficiaron muchos actores económicos (Pujadas y Santacana, 2001; Simón, 2011). Aquí hay que mencionar la construcción y ampliación de los grandes estadios de fútbol, cuya lógica residía en ser capaces de alojar a una gran masa de público. Al margen de lo económico, el impacto social también se hacía notar en la prensa deportiva cuyas páginas estaban dedicadas principalmente al fútbol, pero en ocasiones trataban aspectos más allá de lo futbolístico. Las disputas deportivas se envolvían en el entorno de las vicisitudes políticas nacionalistas y territoriales, que eran más que significativas (Artells, 1972; Díaz Noci, 2000; Pujadas y Santacana, 1999; Simón, 2014). La transformación que provocó el fútbol fue tan demostrativa que

... ha cambiado los juegos de los niños en las plazas públicas, que con pelotas o bolas de papel emulan las hazañas de los ases balompédicos; él es el que más sociedades deportivas ha creado, el que más ambiente deportivo ha producido, el que más ha hecho a favor de la educación física. (Porrás, 1925, p. 13)

El buen resultado de la Selección nacional en los Juegos Olímpicos de Amberes de 1920 activaron una década gloriosa para el fútbol (Mateos, 1929). El mito de la popular "furia española" creó el estereotipo del estilo de juego de los equipos españoles, es decir, un juego arrollador y de fuerza, con el que también se intentó encauzar una política de nacionalización a través de la Selección de fútbol (Quiroga, 2014). En la década de los años veinte el juego de España se internacionalizó con la participación de la Selección (Martialay, 2006).

Un elemento coadyuvante en la transformación del fútbol residió en la estimulación que hacía la prensa al aprovechar las noticias sugestionadas por los ambientes futbolísticos, nacionales, regionales y locales. Cataluña fue la región que experimentó un rápido crecimiento de la prensa deportiva y especializada (Pujadas y Santacana, 2012). A ello también contribuía una substancial presencia de literatura técnica, periodística y jocosa (Torredadella y Nomdedeu, 2014, 2015, 2016).

Durante estos años, la rápida profesionalización y mercantilización de este deporte comportó una metamorfosis de los clubes que se convirtieron en suculentos negocios que acabaron en manos de empresarios. Las estructuras federativas regionales adoptaron un papel decisivo en la organización y complejidad de los campeonatos, cuyo proceso culminó con la instauración de la Liga, en la temporada 1928/29 (Martialay, 1996; Simón, 2015). En este momento, el fútbol ya se había consolidado por todo el país. No obstante, el desarrollo del fútbol catalán era muy superior al del resto de España, un reconocimiento que quedó confirmado en la publicación del *Llibre d'or del fútbol català* (Ribes, 1928), obra que recopilaba los inicios y la trayectoria de los mejores y numerosos equipos de esta región.

Por otro lado, hay que destacar las llamadas escuelas de fútbol, principalmente definidas por dos formas de juego. Una residía en el estilo de juego de los equipos vascos, de pases largos y encontronazos duros, el otro, en el estilo de los equipos catalanes, de pases cortos y de combinaciones de estrategia (Mateos, 1928).

Al llegar en la década de los años treinta, muchos clubes se vieron perjudicados por la depresión económica, entre ellos el FC Barcelona, que perdió importantes jugadores y la hegemonía de los años anteriores. De todos modos, subrayar las palabras de Pedro Rico (1930, p. 11), cuando sostenía que el fútbol representaba el "único sport que no es sport es, sin embargo el único también que está perfectamente organizado, aunque solo sea para sus fines".

Etapa empírica (1899-1909)

En 1861 apareció en una obra de Bouchardat, por primera vez, el concepto de “entrenamiento” (como práctica de preparación física), que era considerado como un “sutil equilibrio entre el ejercicio y el régimen” (Vigarello, 2006, p. 306). Décadas más tarde, Fernando Lagrange (1894, p. 213) manifestó desde el punto de vista del deporte, que el adiestramiento “es el arte de llevar al hombre a un grado de fuerza y de resistencia suficientes para soportar un ejercicio determinado”.

En Barcelona, cuando el deporte empezaba a tomar carta de naturaleza entre la juventud masculina (Torrebadella y Arrechea, 2015), Baldomero Álvarez, director de la revista *Barcelona Sport* daba a conocer que

muy pronto se publicará en esta –se refiere a Barcelona– un *Tratado de entrenamiento y preparación deportivo*, en el que colaboran dos escritores muy conocidos y aptos en la materia. Dicho tratado irá precedido de un prólogo, escrito por una de las notabilidades médicas de Barcelona, consumado ciclista. (Álvarez, 1897, p. 177)

Sin saber exactamente de qué obra se trataba, y si realmente se llegó a publicar, ciertamente en España no había todavía ningún tratado que se ocupase de la citada cuestión.

A finales del siglo XIX, el tratado *La fatiga y el adiestramiento físico*, de Philippe Tissié (1852-1935), médico, psicólogo y profesor de la Universidad de Burdeos, presentó en España las primeras aproximaciones al respecto. Asimismo, puede decirse que la figura del entrenador apareció frecuentemente asociada a la preparación física y técnica del ciclismo de competición (Tissié, 1899). Antes de la llegada del fútbol, el ciclismo era el deporte de competición por excelencia y el que reunía una mayor participación de aficionados (amateurs o semi-profesionales); su espectáculo rebosaba de público los numerosos velódromos de la época (Torrebadella-Flix, Olivera-Betrán, y M-Bou, 2015).

La palabra ‘adiestramiento’, utilizada por algunos para indicar la preparación al deporte de competición, según Antonio Viada (1902), procede de la traducción del vocablo francés ‘*entraînement*’. Viada (1902, p. 102), autor del *Manual del Sport* (1903), reclamaba en esa época que ya deberían figurar en el Diccionario las palabras “entrenamiento, entrenador, entrenar, deporte” (en el sentido de *sport*, único que hoy tiene)”. En el *Vocabulario en apéndice al volumen de Foot ball, Basse ball y Lawn tennis* aparece, probablemente por primera vez, una definición de la palabra “entrenamiento”: “Preparación metódica del jugador, por medio de ejercicios progresivos y de un régimen especial de vida, para adiestrarse en algún deporte o perfeccionarlo” (Gallach, 1912, p. 6). Sin embargo, varias décadas más tarde, Rufino Blanco (1930, p. 397) advertía que la palabra “entrenamiento” todavía no formaba parte de la RAE, “pero se usa como tecnicismo de los ejercicios físicos”.

Por consiguiente, a principios del siglo XX la figura del entrenador ya estaba presente en deportes de competición como el ciclismo o el remo. La obra de Tissié, *La fatiga y el adiestramiento físico*, estaba muy bien considerada y era el vademécum del entrenamiento deportivo. Hay que saber que este tratado fue traducido por Ricardo Rubio, director del Museo Pedagógico Nacional y uno de los principales propagandistas del modelo deportivo anglosajón en la ILE. Tissié abordaba cuestiones empíricas y de investigación acerca del entrenamiento físico y las adaptaciones agudas y crónicas. Además presentó un sistema de entrenamiento físico (educación física) como el más indicado para atender el desarrollo fisiológico, físico y psíquico:

Me he dedicado entonces a componer un método racional que fuese plástico, como el método sueco; respiratorio, como el método inglés; pero psíquico también, como debe serlo un buen método francés, método sintético que responda así al genio de la raza. (Tissié, 1899, p. XV)

Para Tissié, la realización del ejercicio físico estaba centrada en el concepto de adiestramiento físico, eje vertebral que constituía una verdadera ciencia en contribución a la fisiología, la patología y la psicología del cuerpo humano. Tissié citaba que el objetivo del adiestramiento era la mejora de la condición física, la cual estaba sometida a factores de herencia, raza, medio, sexo, etc.: “El adiestramiento físico es el arte de utilizar un conjunto de procedimientos, que consisten en hacer producir al cuerpo humano el máximo de trabajo con la mínima fatiga” (Tissié, 1899, p. 1). La aportación conceptual de la obra de Tissié fue especialmente significativa al contribuir a presentar en España las primeras bases e interpretaciones hacia lo que posteriormente sería desarrollado y conocido con el nombre de “entrenamiento deportivo”.

