

ENTREVISTA A JOSÉ SÁNCHEZ GARCÍA DIRECTOR ESCUELA WU CHI

Por María José Gala



Siguiendo la línea de las entrevistas que venimos manteniendo con José Sánchez, comparto con todos vosotros el tema de la segunda entrevista que me ha concedido y que versa sobre uno de sus últimos trabajos y aplicaciones: El entrenamiento de árbitros de élite que llevó a cabo trabajando en la FIFA desde 2008 hasta el mundial de Sudáfrica 2010.

En la siguiente entrevista me gustaría que nos hablara sobre el “Qi” un tema que suscita tantas controversias como multitud de versiones y respuestas.

Cualquier idea o comentario por vuestra parte, estaré a vuestra disposición en:

marijose-go@hotmail.es

José Sánchez ha dedicado su vida al estudio, práctica e investigación en diferentes campos como las Artes Marciales, la meditación, la medicina natural y el desarrollo personal y el chamanismo. Todas las técnicas manifiestan un equilibrio en el que se apoyan y nutren mutuamente, constituyendo una evolución y un desarrollo en todos los campos. Esta actitud le ha llevado a aceptar retos en los que ha probado la validez de sus prácticas, como el trabajo que realizó en la FIFA desde el año 2008, basado en un programa de formación arbitral que llevaba por nombre Energy Area. En esta entrevista nos habla de su paso por la FIFA, del trabajo que realizó y de los resultados y logros obtenidos.

José...Has trabajado para la FIFA desde el año 2008. El día 9 de junio del 2010, el diario MARCA publicó una entrevista que te concedió con motivo del Mundial de Sudáfrica, esta faceta de tu trabajo no es muy conocida, me gustaría que nos hablaras de ella. ¿Cómo y cuándo empezaste en ella?

Recibí la llamada de la FIFA en noviembre del 2007 y empezamos a trabajar en enero del 2008. El objetivo era desarrollar al máximo nivel un programa de asistencia profesional del arbitraje desde 2008 hasta el mundial de Sudáfrica del 2010. Para ello tenía que crear un programa basado en técnicas que yo pudiera conocer aplicadas a las necesidades que pudiera detectar para mejorar el rendimiento de los árbitros de élite en el campo de fútbol. Era la primera vez en 105 años de historia del fútbol que se intentaban ampliar visiones desde ópticas no convencionales. Un reto grande para todos, sin duda y un riesgo alto.



<http://www.escuela-wuchi.com/multimedia/textos/articulos/marca.pdf>

Cuéntanos en que área se desarrollaba ese programa de trabajo y como se estructura el arbitraje mundial en la FIFA.

La FIFA es la organización que gestiona el fútbol en todo el mundo, organizando el campeonato mundial cada cuatro años, que es el evento deportivo más grande del deporte en cuanto a repercusión social y mediática, incluso por encima de los Juegos Olímpicos que se realizan en una ciudad, mientras que el mundial de fútbol se realiza en todo un país. El campeonato mundial de fútbol mueve más televisiones, prensa, trabajo, público y dinero que los Juegos Olímpicos. Además la FIFA organiza campeonatos mundiales sub-20 y sub-17, campeonato mundial de clubes, copa confederaciones, campeonatos mundiales de Beach Soccer y Fútbol Playa y campeonatos mundiales femeninos.

Dentro de la FIFA hay un departamento de arbitraje. El director del departamento mundial en ese momento era José María García Aranda, que fue para muchos el mejor árbitro de la historia de España. Su objetivo era profesionalizar y elevar el nivel de los árbitros de élite y para ello dentro del departamento de asistencia al arbitraje profesional, en el cual participaban 54 árbitros de todo el mundo con sus 3 asistentes, se realiza un proceso de selección año tras año en el que se elijen los 24 árbitros que van a ir al mundial de fútbol.



El equipo estaba formado por 4 instructores técnicos, todos ex árbitros mundialistas, dirigidos por un ingeniero químico, 4 instructores físicos entre ellos un catedrático de Educación Física, un grupo de 2 fisioterapeutas notorios junto a uno de los más grandes acupuntores de Japón, un grupo de 2 grandes psicólogos deportivos españoles y yo.

Existía un área técnica, un área física, un área médica, un área psicológica y se crea con mi llegada, un área nueva que se llamó área de energía. Mi trabajo allí consistía en detectar las necesidades del árbitro de élite, sometido a su entrenamiento, a su estrés, a la increíble presión que soporta y a partir de ahí proporcionar herramientas y después ver resultados, pero lo primero que había que hacer era detectar necesidades. No tenía ningún sentido poner a un árbitro a hacer una técnica sin saber cual es su realidad, lo que necesita, lo que le pasa y ver si se le puede ayudar o no. La primera fase de mi proyecto allí fue la detección de necesidades.