Entre 1899 y 1909 se desarrolló en España una etapa empírica del juego del fútbol. Esta etapa se caracterizaba por una total anarquía del juego. Había un gran desconocimiento del reglamento (Nomdedeu, 2014), los partidos se disputaban sin árbitros, con todo tipo de excesos y violencia exagerada; no había una federación nacional que pusiera orden al total desorden (Serra, 1907; Gamper, 1914; Garrido, 1907; Ferry, 1910).

Entrenarse al *foot-ball* no era nada fácil. Primeramente, los aficionados se solían reunir los domingos. La temporada tenía lugar durante los meses de frío. Empezaba hacia noviembre y finalizaba a finales de marzo. Ello permitía que entre temporada, los *sportsmen* (jóvenes burgueses) se dedicaran a otras prácticas deportivas como el ciclismo, el remo, las carreras a pie o la natación.

Con las primeras competiciones, el método más utilizado para el entrenamiento fue el mismo partido de fútbol. Los llamados “partidos de entrenamiento” fueron inicialmente la única manera de entrenar; al fútbol se aprendía jugando al fútbol (Escardó, 1903, p. 330). Al respecto, Tunmer y Fraysse (ca. 1910, p. 8) aconsejaban “no jugar más de dos veces a la semana; la fatiga producida por un *macht* es considerable y el abuso puede ser tan contraproducente como la misma falta de entrenamiento”. Pude decirse que estos partidos de entrenamiento fueron la manera más cómoda y habitual de entrenar (entrenamiento total), una fórmula que fue muy usual hasta 1919, como así se evidenciaban en muchas crónicas de la época.

Antes de la llegada de las federaciones atléticas, los equipos de fútbol fueron los primeros en considerar el atletismo como una especialidad afín a sus intereses deportivos. Entonces, el fútbol se consideraba como un deporte atlético en equipo, por lo que las destrezas atléticas (correr, saltar y lanzar) se hacían imprescindibles para el modo de jugar de la época (Tunmer y Fraysse, ca. 1910; Weber, 1909). Entre los primeros clubes en incorporar el atletismo se encontraba el Fútbol Club Barcelona (Carbó, 1924). En diciembre de 1899 el FC Barcelona ya anunciaba su intención de organizar concursos atléticos y carreras a pie (Los Deportes, 1899). Más tarde fue la Asociación Catalana de Clubs de Foot-ball (1905) la que promovió la continuidad de los concursos atléticos (cross country, carreras de velocidad, de resistencia, de obstáculos, saltos de altura, pértiga, longitud, lanzamientos, etc.), celebrados anualmente al finalizar cada temporada con el nombre de Fiesta Atlética de la Federación, y en la que participaban los jugadores más destacados de los equipos de Barcelona (Editorial, 1913; Mensa, 1908). Esta relación del fútbol con los deportes atléticos se hacía mucho más significativa cuando desde Cataluña se promovieron unos estatutos para integrar las especialidades atléticas a la futura Federación Española de Foot-ball (Mensa, 1909a).

En Madrid, a iniciativa del Athletic Club y el *Heraldo de Madrid*, también se organizaban esas carreras a pie que se decía, eran tan generalizadas en el extranjero. Una de estas primeras carreras, de diez kilómetros (el 23 de abril de 1905), fue arbitrada bajo la presidencia de Anselmo Sánchez, profesor de Gimnasia de S. M. el Rey Alfonso XIII. En ella participaron de 35 corredores representando las entidades de la Sociedad Gimnástica Española, el Madrid Foot-ball Club y el Atlético Club, los cuales también disputaron una

competición por equipos. En *Gran Vida* se mencionaba que carreras como estas eran una excelente propaganda de “perfeccionamiento de la educación física en España” (Dick, 1905, pp. 4-7).

A principios del siglo XX ya había una literatura futbolística que facilitaba la comprensión técnica y física del juego (Torrebadella-Flix y Nomdedeu-Rull, 2015); eran unos sencillos manuales, traducciones de obras extranjeras, que incorporaban rudimentarios consejos del modo de jugar (Tunmer y Fraysse ca. 1910; Weber, 1909).

Tunmer y Fraysse (ca. 1910, p. 7) introducían los conceptos de “preparación física y entrenamiento”, como base preliminar a la práctica del entonces aún llamado *foot-ball* y, a veces, balompié (Torrebadella-Flix y Nomdedeu-Rull, 2013). Estos autores remarcaban que un jugador debía disputar los partidos sin experimentar grandes fatigas, es decir, que al terminar los encuentros no experimentara apenas cansancio. Los preceptos higiénicos (entrenamiento invisible) también formaban parte de la preparación física de los jugadores: la ducha, la buena alimentación, los masajes, las bebidas, la abstención al alcohol (los llamados “aperitivos”) y al tabaco, o el trasnochar, configuraron el elenco normativo de la vida saludable que, según los expertos, requería el buen jugador de fútbol (Tunmer y Fraysse, ca. 1910; Weber, 1909).

La obra de Erns Weber (1909) introducía la primera sistematización del entrenamiento deportivo con ejemplos en varios deportes, entre ellos el fútbol. Conceptualmente, esta obra aportaba interesantes datos para racionalizar un programa de entrenamiento, que fue definido como “un conjunto de prácticas que tiene por objeto hacer al hombre más apto para soportar un trabajo determinado por la completa adaptación del organismo a ciertas condiciones particulares de su funcionamiento” (Weber, 1909, p. 37). Así, en entre los propósitos del entrenamiento se mencionaba el lograr “1º un desarrollo de la energía muscular y, 2º al aumento de resistencia contra la fatiga” (Weber, 1909, p. 37). Este autor hablaba de ejercicios de fuerza, velocidad y fondo, de ejercicios naturales y artificiales, de las condiciones higiénicas, de los periodos del entrenamiento general, preliminar y especial, de los efectos locales y generales, de la dosificación o graduación del ejercicio, del ejercicio físico en la mujer, del estado de forma física, del entrenamiento exagerado y de los diferentes tipos de gimnástica.

Etapas de concienciación (1910-1919)

Después de varios conflictos para conseguir una unificada Federación de foot-ball, ésta fue definitivamente constituida en 1913 con el nombre de Real Federación Española de Clubs de Foot-ball, agrupando a las diferentes federaciones regionales. A partir de entonces, los desafíos del fútbol experimentaron una fase de creación que fue alimentada por las reñidas competiciones regionales e interregionales, además del Campeonato oficial de España o Copa de S. M. el Rey.

En estos años, la escasa literatura técnica del fútbol, apenas aportaba aspectos significativos en cuanto a los diferentes modos de preparación física y técnica (Barba, 1912; Elias, 1914; Gibert, 1917; Graham, 1913). El fútbol todavía se movía en los ambientes burgueses, pero a medida que avanzaba esta segunda década fue extendiéndose hacia las capas medias.