¿A qué tipo de necesidades se puede enfrentar un árbitro de élite y cuál es su realidad?

Un árbitro de élite tiene de media 38 años, es algo que la gente no conoce, y un jugador de fútbol 25 años. El jugador de fútbol corre entre 8 y 12 Km. en un partido, el árbitro corre entre 12 y 14 Km.; el jugador de fútbol está sometido a estrés en algún momento del partido, un defensa en este momento, un portero en otro momento, pero el árbitro está sometido a estrés los 90 minutos. Nos encontramos con que un árbitro puede llegar a arbitrar hasta 8 partidos en un mes, con 16 días o 17 de viaje fuera de su casa, así pues nos encontramos ante un deportista de élite cercano a los 40 años que corre más que los jugadores, que viaja tanto o más que ellos y que al contrario que ellos se ve sometido a un increíble estrés de 90 minutos, por lo que tiene una necesidad técnica evidente de saber las reglas del juego, interpretarlas al instante, una necesidad física evidente, puesto que sólo alguien muy en forma puede correr 14 Km., 3 veces por semana durante 90 minutos cambiando de acción cada 4 segundos, es decir para, corre, trota, esprinta, gira. Cada 4 segundos el árbitro cambia de acción, en FIFA se tiene medido, está sometido por lo tanto a un estrés psicológico brutal, porque si lo hace bien va a pasar desapercibido para los entrenadores,

para los jugadores, para el público e incluso para quien le dirige en ocasiones, pero si tiene algún fallo, cosa que un jugador puede tener varios dentro de un partido, toda la presión va a ir contra él.

De modo que aparecen unas nuevas necesidades de enfrentarse a 22 personas en contra de él, para manejar con su cuerpo, con su voz, con sus ojos, a 22 personas para evitar confrontaciones, para poder soportar el estrés, para poder adecuar la vista lo mejor posible para que sea rápida y reactiva, todas esas necesidades son las que se detectaron y por primera vez en 105 años de fútbol y del arbitraje se incluye dentro de la formación un proyecto específico para mejorar ese rendimiento.

¿Cómo afronta un árbitro el estrés y la ansiedad provocada por esas situaciones? ¿En qué consistía tu trabajo para reducir esas emociones?

El área energética tiene 4 elementos: Lenguaje corporal y Manejo del Juego, Visión Deportiva, relajación y visualización con Hemi Sync® y Ejercicios de Energía y prevención de lesiones.

Mi trabajo se centró en desarrollar estas 4 ramas. A través de una plataforma Web todos los árbitros de todos los países realizan ejercicios, aprenden el cuerpo teórico y analizan fotos y videos de situaciones reales que comentan en los foros de la plataforma. Luego, en los diferentes seminarios que se realizaban en diversas partes del mundo y en los diferentes torneos que ha habido, se les ha instruido en esos 4 campos con un programa secuencial y gradual.



Ante un fallo arbitral sea de la índole que sea, ¿Se les entrena para la resolución de problemas y salir airosos de una situación conflictiva?

Para una dificultad técnica, ellos trabajan con 3 técnicos, con jugadas y videos. Para la dificultad física, entrenan lo físico, para soportar la presión, entrenan con psicólogos que les pueden ayudar y para solventar situaciones en lo que a mi compete, es decir en lenguaje corporal y manejo del juego, se les proporcionaron herramientas para evitar confrontaciones en masa, para hacer que su decisión parezca más firme, estén o no seguros de ella.

Pitar un penalti, aplicación fuera de juego, levantar un banderín, cooperación con sus asistentes... ¿todo eso es lenguaje corporal, todos esos movimientos son estudiados?

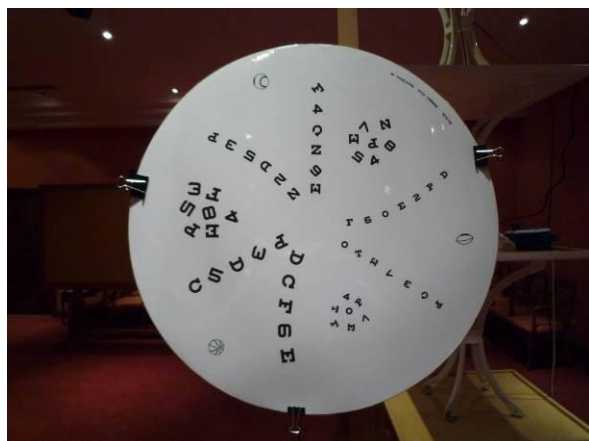
El lenguaje corporal es la principal herramienta de comunicación. Hay 2 tipos de comunicación en el árbitro, de fuera a dentro y de dentro a fuera. De fuera adentro el árbitro recibe por los ojos y oídos la información. De dentro a fuera él utiliza el lenguaje corporal para canalizar la información y dirigir el juego. Por tanto, de fuera a dentro la técnica a trabajar es la visión, no tanto el tacto, el olfato, sino sobre todo la visión deportiva y de dentro a fuera lo que más se trabajaba era el lenguaje corporal. Con el lenguaje corporal podemos enfatizar una decisión tanto si nos equivocamos o no, mientras que si tenemos un lenguaje corporal débil e inadecuado puede haber problemas en los partidos. Destacar que en el mundial de Sudáfrica no hubo ninguno, en 64 partidos. Eso fue histórico y fue debido a nuestro trabajo. No hubo ninguna tangana, ningún árbitro acorralado, ninguna protesta en masa, todo eso tiene que ver con como el árbitro maneja a 22 personas a través de su lenguaje corporal.

Se ha enseñado al árbitro a generar la energía de ese lenguaje corporal, de manera que pueda ser un elemento disuasorio, preventivo e intimidatorio, partiendo de su propia energía.

Cómo marcar las señales, a qué velocidad, en qué momento, en qué dirección, con qué mirada, a qué personas, si vienen 5 personas a cual de ellas hay que dirigirse, en qué forma, si hay que moverse o no, cómo proteger la espalda, como proteger la línea media, cómo usar sus manos, como usar su voz...Todas estas herramientas unidas favorecen que controle el partido.

El trabajo se ha realizado durante dos años y medio a través de fotos, videos, clases, sesiones individuales, en seminarios en Canarias, Suiza y Singapur y en el Campeonato del Mundo de Clubes Japón 2008, Campeonato mundial sub-17 en Nigeria, Campeonato Mundial sub-20 Egipto, Juegos Olímpicos Pekín 2008, Copa Confederaciones 2009 Sudáfrica, Campeonato del Mundo de Clubes 2009 en Emiratos Árabes y por supuesto el mundial de Sudáfrica del 2010.

La visión es importante para interpretar rápidamente la información más relevante que se recibe durante el encuentro, ¿cómo se trabaja este aspecto?



En principio, una persona a partir de los 38 o 40 años ya empieza a perder vista, por lo tanto nos encontramos ante un hecho fisiológico que no podemos contrarrestar. Otra realidad es que cuando estamos cansados, también están cansados los 12 músculos que participan en la visión, lo tercero es que dos personas distintas ven de forma diferente, es decir adecuan su visión en base a ciertas habilidades. Para hacer este trabajo llamamos a doctores

especialistas en visión deportiva para la realización de un protocolo y test, que se hizo en las Islas Canarias a los árbitros de élite, de manera que pudiéramos saber como ve cada uno.

A través del test detectamos las necesidades y habilidades específicas en cuanto a atención simultánea, central y periférica a la vez, habilidad de enfoque y cambio cerca-lejos, acomodación visual, convergencia-divergencia, sensibilidad del contraste, sensibilidad a la luz, memoria visual, memoria espacial, imaginación espacial.

Al analizar a los 54 árbitros nos encontramos con que cada uno tenía diferentes habilidades y partiendo de aquellas en las que estaban más débiles se les diseñó un programa específico con ejercicios.

En Sudáfrica estuvimos trabajando los diez primeros días en el gimnasio una clase de ejercicios visuales y también en el campo de juego diseñé varios ejercicios que simulaban las habilidades visuales que necesita un árbitro de élite.

Un detalle importante. El ojo humano no puede percibir más allá de su límite fisiológico. Durante un sprint el árbitro debe distinguir un toque, un pequeño agarrón que ha ocurrido en un micro segundo y que está a 20 m de él. En ocasiones ese gesto es imposible para el ojo humano. El asistente no puede mirar el balón del pase y a la vez ver la línea, es decir, el trabajo excede la capacidad del ojo humano receptor. Eso hay que saberlo, porque si no siempre se va a decir que el árbitro no ve o no quiere ver, lo que hay que darse cuenta es que está más allá del límite fisiológico del ojo, por lo tanto el entrenamiento que hicimos puede mejorar pero el margen es limitado.