Entre las primeras obras deportivas de sello español, la de Alejandro Barba (1912) presentaba el fútbol como una excelente preparación para el soldado y, por lo tanto, recomendaba su incorporación en las academias y cuarteles, por su exigencia atlética y ruda. Con ello, también se pretendía popularizar el juego entre la clase obrera.

El foot-ball es una lucha de ardimiento, el jugador se embraga, por decirlo así, en pleno juego, el entusiasmo ejerce un poderoso incentivo que le impulsa al ataque. Participa de todos los movimientos emocionantes que se observan en un verdadero campo de batalla; la esperanza, la pasión, la embriaguez de la victoria, y en la derrota el anhelo de revancha. No puede darse nada más varonil que este juego. (Barba, 1912, p. 126)

El desarrollo del fútbol coincidía también con la significativa difusión y popularización del método gimnástico sueco. La gimnasia sueca fue la responsable del primer boom editorial de la gimnástica moderna (Torredadella, 2013, 2011). Obras como las de Romero (1905), Kumlien (1907), Soleirol de Serves y Le Roux (1911) o Saimbraum (1912) gozaron de gran popularidad.

El entrenamiento individual, con el objetivo de mejorar la condición física del fútbol, se presentaba como una lógica que con el tiempo fue considerándose fundamental. Así lo recalca el profesor de educación física Marcelo Sanz (1913, p. 120), que aconsejaba la asistencia al gimnasio “para hacer su endurecimiento, adquirir elasticidad en los tejidos, flexibilidad en las articulaciones y la fuerza necesaria en los músculos; en esas condiciones no hay inconveniente en dedicarse al foot-ball”.

No todos los jugadores se tomaban en serio su preparación física, que entonces tenía un carácter individualizado. Todos los expertos recomendaban la práctica de los ejercicios gimnásticos y de otros deportes de complemento entre temporada. En cuanto al portero, la diferenciación de su preparación física era un aspecto importantísimo, por lo que Hans Gamper remarcaba que no podía descuidar su entrenamiento gimnástico personal, siendo conveniente la práctica de otros deportes como el boxeo, la lucha o el levantamiento de pesos (Hans, 1911e).

Generalmente se recurría a la práctica de la gimnasia sueca o de la gimnasia respiratoria –del Dr. Saimbraum– (Femenia, ca. 1920), que entonces eran gimnasias recomendadas para atender el mejor ejercicio higiénico y de base para prepararse y mantenerse, saludablemente, en toda actividad deportiva (Torredadella, 2013). Así Barba (1912) proponía:

Colocadas las manos sobre las caderas, levantar una pierna, la otra plegada, se levanta y baja la punta del pie, o bien se ejecuta de una extensión y una flexión de la pierna. De este modo se hacen trabajar diversos músculos y es excelente ejercicio de equilibrio. Esto se puede efectuar marcando el paso gimnástico.

Se separan los pies y colocando las manos en la nuca se ejecutan flexiones con las piernas. Este movimiento se hace en cuatro tiempos. 1 se levanta el cuerpo sobre la punta de los pies, 2 flexión de piernas 3 extensión de piernas y 4 flexión sobre los talones. Este ejercicio contribuye poderosamente al desarrollo de los músculos extensores de las piernas.

Otra vulgarización del entrenamiento que se practicaba era el popular salto a la cuerda, sobre los dos y un pie, respectivamente.

No solo era importante el equilibrio, también se requería velocidad. Nada mejor para adquirir dicho dominio que entregarse a una constante carrera por un espacio de 40 o 50 metros, acostumbrarse a las paradas instantáneas y a los arranques inesperados, que han de servir luego, para el que ejecute esta gimnasia, se convierta en un espléndido jugador (Barba, 1912).

Georges Graham (1913) insistía en la condición física necesaria para practicar el juego y aconsejaba la práctica ejercicios gimnásticos (saltar a la cuerda, reacciones de velocidad, cambios de ritmo forzados) y de otros deportes (boxeo, lucha, carreras atléticas y pedestres). Por su parte, Gibert (1917) aconsejaba la continuidad en los entrenamientos programados y no dejar pasar más de dos días sin entrenarse a lo menos una hora, siendo mejor ejercitarse diariamente.

Otro asunto importante, y que fue ganando significación en las décadas posteriores, residió en los consejos relacionados con la salud. Gamper fue uno de los primeros que apuntó preceptos de prevención de riesgos, vestimenta e higiene dirigidos a los principiantes:

1. Es sumamente peligroso, sobre todo en los comienzos, dedicar al juego muchas horas diarias. Hay que comenzar poco a poco, aumentando paulatinamente el espacio de tiempo.

2. Es regla precisa e ineludible el retirarse del campo de juego tan pronto como se sientan los primeros síntomas de fatiga. Es un error creer, en cualquier ejercicio atlético, que cuando el músculo se fatiga es cuando se desarrolla.

3. No debe nunca jugarse poco ni mucho en traje de calle. El vestido de juego más recomendado bajo los puntos de vista higiénico y práctico es el siguiente: pantalón de franela corto hasta 2 o 3 centímetros por encima de las rodillas, sin botones ni hebillas de clase alguna; cinturón de cuero, también sin hebilla o una faja; camisa de franela jersey, de ancho cuello, manga corta y algo abierta por el pecho. Nada de gorras ni casquetes, o cuando más un sombrero blanco de hilo que proteja el cogote de los rayos caniculares. Medias de lana gruesas, y nada de defensas de caria ni rodilleras; zapatos con tacos, guarda tobillos y plantilla de corcho, o goma roja. Los porteros podrán usar muñequeras de cuero y guantes a propósito, pero sería conveniente (teniendo siempre en cuenta que hablamos del fútbol como ejercicio higiénico) que se acostumbraran a jugar con las manos libres.

4. Después del juego es preciso cambiar del todo la ropa puesta. Es absolutamente antihigiénico ponerse el traje de calle encima del traje de juego. Séquese el cuerpo con una recia toalla y lávese luego o tómese una ducha fría según la estación y clima.

5. Hay que saber escoger el puesto que en el juego conviene a cada uno según sus condiciones físicas. Muchos casos se dan que una elección disparatada malogre los frutos del ejercicio. Así por ejemplo, nunca debe jugar en la puerta un individuo de temperamento nervioso pues la tensión que en ella se sufre le sería perjudicial. Debe reservarse el cargo para los que se fatigan fácilmente y en general a todos cuantos no convenga un prolongado ejercicio. El cargo de defensa tampoco cuadra a un carácter nervioso e impaciente. Para los de medio y delantero precisa gran resistencia y buenos pulmones. Como complemento a estas reglas, debernos añadir que un entrenador celoso de su misión y teniendo siempre presente que tiene a su cargo la regeneración de muchos cuerpos jóvenes, puede obrar milagros (Hans, 1911d, p. I).

Según José Elias (1914), el mejor entreno para llegar a ser un buen futbolista era realizar partidos contra equipos más fuertes. Además, había que practicar con constancia el entrenamiento personal desde el punto de vista atlético y desarrollo de ciertos músculos. El jugador debía buscar la base de su entrenamiento en el gimnasio con ejercicios de pesas y también había de tener en cuenta un trabajo de respiración, ya que dicha condición le haría superior a los jugadores vulgares. Las posibles actividades y ejercicios para el jugador podrían ser carreras de hasta 100 metros, excursionismo, alpinismo, salto a la cuerda, boxeo, etc. Eso sí, el hecho de realizar más de un partido semanal se consideraba contraproducente para el jugador, ya que muchos no estaban dotados físicamente y no rendían tanto al estar cansados del anterior partido de esa misma semana.