El árbitro o el asistente con experiencia se acostumbran, y en ocasiones más que ver la respuesta, la intuye. Hay que resaltar que la dificultad visual es enorme, enorme.

En cuanto a los ejercicios físicos energéticos que realizaban, ¿son ejercicios relacionados con Chi kung? ¿En que consisten?



Los trabajos de ejercicios que se hicieron, ejercicios físicos energéticos, estaban destinados a garantizar que el árbitro pueda mejorar su lenguaje corporal, controlar la respiración y a prevenir lesiones.

Si hubiera propuesto una tabla de Chi Kung o Tai Chi sin saber cuales son las lesiones que tiene un árbitro y sus necesidades estaríamos entreteniéndonos y probablemente para un deportista de élite, perdiendo el tiempo, y la herramienta no hubiera sido exitosa en ese caso. Hay que saber que el árbitro tiene lesiones en las lumbares y en los isquiotibiales, que tiene déficit postural y que por correr 14 Km., 2 ó 3 veces por semana tiene

acortamiento en determinados músculos. Hemos trabajado unas series cercanas al lenguaje que ellos hacen, ellos no hacen Artes Marciales ni Chi Kung, no se les puede poner a dar patadas, ni ejercicios de corte oriental porque sí, no tiene ningún sentido. Por ello diseñé un programa de ejercicios con estiramientos, posturas, control de la respiración, control emocional y visualización relacionados con su labor en el campo de juego.

Este trabajo te habrá permitido viajar, conocer lugares nuevos, culturas diferentes. Cuéntanos.

Hemos viajado a Japón, Canarias, Suiza, Portugal, Egipto, Nigeria, Sudáfrica, Argentina, Singapur, Malasia, Costa Rica y México. En todos esos países a través de seminarios de formación y torneos y he podido conocer muchas culturas y comprobar como 54 personas de diferentes culturas pueden compartir y respetarse unos a otros sin imponer normas personales. A nivel personal, he trabajado en equipo con 12 grandes profesionales: 2 psicólogos reputados, 4 instructores licenciados en actividad física, uno de ellos Catedrático de la Universidad de Bélgica, 4 instructores técnicos que a su vez fueron árbitros de los Mundiales del 98 y 94 y 2 fisioterapeutas y acupuntores de máximo nivel. He tenido que aprender a trabajar en equipo, a respetar su labor y también a hacer valorar un campo nuevo que era el que yo ofrecía. Ha sido una experiencia muy enriquecedora.



La implantación de un área energética para mejorar el rendimiento arbitral es una iniciativa muy novedosa. ¿Cómo ha sido acogida?

Con ciertas dudas al inicio, pero cuando hay resultados que se pueden demostrar, los hechos hablan por sí solos. Tras el test y entrenamiento visual a los árbitros se les preguntó su opinión: dijeron que era algo necesario, que en 105 años de fútbol nunca lo había habido y que lo creen totalmente necesario para su trabajo. Igualmente se les pasó un test sobre el lenguaje corporal y las enseñanzas sobre técnicas, tácticas y estilos que enseñé. La opinión fue unánime. "No había nada de esto y nos parece vital y nos ha servido muchísimo". A partir de ahí los propios compañeros, instructores, estamentos y los dirigentes entienden que el trabajo fue válido, novedoso y eficaz.

Que relación puede existir entre un algo tan sutil como la energía y una actividad como el fútbol que a mi parecer es algo más físico y por así decirlo, más burdo.

Cierto es que el fútbol como deporte que es contiene un trabajo físico, porque se desarrollan habilidades físicas y también habilidades motrices y nerviosas pero no intelectuales. Sin embargo no debemos confundir ese hecho y ligarlo con mayor o menor conciencia. Si lo hacemos caemos en la proyección habitual por la cual durante el Mundial de fútbol algunas personas creen que son borregos

todos aquellos que siguen el fútbol y lo siguen pasionalmente. Me he dado cuentas que hay muchas personas que pueden seguir pasionalmente el mundial y después son excelentes personas que ayudan al tercer mundo, están metidos en ONGs, pueden ser meditadores. Un hecho no contradice el otro. Todo aquel que tiene una marcada tendencia o ha tenido a criticar ese movimiento o ese espectáculo, como si eso fuera una manera de despistarse, no es así en absoluto.

Para mí el fútbol es una continuación de los anfiteatros romanos, es una terapia para las masas, es una terapia que no cura pero que si alivia síntomas momentáneos. Si mucha gente no tiene esa descarga la tendría por otro mecanismo, por lo tanto ejerce una función social aunque no lo parezca, función limitada sin duda pero anhelada por la gente. No podemos empujar a la alta conciencia porque sí. Sucede, hay gente que se hace preguntas y otros nunca. Hay gente que busca saber quienes somos y otros buscan parecer bellos al resto, otros acumular posesiones... No podemos forzar entendimientos. En base a nuestra conciencia necesitamos o no terapias de masa y a la vez podemos estar o no implicados en otras actividades más profundas por así decirlo.

Por otro lado parece ser que muchos seres humanos necesitan mitos, y el fútbol es un arquetipo más. El usar ese arquetipo no implica que no estés usando otros. Me he encontrado dentro de la Comisión de arbitraje con psicólogos, con expertos en terapia del trauma, con expertos en terapia de polaridad, mi compañero fisioterapeuta y acupuntor es uno de los más famosos acupuntores del Japón. He encontrado gente con mucha cultura e inteligencia y que además les gusta el fútbol. Tampoco critico el hecho de que un futbolista gane dinero, porque no está usando drogas, ni armas, ni violando derechos humanos. Lo que haga él con su dinero si lo quiere o no repartir es cuestión de su conciencia, el está golpeando un trozo de cuero, yo no puedo criticarle por eso. Creo que debemos ser muy precavidos a la hora de juzgar el fútbol como baja conciencia, está bien que nos guste más o menos, está bien que seamos mas o menos pasionales, está bien que necesitemos más de sus mitos o necesitemos de otros mitos, pero no se puede hacer una crítica barata hacia la superficialidad puesto, que el ser humano también tiene pasiones, también tiene su lado salvaje, también tiene su necesidad de fiesta, la necesidad de alboroto, de reunión, de regocijo, su necesidad de olvidarse de los problemas aunque sea 2 horas al a semana y olvidarse de los problemas no los quita pero no olvidarse tampoco los quita, por lo tanto el fútbol no lo soluciona pero alivia ciertas cosas y en ese sentido creo que ejerce una función social que está en todas la culturas a través del juego.

**Vaya...con esta exposición empiezo a ver el fútbol de otra manera...
¿Dónde se realizaban los entrenamientos cuando estabais en el Mundial?**

En unas instalaciones de un colegio y en el complejo hotelero en el que estábamos.

¿Te gusta el fútbol?

Sinceramente, no mucho, porque soy más de deporte individual que de deportes de grupo,



pero ahora lo puedo disfrutar, sobre todo puedo mirar desde una óptica novedosa, conociéndolo desde dentro.

¿Qué proyectos futuros y objetivos te ha reportado esta línea de trabajo y que resultados has obtenido?

Los resultados fueron bastante positivos, porque aunque no lo parezca fue el mundial mejor arbitrado de la historia. A partir de mi trabajo la Federación Española de Fútbol me ha pedido la creación de un libro o de un manual de lenguaje corporal adjunto a unos Ejercicios Integrados que realizarán el resto de instructores.

Actualmente la FIBA, Federación Internacional de Baloncesto, me ha llamado para participar en la formación de sus árbitros y también para desarrollar proyectos con ellos. Mi dedicación será pequeña porque quiero desarrollar otros proyectos personales.

Háblanos del manual. ¡Danos un adelanto!

El manual consta de varias partes, la primera es la introducción donde se enfatiza la importancia del lenguaje corporal, la segunda es el contexto del lenguaje corporal, la tercera son las técnicas, la cuarta las tácticas y la quinta son los estilos basados en arquetipos de Jung. Hay referencias al árbitro como meditador, porque está 90 minutos presente... en el momento que piense en los errores pasados o que intente anticipar el futuro, o que crea que lo tiene todo hecho está perdido. Tiene un gran nivel de concentración, un gran nivel de atención, gran demanda visual, gran control corporal, gran control respiratorio y a través del lenguaje corporal ponemos en marcha esas habilidades. Si lo analizas, meditar con incienso y una campana es muy sencillo, pero meditar bajo una presión brutal no es nada fácil.

En referencia al libro. ¿Ya tiene título?

Se va a llamar Manual de Ejercicios Integrados y Lenguaje corporal para árbitros profesionales.

¿Se puede adquirir en librerías o es un manual interno para la Federación española de fútbol?

En librerías deportivas.

Muchas gracias José por concederme esta entrevista, por ayudarnos a comprender la labor arbitral tan cuestionada y poco reconocida.



Te deseo mucho éxito con tu libro y enhorabuena por tu trabajo.