Con la progresiva especialización deportiva y los campeonatos, cada vez más serios, se hacía notar una preocupación por la conducta higiénica de los jugadores. Gibert (1917, p. 34) apuntaba que

El continuo trasnochar, la comida orgiaca, la lujuria inmoderada y el alcoholismo son los cuatro enemigos cerrados de jugador de foot-ball". Esta es una conducta que socialmente fue reprochada durante varias décadas. Aparecían normas como la que indicaba "suprimirse en absoluto el uso del tabaco media hora antes de entrar en el campo (Gibert, 1917, p. 35).

Ángel Femenia advertía sobre las consecuencias de los excesivos esfuerzos, las imprudencias de los neófitos, las sobrecargas, el agotamiento (*surmenage*) y los accidentes más frecuentes, ya fuese por situaciones fortuitas o por la excesiva violencia en el juego. Además, ofrecía dos consejos. El primero consistía en el elegir terrenos idóneos para el juego y, el segundo, entrenarse adecuadamente, puesto que el "entrenamiento da vigor, salud y seguridad en el juego" (Femenia, ca. 1920, p. 108).

Etapa de progresiva sistematización (1920-1930)

En los años veinte el jugador que deseaba alcanzar un cierto nivel debía procurar un entrenamiento riguroso y metódico por su cuenta. Sobre ello advertía Juan de Arzuaga (1923), ex entrenador del Athletic Club de Bilbao, que no se podía iniciar el entrenamiento técnico sin antes dedicarse al entrenamiento físico o gimnástico.

Alonso (1924, p. 67) trataba del “entrenamiento individual sistemático”, antes de intervenir en el juego de conjunto y criticaba la pésima preparación de los equipos, sin fundamentos y criterios técnicos. Por esto planteaba la necesidad de incrementar la dedicación o entrenamiento individual al desarrollo de los fundamentos (golpes con las dos piernas, recepciones, juego de cabeza, regates, conducciones, pases y chutes). Así por ejemplo, jugadores como Cros se preparaban físicamente todos los días por la mañana o por la tarde. El programa consistía en carreras de 100 metros a máxima velocidad, saltar a la cuerda y carrera continua por el campo de fútbol. El entrenamiento de equipo con el entrenador oficial tenía lugar dos veces a la semana (Antrax, ca. 1924). Un entrenamiento parecido era el que realizaba René Petit, reservándose también los ejercicios con balón para el día del entrenamiento de equipo. Uno de sus ejercicios preferidos era el de correr lo más rápidamente posible sin perder el balón (Urrusticoechea, ca. 1924).

Hanot (1923, p. 53) indicaba que el “futbolista ideal es el atleta completo” y, por eso, aconsejaba no interrumpir su preparación física fuera de la temporada y durante el verano, procurando participar en otros deportes atléticos. Pero advertía Hanot que, en España como en Francia, la mayoría de los jugadores de fútbol no tenían tiempo para dedicarse al entrenamiento. La popularización hacía que este deporte fuese el preferido de una parte importante de la clase trabajadora, y que su práctica se limitara simplemente a la recreación preferida de los domingos. Ello hacía que para la gran mayoría de los jugadores, el aprendizaje y desarrollo técnico, así como el entrenamiento físico, fuese el que se iba adquiriendo de partido en partido. No obstante, Hanot aconsejaba el provechoso resultado que se podía lograr de una sesión semanal de preparación física:

Entre dos domingos, el miércoles o el jueves, por ejemplo, puede el capitán de un equipo convocar a los jugadores en un gimnasio o un picadero para una sesión de entrenamiento de salto a la cuerda, arrancadas, carreras de resistencia, de *shots* y de detenciones de balón en todas las posiciones; de estos ejercicios, practicados moderadamente, se obtiene gran utilidad. (Hanot, 1923, p. 53)

El aspecto físico de los jugadores fue cambiando a lo largo de los años y fueron introduciéndose otras maneras de realizar este tipo de trabajo. Según Paulino Alcántara (1924), uno de los mejores jugadores del FCB, el entrenamiento de un jugador debía hacerse de la siguiente manera proporcional:

1º: Vuelta al campo lo más lenta posible moviendo piernas y levantando rodillas. 2º: Cinco minutos de gimnasia sueca, inspiración y expiración. 3º: Un sprint de veinte metros. 4º: Salto a la cuerda y después otro rato de gimnasia. 5º: Salto progresivo de vallas bajas y altas. 6º: Otra vuelta al campo, alternando cada veinte metros la carrera lenta con el sprint. (Alcántara, 1924, p. 94)

En cuanto a la parte técnica, Alcántara proponía que se diese inicialmente una vuelta al campo con balón, luego practicar ejercicios de conducción entre veinte sillas en línea recta a 2 metros de forma rápida, carreras con pases y, finalmente, chutes a portería a pelota parada y en movimiento. Asimismo diferenciaba aspectos técnicos especializados para el entrenamiento de atacantes, defensas y medios. Alcántara advertía que había que entrenarse de forma sistemática y seria, sin caer en las juergas nocturnas a lo “futbolística”: “Hay que entrenarse, entrenarse mucho y bien” (Tasis, 1925, p. 97).

Fueron varias las voces técnicas que exigieron que las sesiones individuales de entrenamiento fuesen a diario, y que los entrenos colectivos, en los que se ensayaban y desarrollaban las combinaciones de equipo, fuesen tres veces por semana, además de un partido de entrenamiento (Cabeza, 1926). Entre estas voces expertas se encuentran los entrenadores húngaros Pozsonyi (1924), del FC Barcelona, y Alkalay (1925), del Real Club Deportivo Español, los cuales también dieron a conocer públicamente sus métodos de entrenamiento.

El húngaro Sissy Silvio Alkalay (1925) proponía en *Método práctico para el entrenamiento de foot-ball* una programación de 15 días. Destacaba que en dichos entrenamientos “el entrenador debe fijarse si se practica con la debida energía, pero también debe impedir que llegue a extremos que agoten al individuo. El esfuerzo ha de guardar relación con el desarrollo y la edad del jugador” (Alkalay, 1925, p. 48).

El programa de preparación era el siguiente:

- Primer día: Un cuarto de hora de gimnasia sueca para comenzar. Posteriormente en grupos de 4-5 jugadores se ponen alrededor de una estaca de madera, distanciados por 10 metros aproximadamente y el objetivo es a través de pases con el interior del pie tocar la estaca, durante 15 minutos. Seguidamente, un jugador le lanzará a otro el balón desde unos 15 metros de distancia y este tendrá que controlar-lo. Finalmente, saltar a la cuerda entre 80 y 100 veces y dar una vuelta al campo con una posición corporal óptima y respirando correctamente.
- Segundo día: Un cuarto de hora de gimnasia sueca. Seguidamente, conducción del balón por unas líneas determinadas, haciendo forma de zigzag y sin adelantar la pelota más de 50-60 centímetros, durante 15 minutos. Finalmente, saltar a la cuerda entre 80 y 100 veces y una vuelta al campo.
- Tercer día: Un cuarto de hora de gimnasia sueca. Seguidamente, se clavarán estacas a lo largo del campo y los jugadores deben conducir alrededor de ellas sin tocarlas. Finalmente, saltar a la cuerda entre 80 y 100 veces y una vuelta al campo.
- Cuarto día: Un cuarto de hora de gimnasia sueca. Realizar un rondo en grupo de 4-5 jugadores, durante 20 minutos. Posteriormente, el entrenador lanzará balones al aire y por grupos de 3 jugadores tendrán que disputárselo y durará 15 minutos. Finalmente, dos *sprints* de 40 metros, 80-100 saltos a la cuerda y vuelta al campo.
- Quinto día: Un cuarto de hora de gimnasia sueca. Posteriormente los tres delanteros interiores correrán tres o cuatro veces lo largo del campo dándose pases adelantados, cada vez más rápido. Los extremos conducirán la pelota un rato en línea recta y otro rato haciendo forma de serpiente. Los defensas y medios jugarán de cabeza y también realizarán pases por parejas de 40-50 metros de distancia. Para finalizar, saltar a la cuerda de 100 a 150 veces y dar dos vueltas al campo.
- Sexto día: Un cuarto de hora de gimnasia sueca. Luego dar “pases matemáticos” por parejas a diferentes distancias. Saltar cuerdas de 50 y 80 centímetros. Finalmente, dos carreras de 100 metros anotando el tiempo que se tarda en cada una de ella, para intentar ir reduciendo el tiempo, saltar a la cuerda de 100 a 150 veces y dos vueltas al campo.
- Séptimo día: Un cuarto de hora de gimnasia sueca. Dos carreras de sprint de 30 metros, correr dos veces 20 metros para atrás, apoyándose en las puntas de los pies y con pasos cortos. Posteriormente, realizar pases entre dos estacas, separadas por 60 centímetros. Una carrera con el balón durante 100 metros, sin que este se separe del pie. Finalmente, saltar a la cuerda de 100 a 150 veces y dar dos vueltas al campo.
- Octavo día: Un cuarto de hora de gimnasia sueca. Cada jugador entrenará individualmente con el balón. Se colocará un cuadrado dentro de la portería, colgando y el entrenador lanzará un balón a cada jugador para que rematando con la cabeza lo introduzcan por dicho cuadro. Posteriormente lo practicarán alternando los dos pies, de bolea, medias vueltas, bote pronto, etc. Finalmente saltarán a la cuerda de 100 a 150 veces y dar 3 vueltas al campo.

- Noveno día: Un cuarto de hora de gimnasia sueca. Ensayar saques de esquina durante media hora. Posteriormente, delanteros y medios realizaran pases a lo largo del campo, durante media hora. Para finalizar saltar a la cuerda entre 100 y 150 veces y dar tres vueltas al campo.
- Décimo día: Un cuarto de hora de gimnasia sueca. Media hora de *hand-ball* y un partido de media hora de fútbol.
- Onceavo día: Un cuarto de hora de gimnasia sueca. Conducción del balón de diferentes formas, direcciones y velocidades. Saltar a la cuerda de 150 a 200 veces y tres vueltas al campo.
- Doceavo día: Media hora de gimnasia sueca y un *cross-country* de 2.000 – 3.000 metros.
- Treceavo día: Media hora de gimnasia sueca. Saltos para rematar la pelota con la cabeza, la cual nos lanzará el entrenador. Saltar a la cuerda 200 o 300 veces y dar cuatro vueltas al campo
- Catorceavo día: Saltar vallas de 1 metro con estilo. Además, rematar balones que lanza el entrenador. Saltar a la cuerda de 200 a 250 veces y dar cuatro vueltas al campo.
- Quinceavo día: Media hora de gimnasia sueca. Media hora de chutes con el empeine alternando los pies.

Alkalay (1925) concebía dos días de entrenamiento a la semana; el primero de una hora, luego de hora y media, y, finalmente, de dos horas. Además, insistía en la prohibición total de beber alcohol y fumar, la utilización del masaje una vez por semana y el uso de frecuentes de fricciones tonificantes.

Para Miguel Cabeza (1926), la base de la educación y la flexibilidad muscular necesaria se encontraba en la gimnasia sueca, dándole mucha importancia a los ejercicios destinados a aumentar la capacidad torácica. Además, estos ejercicios podían alternarse con ejercicios de saltos a la cuerda y carreras de sprint de 1.000 metros, aumentando progresivamente a 5.000 metros.

Los jugadores profesionales fueron tomando conciencia del entrenamiento personal y mejoraron su condición física, pero no así los neófitos y una gran mayoría de jugadores que al practicar el fútbol sin la debida condición física ponían en riesgo sus propias vidas. Los programas de preparación física cada vez fueron más específicos. A ello contribuía el conocer cómo se entrenaban los jugadores ingleses. Los programas de entrenamiento individualizado residían en el robustecimiento generalizado del cuerpo, con énfasis en el sistema cardio-respiratorio (gimnasia respiratoria, saltar a la cuerda); y en las carreras de resistencia (1500 a 3000 m) de intensidad moderada, los ejercicios de poleas, el levantamiento de pesos ligeros, los saltos variados y las carreras de velocidad (entre 40 a 100 m). Asimismo se insistía en las normas de higiene, los cuidados alimenticios, la frecuencia de los masajes, la abstinencia a trasnochar y a los malos hábitos del tabaco y del alcohol (Anónimo [Llovera], 1930).

Rufino Blanco (1930) criticaba que en la preparación de los deportes no se hacía bajo métodos pedagógicos y que no existía dosificación científica en las cargas de entrenamiento. Este pedagogo y buen conocedor de la educación física y el deporte en España (Torrebadella, 2014), advertía que el deporte desmedido, con “sobreentrenamiento”, provocaba el agotamiento de las energías vitales, deformaciones, desequilibrios orgánicos, traumatismos y heridas, efectos respiratorios y cardíacos a (Blanco, 1930, p. 468-470). También señalaba que todo ello podría evitarse con la intervención facultativa de médicos especializados en el ejercicio y unos adecuados reconocimientos para autorizar la práctica física.



Imagen 1. “El *footing* enérgico bajo el sol con medida, es un buen ejercicio para eliminación de peso inútil acumulado durante el descanso veraniego”. Jugadores del Valencia FC entrenados por Greenwell. Fuente: *As*, 11 de septiembre de 1933, p. 9. Biblioteca Nacional.

A pesar de todo, la preparación física del fútbol en los años treinta experimentó un cambio importante. Los jugadores eran más atléticos, no sólo rendían más, también jugaban mejor. La condición física era un aspecto a destacar, tanto es así, que la prensa deportiva empezó a prestar interés de cómo se preparaban físicamente los equipos. Fijándonos en el diario *As* (Madrid), comprobamos cómo las noticias de los entrenamientos ocupan un espacio importante, sobre todo al principio de la temporada. Así, aparecían crónicas sobre cómo se preparaban algunos de los mejores equipos de la Liga. En estas crónicas se dejaba sentir la influencia de una preparación, principalmente basada en ejercicios atléticos, la gimnasia sueca y, también, aparecían las carreras llamadas *footing* (Imagen 1). Observando las imágenes comprobamos cómo se seguía un estilo de enseñanza basado en el mando directo, es decir, unas formas de dirigir las sesiones bajo la autoridad técnica del entrenador, el cual imponía una disciplina prácticamente militar.

Mr. Pentland, entrenador del Athletic Club de Bilbao, aludía a la figura del “Training”, que era quien ayudaba al “coaching”, el verdadero entrenador. El “Training”, dice Pentland (1932, p. 19), se “ocupa de perfeccionar la condición física del jugador –cosa de más importancia de lo que parece–”. Así aparece, por primera vez, la figura del preparador físico, cuya función principal es garantizar la buena condición física de los jugadores, especialmente, al iniciar la temporada. Así, por ejemplo, se citaba que el nuevo entrenador del Madrid FC había encontrado a los jugadores “faltos totalmente de preparación física” (Rodríguez, 1934, p. 4). No obstante comprobamos que los ejercicios continuaban siendo los mismos de las décadas pasadas: gimnasia sueca, ejercicios naturales de movilidad articular, abdominales, saltos con la cuerda, saltos de vallas, carreras de velocidad y de resistencia o *footing*. (Imagen 2).

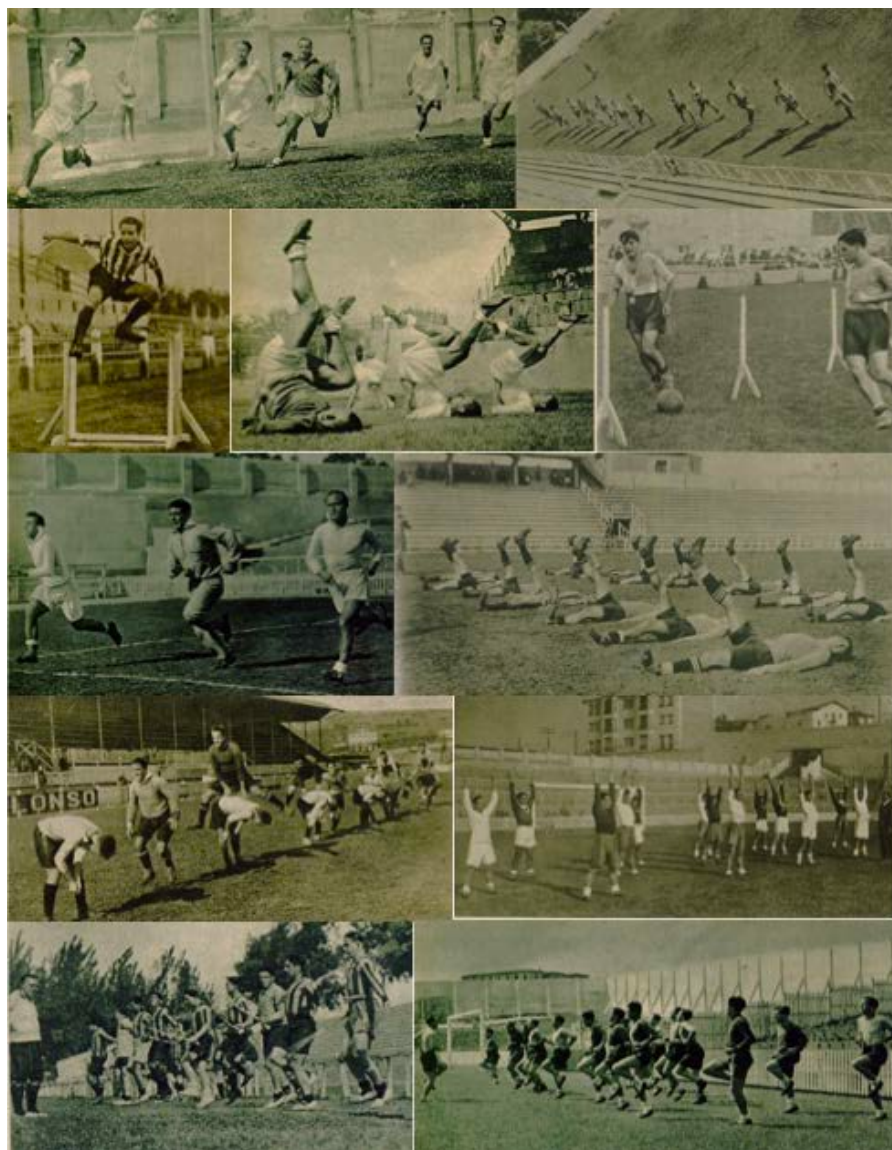


Imagen 2. Ejercicios de preparación física de distintos equipos de fútbol. Imágenes tomadas de la revista AS (1932-1936). Fuente: Biblioteca Nacional.

Conclusiones

En los inicios del fútbol, la condición física fue una de las preocupaciones más importantes reflejadas en la literatura técnica futbolística. Si el nivel técnico de los equipos era generalmente muy elemental y tosco, también ocurría lo mismo con la condición física de los jugadores (aficionados, amateurs y profesionales), que apenas alcanzaba el nivel requerido para disputar el juego en condiciones. La percepción popular que hoy tenemos de la preparación física en el deporte dista mucho de la del imaginario colectivo de principios del siglo XX. En la actualidad, la preparación física es un aspecto muy importante en la formación de cualquier jugador de fútbol y puede decirse que es tan determinante como el dominio técnico individual. Condición física y técnica son cualidades imprescindibles para alcanzar un buen nivel de juego. Hoy la preparación física del fútbol corre a cargo de experimentados técnicos. La figura del preparador físico es relevante y prácticamente no se puede prescindir de él.

A principios del siglo pasado, la base de una condición física la proporcionaba sobre todo una gimnasia racional y metódica como la sueca; un tipo de ejercicio físico que (en su ejecución pura) muy poco tiene que ver con la preparación que actualmente se realiza en el deporte. Autores expertos sobre el fútbol insistían en la gimnasia sueca para mejorar el rendimiento físico del jugador de fútbol. Asimismo recalcabán la importancia de otros ejercicios de tipo atlético saltos, carreras de velocidad y resistencia,... como el aspecto más físico y específico para desarrollar habilidad, potencia y resistencia en el juego.

Finalmente destacar las prescripciones higiénicas que manifestaban los expertos ante la preocupante afición de los futbolistas en cultivar conductas de riesgo poco saludables. Por consiguiente, se tenían en cuenta también los hábitos saludables de los jugadores, advirtiéndoles que, si no descansaban lo suficiente y si no llevaban una vida sana, esto les perjudicaría gravemente en su mejoría y desarrollo de las capacidades futbolísticas, impidiendo su estado de forma.

Referencias

- Alcántara, P. (1924). *Mis memorias*. Barcelona: Imp. Garrofe.
- Alkalay, S. S. (1925). *Método práctico para el entrenamiento de foot-ball*. Barcelona: Lit. Ramón Oliver.
- Alonso, F. (1924). *Fútbol: Asociación y Rugby*. Madrid: Biblioteca Deportes Calpe.
- Álvarez, B. (1897, 17 de abril). De todo un poco. *Barcelona Sport*, pp. 176-178.
- Anónimo [Llovera, J.] (1930). *Modo de entrenarse en el futbol. Con el reglamento oficial del juego*. Barcelona: Ed. B. Bauzá.
- Antrax (ca. 1924). *Los "ASES" Deportivos - Cros*. Barcelona: Ronda Universidad, 11.
- Artells, J. J. (1972). *Barça, Barça, Barça. FC Barcelona, esport i ciutadania*. Barcelona: Ed. Laia.
- Arzuaga de, J. (1923). *Técnica y práctica del Football Asociación*. Bilbao: Imp. de la Viuda e Hijos de Hernández.
- Asociación Catalana de Clubs de Foot-ball (1905, 21 de enero). *Cross Country. Los Deportes*, p. 39.
- Asociación de clubs de Foot-ball de Barcelona (1902). *Reglamento de foot-ball adoptado por la por la Asociación Clubs Foot-ball*. Barcelona: s.e.
- Barba, A. (1912). *Foot-ball, baseball y lawn tennis*. Barcelona: Soler.
- Blanco, R. (1930). *Teoría de la educación, tomo I*. Madrid: Lib. Ed. de Hernando.
- Brasó, J., y Torrebadella, X. (2015a). "El marro", un juego tradicional y popular en la educación física española (1807-1936). *Revista Complutense de Educación*, 26(3), 697-719.
- Brasó, J., y Torrebadella, X. (2015b). El joc del 'rescat' en el procés constituent de l'esport contemporani a Catalunya (1920-1926). *Aloma: Revista de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 33(1), 79-91.
- Cabeza, M. (1926). *Las leyes del juego del Fútbol asociación (Novísimo Reglamento internacional), con anotaciones, comentarios y explicación de los casos y un apéndice sobre el entrenamiento*. Barcelona: Ed. Imp. de Eugenio Subirana.
- Cantó, F. (1925). *Influencia de los Deportes en la educación física*. Castellón: Talleres Tipográficos Hijo de J. Armengot.
- Castro, M. (2012). *Orígenes del fútbol Sevillano*. Madrid: Editorial Punto Rojo.
- Díaz Noci, J. (2000). Los nacionalistas van al fútbol. Deporte, ideología y periodismo en los años 20 y 30. *ZER Revista de Estudios de Comunicación*, 9, 357-394.
- Dick (1905, 1 de abril). Carreras a pie. *Gran Vida*, pp. 4-7.
- Editorial (1913, 1 de enero). Fiesta de la Federación Catalana de C. F. *Stadium*, p. 16.
- Elias, J. (1914). *Football asociación*. Barcelona: R. Tobellá.
- Escardó, J. (1903, 24 de mayo). Foot-ball. *Los Deportes*, pp. 328-331.
- Fanny (1918). *El médico en casa: tratado de higiene y de medicina popular, para uso de los padres de familia* [Prólogo del Dr. Saimbraum]. Barcelona: Sociedad General de Publicaciones.
- Femenia, Á. (ca. 1920). *El jugador de foot-ball: Libro práctico para jugar, dirigir y presenciar partidos de football association*. Barcelona: Cooper.
- Gallach, J. (1912). Vocabulario en apéndice al volumen de Foot ball, Basse ball y Lawn tennis. En A. Barba (Aut.), *Foot ball, Basse ball y Lawn tennis*. Barcelona: Manuales Soler.
- Gamper, J. (1914). Prólogo. En J. Elías (Aut.), *Football asociación* (pp. 9-18). Barcelona: R. Tobellá.
- García-Candau, J. (1996). *Épica y lírica del fútbol*. Madrid: Alianza Editorial.
- García-Castell, J. (1968). *Historia del futbol catalá*. Barcelona: Ed. Aymá.
- Garrido, J. M. (1907, 16 de febrero). Foot-ball. Sobre el Reglamento de Foot-ball. *Los Deportes*, pp. 176-177.
- Gibert, S. (ca. 1917). *¿Quiere V. jugar al Foot-Ball? Método práctico para jugar al Foot-ball y Reglamento Internacional del atlético juego*. Barcelona: Ediciones Bauza.
- Graham, G. (1913). *Novísimo tratado de Foot-Ball. Método práctico para jugar al foot-ball y apreciar la licitud y oportunidad de los jugadores*. Barcelona: Ciencias y Letras.
- Hanot, G. (1923). *El fútbol Asociación*. Madrid: Ediciones Españolas.
- Hans (1911e, 15 de Agosto). La táctica en el foot-ball. El Goal-Keeper. *Stadium*, pp. I –II.
- Hebert. G. (1925). *El sport contra la Educación física*. Barcelona: Imp. Mercantil.

- Juarros, C. (1925). *Normas de educación sexual y física*. Madrid: Renacimiento.
- Kumlien, L. G. (1907). *La gimnasia para todos*. Madrid: Librería Gutemberg de José Ruiz.
- Lagrange, F. (1894). *La higiene del ejercicio en los niños y los jóvenes*. Madrid: Lib. de José Jorro.
- López Fariña, M. A. (2013). La escuela de Gimnasia de la RSEAP de Santiago (II). En *Memoria de la Real Sociedad Económica de Amigos del País de la Ciudad de Santiago* (pp. 63-81). Santiago: Real Sociedad Económica de Amigos del País de la Ciudad de Santiago.
- Los Deportes (1899, 24 de diciembre). Miscelánea. *Los Deportes*, p. 1110.
- Martialay, F. (1996). *Implantación del profesionalismo y nacimiento de la liga*. Madrid: Real Federación Española de Fútbol.
- Martialay, F. (2006). *Todo sobre la selección Española*. Madrid: Esteban Sanz.
- Masferrer, N. (1928). Episodios del año 1913. En B. Ribes Bancells (Ed.), *Llibre d'or del fútbol català* (pp. 498-499). Barcelona: Edicions la "Monjoia".
- Mateos, J. M. (1928). La escuela catalana. En B. Ribes Bancells (Ed.), *Llibre d'or del fútbol català* (pp. 510-511). Barcelona: Edicions la "Monjoia".
- Mateos, J. M. (1929). *De Amberes a Montevideo*. Bilbao: La Editorial Vizcaína.
- Mensa, M. (1908, 18 de junio). Foot-ball. Fiesta Federación. *El Mundo Deportivo*, p. 4.
- Mensa, M. (1909, 19 de agosto). Federación Española de Clubs de Foot-ball. *El Mundo Deportivo*, pp. 1-2.
- Navarro, E. (1917). *Álbum histórico de las sociedades deportivas de Barcelona*. Barcelona: Imp. José Ortega.
- Nomdedeu, A. (2014). Diccionario Histórico de Términos del Fútbol (DHTF): el léxico en el primer reglamento de fútbol (1902) publicado en español. *Cuadernos del Instituto Historia de la Lengua*, 9, 185-205.
- Nomdedeu, A. (2015). Primeras documentaciones del *Diccionario Histórico de Términos del Fútbol*: contexto, textos fundamentales y términos (1890-1899). *Estudios de Lexicografía*, 1, 60-73.
- Olavarrieta, J. B. (1930). *La salud por el ejercicio*. Ávila: Senén Martín.
- Oliveras, M. (1927). *Metodización de la Cultura física*. Barcelona: Sucesor de Enrique Teodoro.
- Pentland, J. B. (1932, 5 de diciembre). El arte de preparar un equipo de fútbol. Capítulo II. "Training" no es lo mismo que "coaching". As, pp. 19-20.
- Peris, E. (1928). Historial del Col·legi català d'Arbitres de Futbol. En B. Ribes Bancells (Ed.), *Llibre d'or del fútbol català* (pp. 21-23). Barcelona: Edicions la "Monjoia".
- Polo, J. (1987). Regeneracionismo y deporte. En R. Zabalza Ramos (coord.), *Orígenes del deporte madrileño, 1870-1936. Condiciones sociales de la actividad deportiva* (pp. 49-79). Madrid: Comunidad de Madrid.
- Porras, E. C. (1925). *Educación física: Concepto general desde el punto de vista higiénico, de los deportes actuales y su acción benéfica o perjudicial en el desarrollo de la juventud*. Madrid: Imp. de la Ciudad Lineal.
- Pozsonyi, E. (1924). *El entrenamiento en el fútbol*. Barcelona: s.e.
- Pujadas, X., y Santacana, C. (1999). De club deportivo a símbolo del catalanismo: el Barça (1915-1925). *L'Avenç*, 238, 33-38.
- Pujadas, X., y Santacana, C. (2001). La mercantilización del ocio deportivo en España. El caso del fútbol (1900-1928). *Historia Social*, 47, 147-167.
- Pujadas, X., y Santacana, C. (2012). Prensa, deporte y cultura de masas. El papel del periodismo especializado en la expansión social del deporte en Cataluña hasta la guerra civil (1890-1936). *Historia y Comunicación Social*, 17, 139-155.
- Quiroga, A. (2014). *Goles y banderas: fútbol e identidades nacionales en España*. Madrid: Marcial Pons.
- Revuelta, A. (1912). *Necesidad e importancia de la educación física*. Santiago: Tipografía Galaica.
- Ribes, B. (Ed.) (1928). *Llibre d'or del fútbol català*. Barcelona: Edicions la "Monjoia".
- Rodríguez Ruíz, G. P. (1919, 27 de febrero). Modernas orientaciones de los deportes II. *El Mundo Deportivo*, p. 1.
- Rodríguez, C. (1934, 8 de enero). Por qué el Madrid está en baja forma. As, pp. 4-5.
- Romero, V. (1905). *Cartilla-compendio de gimnasia racional a pie firme y manos libres*. Madrid: Imp. de los Hijos de M. G. Hernández.
- Ruiz-Ferry, R. (1910, 30 de septiembre). Foot-ball. España Automóvil (España Deportiva. Suplemento dedicado a todos los deportes), pp. 7-8.
- Sáez, A. (1924). *Prolegómenos de gimnasia e higiene: tratado de los principales y más sencillos ejercicios de gimnasia sueca*. Requena: Imp. "La Voz de Requena".
- Saimbraum (1912). *Salud, fuerza y belleza por medio de la Gimnasta Sueca*. Barcelona: Ed. Hyma.
- Sanz, M. (1913). *Ensayo de una higiene deportiva o de los deportes ante la higiene*. Madrid: Imp. "La Correspondencia Militar".
- Sanz, M. (1915). *Manual de gimnasia higiénica y juegos escolares*. Madrid: Est. Tip. Juan Pérez Torres.
- Serra, A. (1905, 9 de enero). El foot-ball. *La Vanguardia*, p. 1.
- Serra, A. (1907, 9 de febrero). El Foot-ball (conclusión). *Los Deportes*, pp. 151-152.
- Simón, J. A. (2011). La mercantilización del fútbol español en los años veinte: de la implantación del profesionalismo al nacimiento del campeonato nacional de liga. *Esporte e Sociedade*, 18, 1-30.
- Simón, J. A. (2014). Fútbol e identidades: la actuación de la selección española de fútbol en los Juegos Olímpicos de Amberes y París a través de su impacto en la prensa. *Revista Brasileña de Ciências do Esporte*, 36(1), 225-239.
- Simón, J. A. (2015). *Construyendo una pasión. El fútbol en España, 1900-1936*. Logroño: Unir Editorial.
- Soleirol de Serves, y Le Roux, M. (1911). *Manual de gimnasia racional y práctica* (2ª ed.). Madrid: Bailly-Balliere.
- Tassis, J. de (1925). *Los campeones de Cataluña y Alcántara. Confidencias del excapitán del F. C. Barcelona*. Barcelona: Imp. Domingo Garrofé.
- Tissié, Ph. (1899). *La fatiga y el adiestramiento físico*. Madrid: Enrique Rojas.

- Torreadella-Flix, X. (2014). Rufino Blanco Sánchez y las fuentes bibliográficas de la educación física y el deporte en España. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 37, 281-284.
- Torreadella-Flix, X., & Olivera-Betrán, J. (2013). The Birth of the Sports Press in Spain within the Regenerationist Context of the Late Nineteenth Century. *The International Journal of the History of Sport*, 30(18), 2164-2196.
- Torreadella-Flix, X., Olivera-Betrán, J., M-Bou, M. (2017). The origins of football in Spain. From the first press appearance to the constitution of the first clubs (1868-1903). *The International Journal of the History of Sport* <https://doi.org/10.1080/09523367.2017.1365707>
- Torreadella-Flix, X., Olivera-Betrán, J., y M-Bou, M. (2015). Origen y institucionalización del asociacionismo gimnástico deportivo en España en el siglo dieciocho (1822-1900). *Apunts. Educación Física y Deportes*, 119, 7-54.
- Torreadella-Flix, X., y Nomdedeu-Rull, A. (2013). Foot-ball, futbol, balompié... Los inicios de la adaptación del vocabulario deportivo de origen anglosajón. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 31, 5-22.
- Torreadella-Flix, X., y Nomdedeu-Rull, A. (2014). Repertorio bibliográfico del fútbol en España (1900-1936). 121 obras para interpretar el impacto social del fútbol en la historia contemporánea. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 115, 7-32.
- Torreadella-Flix, X., y Nomdedeu-Rull, A. (2015). Los primeros libros de fútbol publicados en España (1900-1919). *Revista General de Información y Documentación*, 25(1), 113-139.
- Torreadella-Flix, X., y Nomdedeu-Rull, A. (2016). La popularización del fútbol en España. Análisis del fenómeno a través de la literatura especializada del fútbol. *Revista General de Información y Documentación*, 26(1), 119-146.
- Torreadella-Flix, X., y Olivera-Betrán, J. (2016). Institucionalización del fútbol en el ejército español (1919-1920). Orígenes del patriotismo futbolístico nacional. *El Futuro del Pasado*, 7, 497-532.
- Torreadella, X. (2011). *Repertorio bibliográfico inédito de la educación física y el deporte en España (1800-1939)*. Madrid: Fundación Universitaria Española.
- Torreadella, X. (2012). Orígenes del fútbol en Barcelona (1892-1903). *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 27, 80-102.
- Torreadella, X. (2013). La aportación bibliográfica de Joan Bardina a la educación física moderna (1911-1939). *Cabás*, 9, 1-22.
- Torreadella, X., y Arrechea, F. (2015). *Los orígenes de una ciudad olímpica. La vida gimnástica-deportiva en la Barcelona decimonónica*. Madrid: CIHEFE.
- Tunmer, N. G., y Frayse, E. (ca. 1910). *Foot-ball, según los consejos de M. M. Tunmer y Frayse, Waterpolo. Jiu-Jitsu por el barón Rene de Montespin*. Barcelona: Editorial Ibero-americana.
- Turuzeta, J. (2012). *El Athletic Club. Origen de una Leyenda. Cuando el león era un cachorro*. San Sebastián: Txertoa.
- Urrustiochea (ca. 1924). *Los "ASES" Deportivos – René Petit*. Barcelona: Ronda Universidad, 11.
- Viada, A. (1902, 16 de febrero). ¿En qué quedamos? A Narciso Masferrer. *Los Deportes*, pp. 100-102.
- Viada, A. (1903). *Manual del Sport*. Madrid: Ed. Adrian Romo.
- Vidal, M., y Vidal, J. (2005). *Història del Reial Mallorca (2016-2003)*. Palma de Mallorca: Documenta Balear.
- Vigarello, G. (2006). *Lo sano y lo mal sano. Historia de las prácticas de la salud desde la Edad Media hasta nuestros días*. Madrid: Abada Editores.
- Weber, E. (1909). *Sports Atléticos*. París: Casa editorial Garnier Hermanos, s.a.

Referencia del artículo:



Pérez-Martínez, C., Torreadella-Flix, X. (2017). La preparación física del fútbol en España (1899-1930). *E-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte* 13(2), 113-130.

<http://www.e-balonmano.com/ojs/index.php/revista/index>